

**Discapacidad visual y experiencias recreativas de escalada: hacia la
autoorganización de las capacidades emocionales**


Óscar Manuel Hernández Montenegro

Tutor: Carlos Cabanzo Carreño

Licenciatura en Recreación y Turismo

Universidad Pedagógica Nacional

2019

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Escuela de Pedagogía</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1 de 6	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado.
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Discapacidad visual y experiencias recreativas de escalada: hacia la autoorganización de las capacidades emocionales.
Autor(es)	Hernandez Montenegro, Oscar.
Director	Cabanzo Carreño, Carlos.
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2019. 71 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN.
Palabras Claves	DISCAPACIDAD VISUAL; CAPACIDADES EMOCIONALES; ESCALADA RECREATIVA; AUTOORGANIZACIÓN.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone, desde la necesidad de las transformaciones educativas relacionadas con el campo de estudio de la recreación, centra su atención en la población con discapacidad visual. Este estudio muestra interés en las relaciones entre las capacidades emocionales de la autoestima paralelo a las estructuras emocionales de los participantes en términos de calidad de vida, establecidas a partir de experiencias recreativas de escalada y el uso de instrumentos de sistematización de experiencias. Éstos mostraron en los participantes posibilidades metodológicas para los estados de ocio, su potenciación y propósito de los mismos. Los elementos de recolección de información, reflejan desde la entrevista hasta el apoyo fotográfico los resultados de los talleres de reconocimiento, los ascensos y las expresiones de los</p>

participantes, quienes tras el abandono de la actividad podían retornar a estados emocionales negativos, dejando entonces sobre la personalidad una relación imprescindible entre las actividades recreativas y su estructuración positiva.

3. Fuentes

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2007). Decreto 470 de 2007: *por el cual se adopta la Política Pública de Discapacidad para el Distrito*. Bogotá, Colombia.
- Arbalat, S., y Valle, L. (2015). Aspectos psicológicos y su relación con la calidad de vida en pacientes con baja visión. *Gaceta Óptica*, 499, 1-7.
- Assman, H. (2002). *Placer y ternura en la educación*. Madrid: Narcea.
- Choliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Federación Española de Deportes para Ciegos. (2002). *Deportes para personas ciegas y deficientes visuales*. Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE).
- Gómez, M., y Jiménez, M. (2018). Inteligencia emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad. *Enfermería Global*, 50, 274-283.
- Ipand, J., y Parra., D. (2009). «La formación de ciegos y discapacitados visuales: visión histórica de un proceso de inclusión». En: M. Reyes, y S. Conejero, *El largo camino hacia una educación inclusiva: la educación especial del siglo XIX a nuestros días. XV Coloquio de historia de la educación* (pp. 453-462). Pamplona-Iruñea: Universidad Pública de Navarra.
- Jara, O. (2011). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. Centro de Recursos Alboan. Recuperado de <http://centroderecursos.alboan.org/sistematizacion/es/registros/6793-orientaciones-teorico-practicas-para-la>, el 2 de febrero de 2019.
- Rodríguez, M. (2012). «Taller: una estrategia para aprender, enseñar e investigar». En: S. Soler, *Lenguaje y educación: perspectivas metodológicas y teóricas para su estudio* (pp. 13-43). Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.

- Orjuela, C. (2013). *Facilitar la enseñanza y el aprendizaje de la escalada deportiva en las personas invidentes de la Universidad Pedagógica Nacional*. Tesis de licenciatura. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Ortiz, R., Pérez, O., Calle, A., Fernández, F., y Muñoz, E. (2002). La Escalada: una propuesta de integración con deficientes visuales. *Integración. Revista sobre Ceguera y Deficiencia Visual*, 38, 35-43.
- Reyno, A., Serman, D., Gaete, R., Delgadillo, H., y Fánega, N. (2014). *Propuesta de adecuación de un muro vertical de escalada deportiva para escolares en situación de discapacidad visual*. EFDeportes. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd189/muro-de-escalada-para-discapacidad-visual.htm>, el 8 de enero de 2019.
- Rojas, A. (2012). *Montañismo en braille: una alternativa desde la educación física para generar dinámicas inclusivas a través del fomento de la alteridad*. Tesis de licenciatura. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Ruiz, L. (2001). *La sistematización de experiencias*. Bogotá: Liceo Marco Fidel Suárez.
- Ruskin, H. (2002). «Desarrollo humano y educación del ocio». En: C. Cruz, *Educación del ocio* (pp. 19-24). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Sen, A. (2004). «Capacidad y bienestar». En: M. Nussbaum, *Calidad de vida* (pp. 55-83). México: Fondo de Cultura Económica.

4. Contenidos

La investigación en primera medida exige y desarrolla una comprensión de la población con discapacidad visual desde una perspectiva global que acoge el contexto colombiano, planteando así la diferencia de la política pública y el contexto real de las personas con discapacidad visual conversando por supuesto la importancia emocional de las experiencias recreativas y las constantes dificultades de acceso a estas para la población participante. De ese modo, esta información se amplía con los antecedentes nacionales e internacionales además de comentarios de expertos que generosamente opinaron desde sus diversas experiencias ofreciendo teórica y metodológicamente sugerencias importantes para la práctica, así las cosas, los objetivos aquí planteados se

concretaron rápidamente para dar inicio al trabajo en campo.

Objetivo general

Promover la relación teórica dada entre autoorganización y capacidades emocionales —autoestima— para generar aportes metodológicos a partir de experiencias de escalada recreativa desarrolladas en cuatro personas con discapacidad visual.

Objetivos específicos

- Indagar epistemológicamente acerca de las capacidades emocionales y la autoorganización para el diseño metodológico de la práctica de escalada recreativa.
- Desarrollar los encuentros de escalada recreativa diseñados estudiando la potenciación de la autoorganización de la autoestima de los participantes.
- Consolidar sugerencias metodológicas sobre los resultados obtenidos de las experiencias recreativas de escalada.

Así, para la obediencia de estos puntos mencionados se diseña la ruta metodológica y los instrumentos de recolección de información que dan cuenta de las experiencias diseñadas, también aparece adelante el análisis de resultados logrado de los instrumentos elegidos finalizando con las sugerencias metodológicas.

5. Metodología

La metodología de carácter cualitativo centra su atención en la observación, interacción e interpretación de las experiencias recreativas de escalada, atendiendo todas las posibles emociones durante las experiencias en muro, además se utilizó el TMMS-24 (Test de Rosenberg) para profundizar en la identificación de posibles estructuras emocionales negativas paralelo a los talleres que dieron un sentido más profundo en materia emocional y ampliaron la efectividad del uso de los instrumentos de recolección de información.

De modo que los 3 momentos de escalada implementados tienen un propósito y

sentido emocional particular:

ENCUENTRO 1: reconocimiento de la práctica de escalada.

TEMÁTICA: conocimientos básicos para iniciar el trabajo de autoorganización emocional.

OBJETIVO: contextualizar a los participantes sobre las características de la actividad, duración de los encuentros, reglas de participación y acuerdos.

ENCUENTRO 2: reconocimiento de la soledad y la frustración.

TEMÁTICA: emociones contra la autoestima.

OBJETIVO: reconocer la convivencia con la soledad como una forma de aprovechar esta emoción.

ENCUENTRO 3: reconocimiento de una organización emocional negativa.

TEMÁTICA: en compañía o en soledad el uso de mis canales sensitivos es parte de mi autoestima.

OBJETIVO: reconocer actitudes y experiencias positivas y negativas para mejorar mi autoestima.

6. Conclusiones

- Si se pretende una experiencia de escalada de carácter infraestructural debe tenerse presente, debido a los costos, que es importante aclarar la posibilidad de uso de un recurso como el rocódromo y estudiar las posibilidades que tenga el rocódromo elegido para el sentido de las rutas y la correcta ubicación de los anclajes.

- Las experiencias recreativas como ambientes de aprendizaje precisan de la comprensión de las estructuras emocionales negativas de los estudiantes, ya que, la relación docente estudiante resultará transformadora si se tiene conocimiento de las emociones durante y después de las experiencias de aprendizaje. Acerca del conocimiento emocional, se sugiere que sea específico, en un principio, de emociones negativas concretas como miedo, enojo, tristeza para dar paso a emociones complejas como inseguridad o la baja autoestima, identificando todas estas desde actividades que resalten el dialogo con los participantes.

- Es menester generar una etapa de socialización prolongada en miras a producir confianza entre el docente y el aprendiz y le permita al último expresar sus ideas, emociones, perspectivas de vida, gustos e intereses, todo lo cual puede facilitar la identificación de las acciones, en este caso, morfogénicas para una autoorganización efectiva y prolongada.

- Seguridad: es relevante conocer en qué condiciones se encuentra el rocódromo y sus posibilidades de anclaje, asimismo, para la seguridad de los participantes hay que determinar que los elementos de escalada estén completos: asegurar la presencia adecuada de cuerdas, arneses, mosquetones, cascos, talqueras, gri-gri y el uso permanente de colchonetas. Igualmente, es pertinente conocer el estado de salud de los participantes, sus lesiones o caídas.

- Las actividades deben centrarse en las emociones que se pueden provocar durante la experiencia, cada detalle puede potenciar emocionalmente al aprendiz y así facilitar el aprendizaje, el conocimiento de la estructura emocional puede significar un progreso en el significativo y veloz del conocimiento.

Elaborado por:	Hernández Montenegro, Oscar Manuel
Revisado por:	Cabanzo Carreño, Carlos

Fecha de elaboración del Resumen:	23	05	2019
--	----	----	------

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO 1. EL PROBLEMA	12
1.1. Planteamiento del problema.....	12
1.2. Formulación del problema	14
1.3. Objetivos	14
1.3.1. Objetivo general.....	14
1.3.2. Objetivos específicos	14
1.4. Justificación	15
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. Antecedentes	17
2.2. Bases teóricas.....	20
2.3. Definición de términos.....	23
2.4. Sistemas de hipótesis	24
CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO	25
3.1. Nivel de investigación	25
3.2. Población y muestra.....	30
3.3. Otras técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
3.4. Cronograma	31

3.5. Resultados.....	33
3.6. Análisis	36
3.7. Sugerencias metodológicas.....	37
BIBLIOGRAFÍA.....	39
LISTA DE ILUSTRACIONES	41
ANEXOS	47

INTRODUCCIÓN

Las diversas discapacidades han sido tratadas desde diferentes perspectivas en todas las sociedades de la historia; así, han encontrado desde admiración y respeto hasta ausencia total de empatía o altruismo. Tal situación, desde luego, también ha sucedido en el territorio colombiano, su capital y sus múltiples espacios sociales convencionales como los colegios, el transporte público, centros comerciales etc. En consecuencia, los lugares y herramientas comunes diseñadas en las sociedades, si se los compara con los que se crean para las diversas discapacidades en la contemporaneidad, muestran abandono, olvido y exclusión.

Sentado esto, las páginas siguientes enseñan el resultado paulatino del conocimiento de la población con discapacidad visual, la importancia de los aprendizajes emocionales en las experiencias previas de los sujetos y orientación emocional desde el elemento recreativo propuesto. Asimismo, se describirá en detalle las experiencias diseñadas, evidenciando su práctica a sabiendas del contexto de los participantes —sus aprendizajes previos—, y cómo desde todos estos elementos surgen estados de libertad que dan lugar a un proceso ontológico evidentemente difícil de comprender tal y como lo exigen las capacidades emocionales. Se busca, finalmente, olvidar la inmediatez que socialmente se entiende al escuchar la palabra *recreación*, concepto que abarca los alcances metodológicos de este estudio y que está en relación directa con las posibles estructuras emocionales positivas reflejadas en la personalidad de los participantes, dejando posibilidades de estudio y acción a otros investigadores.

CAPÍTULO 1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El cumplimiento de las necesidades fundamentales de los colectivos con discapacidad tiene aristas que pretenden ser atendidas desde la gestión de políticas públicas, sin embargo, la especificidad de las discapacidades arroja interrogantes a grandes campos del conocimiento. Ahora bien, para estudiar el carácter específico mencionado, se expone en la información de la tabla 5 algunas de las dificultades permanentes de estos colectivos, estadísticas que facilitan la comprensión de las actividades cotidianas de las personas con discapacidad en comparación con actividades consideradas rutinarias de las personas regulares como transportarse, emplearse o recrearse.

Tabla 5. Población con discapacidad. Condición «vivos» según limitaciones en las actividades de la vida diaria. Bogotá, del año 2004 al 30 de julio de 2017 — información preliminar—

DIFICULTADES PERMANENTES	HOMBRE		MUJER		TOTAL	
	PCD	%	PCD	%	PCD	%
Para pensar	39.543	42.3%	46.357	37.3%	85.900	39.5%
Para ver	24.975	26.7%	37.861	30.5%	62.836	28.9%
Para oír	12.315	13.2%	14.507	11.7%	26.822	12.3%
Para distinguir sabores u olores	1.881	2.0%	2.329	1.9%	4.210	1.9%
Para hablar y comunicarse	19.370	20.7%	16.264	13.1%	35.634	16.4%
Para desplazarse en trechos cortos	24.309	26.0%	47.347	38.1%	71.656	32.9%
Para masticar, tragar, asimilar o transformar los alimentos	12.061	12.9%	23.661	19.0%	35.722	16.4%
Para retener o expulsar la orina, tener relaciones sexuales, tener hijos	10.226	10.9%	13.473	10.8%	23.699	10.9%

Para caminar, correr, saltar	50.041	53.6%	76.383	61.5%	126.424	58.1%
Para mantener piel, uñas y cabellos sanos	6.541	7.0%	8.711	7.0%	15.252	7.0%
Para relacionarse con las demás personas y el entorno	18.482	19.8%	16.967	13.7%	35.449	16.3%
Para llevar, mover, utilizar objetos con las manos	21.220	22.7%	31.940	25.7%	53.160	24.4%
Para cambiar y mantener posiciones del cuerpo	20.243	21.7%	29.130	23.4%	49.373	22.7%
Para alimentarse, asearse y vestirse por sí mismo	11.679	12.5%	13.141	10.6%	24.820	11.4%
Otra dificultad	3.057	3.3%	4.048	3.3%	7.105	3.3%
TOTAL POBLACIÓN CON DISCAPACIDAD	93.399		124.272		217.671	

Fuente: Registro para la Localización y Caracterización de Personas con Discapacidad, Ministerio de Salud y Protección Social, Secretaría Distrital de Salud (2017). Última fecha de actualización: 8 de agosto

De ese modo, el registro total de PCD —Persona con Discapacidad— de la tabla muestra el alto porcentaje de personas que desde la condición de *discapacidad visual* pueden tener afectaciones en su estilo y calidad de vida y, por ende, en sus capacidades emocionales. Ahora bien, cabe anotar que el RLCPD —Registro para la Localización y Caracterización de Personas con Discapacidad— es inexacto ya que no todas las personas con discapacidad conocen de la existencia del Registro o cuentan con recursos como un computador, facilidades económicas o un cuidador que apoye la inscripción, de modo que es probable que falten PCD en este total.

La frustración sentida por la interacción del colectivo estudiado en este trabajo con su entorno podría compensarse con aprendizajes que ayuden a convivir con su condición. La ausencia de oportunidades de aprendizaje o recreación y sus consecuencias, como se aborda en este caso, se atienden considerando el necesario desarrollo de prácticas que contrarresten emociones resultantes de experiencias negativas anteriores, debido a que éstas tienen una repercusión tanto en la perspectiva de vida como en el actuar de los sujetos. Tales experiencias se reflejan en el diálogo, el ser y el vivir actividades tradicionalmente concebidas para personas regulares pero que, a partir de la perspectiva que aquí se trata, pueden adaptarse o, mejor aún, en su naturaleza pueden ser inclusivas, como en el caso de las experiencias de escalada.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo la relación establecida entre los conceptos de *autoorganización* y *capacidades emocionales* —autoestima— genera aportes metodológicos desde las experiencias recreativas de escalada desarrolladas en cuatro personas con discapacidad visual?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Promover la relación teórica dada entre autoorganización y capacidades emocionales —autoestima— para generar aportes metodológicos a partir de experiencias de escalada recreativa desarrolladas en cuatro personas con discapacidad visual.

1.3.2. Objetivos específicos

- Indagar epistemológicamente acerca de las capacidades emocionales y la autoorganización para el diseño metodológico de la práctica de escalada recreativa.
- Desarrollar los encuentros de escalada recreativa diseñados estudiando la potenciación de la autoorganización de la autoestima de los participantes.
- Consolidar sugerencias metodológicas sobre los resultados obtenidos de las experiencias recreativas de escalada.

1.4. Justificación

La exigencia de garantías de derechos para las PCD no es una sorpresa, pues es evidente la existencia de una brecha en la formulación de política pública y su ejercicio en la sociedad; reflejo de esto es el comentario hecho por uno de los entrevistados acerca de su experiencia laboral:

[...] en ese momento [...] a pesar de que habían varios grupos poblacionales y varias familias que se habían reunido para la defensa de los derechos de sus hijos y sus familiares con discapacidad, este proyecto en el Distrito empezó a ser pues algo muy importante, porque era ir a hablar con la población con discapacidad, decirles: mire, estos derechos deberían ser las garantías de Estado, a ustedes se les vulneran unos derechos igual que nosotros como ciudadanos, pero ustedes por tener discapacidad la vulneración se dispara significativamente (entrevistada n°. 2, 5 de octubre de 2018).

Como se puede apreciar, las prácticas recreativas en cuanto derecho fundamental de la población con discapacidad también tienen afectaciones que precisan de estudios de campo; en esta ocasión, la práctica diseñada de escalada recreativa es una de las diversas acciones que pueden estudiarse para la creación de actividades en relación directa con el enfoque de capacidades de los colectivos con discapacidad. En consecuencia, con base en las experiencias de los participantes invitados para este estudio y un soporte teórico adecuado se podrán orientar aprendizajes desde la lúdica de otros investigadores atendiendo a nuevas miradas de las interrelaciones, que en este caso se estudian a partir de la capacidad de recrearse en paralelo con las capacidades emocionales.

No está de más mencionar que metodológicamente, aunque la propuesta amplía perspectivas teóricas de las prácticas recreativas, se pretende facilitar el desarrollo y recolección de información sobre acciones precisas para una práctica y apreciación adecuadas de la experiencia, de esa forma se evitan suposiciones erróneas sobre las capacidades emocionales.

Dado lo anterior, las experiencias son valiosas debido a su configuración apoyada en la sistematización de experiencias, la cual se funda en el carácter recreativo y —por tanto— diverso de toda la información apreciable; por ello el rasgo específico del estudio

emocional apoyado en la autoorganización aparece en este estudio y puede ser tomado como una de las múltiples formas de entender las emociones que surgen en las experiencias recreativas.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

La investigación muestra una breve contextualización histórica del colectivo participante de acuerdo con la mención que hace la política pública diseñada específicamente para las discapacidades en el territorio colombiano, todo ello en relación con el derecho a la recreación. Finalmente, desde una mirada académica nacional e internacional, se exponen las características inclusivas de la práctica de escalada y los estudios sobre emociones realizados en la población con discapacidad.

La historia de las personas con discapacidad visual, bien sea ciega o baja visión, guarda una amplia relación con las patologías oculares, las cuales han necesitado de la medicina para ser reducidas y controladas. Reflejo de ello ha sido el reconocimiento apropiado de las enfermedades o la prevención, por lo cual la calidad de vida de los habitantes del mundo ha mejorado; sin embargo, no podemos negar que el conocimiento y significado que debe tener la sociedad acerca de las personas en estas condiciones todavía es objeto de trabajo. A lo largo de la historia los que tenían condiciones visuales graves eran entendidos como impuros —India—, o los «eliminaban» por no ser «funcionales» a los propósitos del Estado —Roma— (Ipand y Parra, 2009, p. 454).

Asimismo, cada pueblo ha tenido diferentes acciones para tratar a esta población; de ese modo, basándose en una perspectiva educativa, han iniciado procesos de inclusión —tardíos en unas naciones más que en otras— que permitirán el vínculo educativo, primeramente, y visibilizará otras necesidades que van más allá de una educación básica, lo cual mostrará paulatinamente el lugar de esa población en la sociedad (Ipand y Parra, 2009, p. 455).

En este orden de ideas, la Constitución Política de Colombia de 1991 establece un conjunto de responsabilidades que debe asumir el Estado, la ciudadanía y las instituciones para garantizar que las diversas discapacidades continúen su proceso de integración. Igualmente, el enfoque de derechos que exige el artículo 5 del Decreto 470 de 2007 es convergente con el artículo 25 y 30 del mismo Decreto, y apunta a la promoción de otras capacidades no menos importantes que la educación, para lo cual se requiere gestión,

organización, dirección, planeación, etc. Puntualmente, el Decreto citado se refiere en estos artículos a la satisfacción de la necesidad de *recrearse*.

En el plano internacional llama la atención cierto conjunto de ideas referentes a la necesidad de inclusión de las personas con discapacidad visual. Es preciso mencionar que en España —país pionero en la adaptación de deportes de montaña— el trabajo con esta población está considerablemente avanzado y sus experiencias acerca de las prácticas de montaña se describen como deportivas y adaptadas. Organizaciones como Femad —Federación Española de Montañismo y Deporte Adaptado—, Semed —Sociedad Española de Montañismo y Escalada para Discapacitados— elaboran estudios y prácticas inclusivas para este colectivo. Por ejemplo, la publicación *Deportes para personas ciegos y deficientes visuales* muestra el desarrollo de experiencias deportivas adaptadas para esta población desde finales de la década de 1980. Tales prácticas deportivas, relacionadas con la propuesta aquí presentada, son: escalada en roca, escalada en hielo y escalada deportiva (Federación Española de Deportes para Ciegos, 2002, p. 164)

A su vez, es posible encontrar referencias de aproximaciones para estudiantes en condición de discapacidad visual. En la investigación titulada: *Propuesta de adecuación de un muro vertical de escalada deportiva para escolares en situación de discapacidad visual*, de la Facultad de Humanidades de la Universidad Andrés Bello, se entiende la experiencia de escalada en la población escolarizada, describiendo características de la actividad, en concordancia con los objetivos del sistema educativo chileno. En ese trabajo hay un particular interés por la posible simbiosis que a partir de la inclusión se puede tener en el diseño del muro de escalada deportiva, de acuerdo con las características de los participantes: ciego total, ciego parcial de baja visión y visión límite (Reyno, Serman, Gaete, Delgadillo y Fánega, 2014).

Volviendo a España, en la revista sobre ceguera y deficiencia visual *Integración* se hace mención a un documento titulado: *La Escalada: una propuesta de integración con deficientes visuales*. En esta ocasión la experiencia educativa a través de la escalada se enfoca en veinticinco estudiantes, cinco de ellos con discapacidad visual. Como lo recoge *La Escalada*, se incentivaba a la población regular el conocimiento de la población con discapacidad visual, orientando el entendimiento de la diversidad poblacional desde la

práctica de la escalada y elementos que aproximaron a los participantes regulares a algunas de las condiciones de la discapacidad visual. En consecuencia, se utilizaron objetos que dificultaron el uso del sentido de la vista, lo que cambió completamente la experiencia del proceso «acción-reflexión» en los momentos «Mi cuerpo actúa», «Medito mis sensaciones» y «Comparto mis reflexiones» (Ortiz, Pérez, Calle, Fernández y Muñoz, 2002)

Ya en el territorio colombiano cabe mencionar el trabajo de grado de la Universidad Pedagógica Nacional: *Facilitar la enseñanza y el aprendizaje de la escalada deportiva en las personas invidentes de la Universidad Pedagógica Nacional*, que expone el interés del uso del muro de escalar —que pertenece a la Universidad— para los estudiantes inscritos en diferentes programas académicos. En ese espacio los participantes con discapacidad conocen las características globales y específicas de la escalada y se ratifica su práctica sin diferenciarlas de las personas regulares ni hacer adecuaciones del muro, entendiendo que no es necesaria ninguna modificación y el uso del muro no merece distinciones (Orjuela, 2013).

En todo caso, si bien los antecedentes se refieren a la escalada y su ejecución con la población aquí pensada, todas las actividades guardan relación con una práctica eminentemente deportiva, la cual, aunque claramente se relaciona con algunos aspectos planteados, es distal al entendimiento transversal del presente proyecto argumentado desde la recreación. Ahora bien, existe una razón particular para que los antecedentes hayan correspondido de esta manera: solamente existe un estudio que hace mención a la recreación, el documento de la Universidad Pedagógica Nacional titulado: *Montañismo en el braille: una alternativa desde la educación física para generar dinámicas a través del fomento de la alteridad*. Allí se expone que el artículo 52 de la Constitución Política está dedicado al derecho a la recreación y al deporte de todos los colombianos, acto seguido, se nombran entidades garantes de los derechos de la población con discapacidad visual.

Así las cosas, el diseño curricular se compone de tres fases: i) sensibilización docente, ii) sensibilización población vidente, iii) fomento de dinámicas inclusivas. La primera fase se refiere a la preparación docente, la segunda a la preparación de la población vidente participante y la tercera a la ejecución del aprendizaje de los participantes videntes con la

población en condición de discapacidad, teniendo en cuenta el aprendizaje en escalada como eje transversal en las experiencias de las tres fases (Rojas, 2012, p. 111).

La información ya comentada sitúa a la propuesta presente en la necesidad de conocer estudios sobre la condición emocional de las personas con discapacidad visual, de modo que es imperativo mencionar dos investigaciones encontradas acerca de la autoestima. La primera se titula: *Aspectos psicológicos y su relación con la calidad de vida en pacientes con baja visión*; la cual utiliza para el análisis de resultados los test TMMS-24, la Escala de Esperanza de Snyder, GDS, sintomatología depresiva, NAS —del ajuste psicosocial— y AVLS —del ajuste psicosocial en personas mayores—. Estos test fueron aplicados a tres grupos clasificados en: baja visión, visión normal y visión casi normal (Arbalat y Valle, 2015).

Por último, el documento *Inteligencia emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad* tiene una coincidencia importante con el estudio anterior en razón a que coincide con uno de los instrumentos de recolección de información, el test TMMS-24, aunque asimismo se hace uso del test CD-RISC10 sobre resiliencia. No obstante, la población a quien se aplica este test consiste en un grupo de cien personas con discapacidad física, no visual; por esa razón, estos dos últimos antecedentes tienen herramientas diagnósticas útiles de carácter emocional a pesar de que el último estudio no trata la discapacidad visual (Gómez y Jiménez, 2018).

2.2. Bases teóricas

La configuración teórica de las experiencias recreativas de escalada da lugar primeramente a una significación importante del concepto *ocio* en relación con la discapacidad. Empero, aun cuando el concepto que más adelante se trabaja es el de *ocio*, vale aclarar que los estudios de la Universidad de Deusto, lugar de origen de la publicación adelante citada, asumen el concepto de *recreación* como sinónimo de ocio. Ahora bien, en este apartado se harán aclaraciones de los conceptos de *capacidad* y de *capacidades emocionales* para relacionar tales distinciones con el concepto de *autoorganización* en cuanto esencia orgánica de las emociones.

Es menester expandir la comprensión del concepto de *recreación*, ya que no está expuesto a cabalidad por la política pública, en lugares de la epistemología próxima a este campo del saber y de forma transversal a la oportunidad diseñada desde el enfoque de discapacidad:

Cada vez es más evidente que las personas con discapacidad pueden beneficiarse de su participación en actividades de ocio. La universalidad de la necesidad de ocio y su uso positivo demanda las oportunidades para hacerlo posible para todos. A través de las experiencias de ocio, las personas son impulsadas para vivir de forma más satisfactoria y productiva que cuando estas oportunidades no les eran accesibles (Ruskin, 2002, p. 23).

De ese modo, el desarrollo de actividades recreativas actúa a favor, necesariamente, del conjunto emocional de los sujetos. Tales actividades contribuyen a la constitución de emociones de carácter positivo: euforia, alegría, de goce, satisfacción, convivencia, autorrealización, etc. Sentado esto, es preciso ampliar el concepto de capacidad con base en el enfoque las capacidades. ¿Qué son las *capacidades*?

Según Nussbaum, son la respuesta a: «¿Qué es capaz de hacer y ser esta persona?». Por decirlo de otra manera, son lo que Sen llama:

“Libertades sustanciales”, un conjunto de oportunidades (habitualmente interrelacionadas) para elegir y actuar... [...] no son simples habilidades residentes en el interior de una persona, sino que incluyen también las libertades o las oportunidades creadas por la combinación entre esas facultades personales y el entorno político, social y económico (Nussbaum, 2012, p. 40).

La autora desarrolla su enfoque de capacidades basándose en la propuesta de Amartya Sen. Así, teniendo en cuenta que las capacidades se ejercen y desarrollan en un entorno político, social y económico específico, la experiencia diseñada dentro del enfoque de capacidad será denominada como *funcionamiento*, los cuales «representan partes del estado de una persona: en particular las cosas que logra ser o hacer al vivir» (Sen, 2004, p. 55). La expresión «oportunidades» es utilizada por Nussbaum en lugar de «funcionamiento».

De acuerdo con lo anterior la autora presenta un conjunto de capacidades centrales que cubren las libertades de las personas: 1) vida, 2) salud física, 3) integridad física, 4) sentidos, imaginación y pensamiento, 5) emociones, 6) razón práctica, 7) afiliación, 8) otras especies, 9) juego y 10) control sobre el propio entorno (Nussbaum, 2012, p. 53-54). Un asunto clave para esta propuesta es el uso teórico de la oportunidad, teniendo en cuenta que en este caso la escalada es aprovechada como un *funcionamiento fértil*: «Wolff y De-Shalit introducen dos conceptos más de gran interés: *los de funcionamiento fértil y desventaja corrosiva*. Un funcionamiento fértil es aquel que tiende a favorecer también otras capacidades relacionadas» (Nussbaum, 2012, p. 64).

De ese modo, considerando a la escalada como un funcionamiento fértil para la capacidad de juego —que se expresa aquí como la capacidad de recrearse—, se sigue que esta capacidad tiene la cualidad de potenciar otras capacidades, razón por la cual se entrevé una vinculación de capacidades. La oportunidad de escalada recreativa vincula: capacidad emocional, la capacidad de los sentidos, la imaginación y pensamiento, entre otras.

Las emociones, de las positivas a las negativas, son en este proyecto transversales a todas las acciones planeadas, entendiendo que ambos tipos de emociones deben estudiarse a partir de las posibilidades del ambiente diseñado. La aparición o presencia de éstas en sus diferentes intensidades son finalmente, en su exposición, un reflejo del proceso, el cual justifica la toma de decisiones para afianzar y conseguir las emociones positivas ligadas a la felicidad, que en la experiencia subjetiva es también una «sensación de autoestima y autoconfianza» (Averill y More, como se citó en Cholíiz, 2005, p. 32).

Teniendo en cuenta estas consideraciones referidas al conocimiento adquirido por el participante desde su experiencia, existe una convergencia importante con el hecho de que «todo conocimiento tiene una inscripción corporal y se basa en una compleja interacción sensorial. El conocimiento humano nunca es pura operación mental. Toda activación de la inteligencia está entrelazada de emociones» (Assman, 2002, p. 11). Entonces, dada la relación entre sistemas que conforman al ser humano y analizando esta característica compleja partiendo del sistema emocional, es natural pensar que los estados de estos sistemas vivos son enteramente cambiantes de acuerdo con la experiencia, lo cual puede estudiarse con base en características morfogenéticas:

La noción de morfogénesis, al referirse a una «morphé» o «forma» (en definitiva, una estructura) que se gestiona a sí misma, procura juntar de manera indisoluble los conceptos de estructura y cambio, confiriéndoles precisamente las características señaladas. Por tanto, una estructura capaz de transformarse activamente a sí misma, sin desaparecer como tal, es una estructura morfogenética (Navarro, como se citó en Assman, 2002, pp. 43-44).

La morfogénesis como proceso principal buscado mediante la oportunidad de escalada, facilitará desde emociones anteriores a la experiencia la modificación de la aparente condición estática emocional, transformando la autoestima y proporcionando un resultado autoorganizativo siempre dispuesto al cambio según las interacciones diseñadas. Así pues, lo que se quiere confirmar teóricamente es el principio orgánico del sistema emocional:

La autoorganización de un sistema significa básicamente que el «orden» de su estructura y sus funciones no son impuestas por el entorno sino establecidas por el propio sistema. Esto no significa que el sistema esté separado de su entorno; por el contrario, interactúa de modo continuo con él sin que determine su autoorganización (como se cita en Assman, 2002, p. 55).

2.3. Definición de términos

Cuando se hace referencia a la *discapacidad visual* no se deben ignorar los lineamientos jurídicos que buscan comprender y dar orden a esta expresión desde la perspectiva de garantía de derechos. Por lo cual es necesario hablar de política pública dada la importancia individual y social que acarrea el término. La población participante en el marco legal colombiano es acogida desde el Proyecto de Acuerdo n°. 104 de 2008, el cual expresa que: «La discapacidad visual es la carencia, deficiencia o disminución de la visión. Para muchas personas la palabra ciego significa carencia total de la visión, sin embargo la discapacidad visual se divide en ceguera total o amaurosis y ceguera legal».

Ahora bien, respecto a las manifestaciones recreativas, este mismo producto jurídico encuentra una conjunción con la normatividad del Decreto 470 de 2007, el cual busca:

Garantizar la inclusión concertada con las organizaciones de discapacidad a programas y proyectos recreativos para las personas con discapacidad, con las garantías de

asistencia técnica, de transporte y los apoyos necesarios para el goce y disfrute de estos procesos por parte de esta población (art. 25).

De igual forma, en el artículo 30: *Sobre la sensibilización ciudadana*, se pretende: «Promover el reconocimiento de las capacidades, los méritos y las habilidades de las personas con discapacidad y de sus aportaciones en relación tanto con el lugar de trabajo y el mercado laboral como los espacios sociales, culturales, recreativos, entre otros» (Decreto 470 de 2007).

Este último decreto tiene amplias especificaciones para la población en condición con discapacidad y sus capacidades; como veremos a continuación, los derechos sobre ellos se relacionan y dependen de otros en todas las poblaciones.

La escalada, aparte del conjunto de características y técnicas que la componen — técnicas y características que la sostienen como práctica deportiva—, también cuenta con cierta flexibilidad y puede comprenderse como una actividad recreativa si se asumen algunos de los principios de la actividad y otros se modifican. Por esa razón no es extraño ver a jóvenes y niños escalando con una dificultad moderada desde la libertad con que acogen la experiencia y aventurados por una finalidad más emotiva; de esa manera, varias prácticas deportivas han cambiado a través de la asunción de nuevas formas, que proporcionan otra plétora de posibilidades. Con esta condición se ha diseñado para cuatro sujetos con discapacidad visual un conjunto de experiencias recreativas de escalada partiendo de los conocimientos básicos de esta práctica.

2.4. Sistemas de hipótesis

1. Las experiencias recreativas de escalada diseñadas representan teórica y metodológicamente un aporte para el trabajo con población con discapacidad visual teniendo en cuenta sus capacidades emocionales.

2. La autoorganización como objeto de estudio de los procesos emocionales es una estrategia oportuna para la comprensión de sus emociones.

CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Nivel de investigación

Las partes metodológicas de la investigación ofrecen aclaraciones, en primera medida, de las perspectivas metodológicas; posteriormente se da un despliegue de hechos relevantes como la gestión del rocódromo y la recolección de información de fuentes primarias a través de entrevistas. En este último punto se exponen algunas características de las planeaciones, además de breves comentarios sobre el trabajo de campo para finalmente hacer las aclaraciones de los demás elementos de recolección de información utilizados.

La estructura metodológica se estableció bajo la perspectiva de la *investigación cualitativa*, considerando que el estudio de la práctica de escalada recreativa centró su atención en la observación, interacción e interpretación de las expresiones emocionales de cada uno de los encuentros. Los estudios y gestión de las emociones aquí realizados exigieron decisiones que implicaron el diálogo de la experiencia y el contexto de los participantes, por ello es menester destacar la importancia en la práctica del *enfoque dialógico e interactivo*. De acuerdo con Luz Dary Ruiz Botero, en tal enfoque las experiencias:

[...] como espacios de interacción, comunicación y relación, se pueden leer desde el lenguaje y desde las relaciones contextualizadas. Desde este enfoque se construyen conocimientos a partir de referentes externos e internos que permiten tematizar [y] que se dan en las prácticas sociales (Ruiz, 2001, p. 5).

El diseño puntual de las planeaciones y contenidos de los encuentros se vio alterado por la disponibilidad del rocódromo, de modo que el proceso desarrollado —en un punto próximo a su etapa práctica— dirigió su atención a la Universidad Pedagógica Nacional. Sin embargo, su Facultad de Educación Física mencionó que no había disponibilidad de espacio para la práctica propuesta, por lo que finalmente, y después de varias cotizaciones y caracterizaciones de los diferentes rocódromos consultados, se accedieron a los servicios de escalada de Cumbre Andina, que si bien contaban con un muro de escalada de poca altura, de manera horizontal tenía un tamaño amplio para la *escalada en Boulder*, lo cual pudo

generar experiencias de diferentes niveles de dificultad y, por consiguiente, mayores posibilidades de exigencia para la experiencia emocional.

Previamente al momento de diseño de las experiencias se consideró estrictamente necesario conversar con expertos en trabajo con población con discapacidad visual; de ese modo, en términos de un proceder metodológico adecuado, se gestionó un valioso apoyo mediante entrevistas.

Por ello, a continuación se reúnen comentarios de dos funcionarias de la Sala de Tiflotecnología de la Universidad Pedagógica Nacional, dos estudiantes de semestres avanzados de la Licenciatura en Educación Especial de esta misma institución —uno de ellos con discapacidad visual—, una docente ocasional de la Licenciatura en Educación Especial de la Universidad Pedagógica Nacional y un funcionario del Instituto Nacional para Ciegos —INCI—. La información que se desea obtener establece las entrevistas desde tres miradas: epistemología de las emociones, metodología y experticia en trabajo con población con discapacidad.

[...] esas actividades como la escalada, como la que tú estas proponiendo, yo creo que [son] maravillos[as] por varias cosas, pues primero, por lo que te acabo de decir, fomentar actividades que de pronto no fueron pensadas para personas con discapacidad visual en este caso; segundo, el manejo del equilibrio y la sensación de vértigo de altura me parece genial hacerlo con ellos, ¿por qué?, porque ahí debes trabajar muy fuerte, ahí recojo todo lo que tú dices desde la parte emocional (entrevistada n°. 2, 5 de octubre de 2018).

El diseño de las actividades tuvo cuatro momentos caracterizados principalmente por la modalidad de taller, asimismo, se prestó atención a los aspectos teórico y práctico de la orientación y el sentido de la experiencia de escalada recreativa. En todos los encuentros se dedicó una pequeña parte de la actividad a una aproximación social-emocional, en primer lugar, en conocimiento de las posibles estructuras emocionales negativas y, acto seguido, respecto a la posibilidad de tales estructuras de ser controvertidas en la escalada recreativa, es decir, se indagó sobre la posible relación que rompiera la estructura emocional negativa desde la experiencia de escalada.

En este punto es preciso destacar las características del taller para el investigador dadas en el trabajo de campo:

Por su carácter participativo y dialógico, el taller facilita la triangulación, configurando un espacio de interpretaciones compartidas alrededor de las prácticas objeto de estudio, además del registro sistemático de las interacciones y el establecimiento de las conexiones necesarias entre los diferentes planos de la actividad, contribuyendo de manera efectiva en la conformación de un corpus significativo en el que concurren diferentes fuentes: videos, grabaciones de audio, notas de campo, fotografías y trabajos realizados por los talleristas (dibujos, relatos, maquetas, títeres, entre otros). La interpretación de dicho corpus da respuesta a los interrogantes trazados en la investigación y promueve el planteamiento de nuevos problemas (Luna, 2012, pp. 26-27).

Existe otra característica en la metodología de taller que es transversal a su experiencia: la lúdica: «Los talleres proponen acciones placenteras y juegos del lenguaje que contribuyen a la solución de problemas de índole cognitiva e interactiva, proporcionando al mismo tiempo espacios para la distensión, la creatividad y la recreación» (Luna, 2012, p. 24).

A continuación se exponen cuatro momentos de encuentro:

ENCUENTRO 1: reconocimiento de la práctica de escalada.

TEMÁTICA: conocimientos básicos para iniciar el trabajo de autoorganización emocional.

OBJETIVO: contextualizar a los participantes sobre las características de la actividad, duración de los encuentros, reglas de participación y acuerdos.

Este encuentro y la necesidad de socializar con los participantes contaba con una dificultad, el tiempo, pues había necesidad de transmitir la información de los elementos de escalada y establecer los compromisos, entre estos, el test de la escala de Rossenberg (Gómez y Jiménez, 2018); de modo que fue imperativo estar atento a todo tipo de conversaciones. Desde el momento de la presentación entre los participantes surgió información valiosa como el tiempo de convivencia con la discapacidad visual y las ocupaciones de todos.

En el muro, el apoyo de los escaladores experimentados fue crucial pues hicieron aportes adicionales en cuanto a la seguridad, por lo cual se cumplieron con los objetivos y existió claramente disfrute y deseo por la actividad. Ver ILUSTRACIÓN 1 Y 2.

El encuentro cierra con la entrega de los consentimientos informados para su respectivo diligenciamiento, los cuales pueden verse en el ANEXO 1.

ENCUENTRO 2: reconocimiento de la soledad y la frustración.

TEMÁTICA: emociones contra la autoestima.

OBJETIVO: reconocer la convivencia con la soledad como una forma de aprovechar esta emoción.

Así pues, las emociones conversadas fueron dos: soledad y frustración. Éstas se conversaron a partir de una actividad previa al calentamiento que pretendía generar una leve frustración mediante la creación de una pirámide de cartas, para así conversar acerca de esta emoción y comprender que ésta surge posiblemente a causa de un *estado de soledad*. El entendimiento de ambas emociones como algo natural y a lo que se debe hacer frente se emparenta con la actividad en el muro; allí, si bien existen personas atentas a lo que pueda pasar, las decisiones en el muro el escalador las toma de forma independiente, entonces, si los participantes no avanzan en el muro y llegan a alguna de estas dos emociones, surgen varias posibilidades: bajar del muro asumiendo que es natural no lograrlo o sentirse mal por no conseguirlo y reintentarlo sin mucho empeño.

Estos estudios de las posibles emociones de los participantes hacen parte de la indagación de la estructura emocional negativa, pues la identificación de una estructura puede facilitar el proceso morfogénico de las emociones.

Antes del segundo encuentro, el participante cuatro —P4— confirma su inasistencia a éste y los demás encuentros por motivos laborales. Por último, finalizando el encuentro 2 se recibe los test de Rossenberg para su estudio. Ver ILUSTRACIÓN 3 y 4.

ENCUENTRO 3: reconocimiento de una organización emocional negativa.

TEMÁTICA: en compañía o en soledad el uso de mis canales sensitivos es parte de mi autoestima.

OBJETIVO: reconocer actitudes y experiencias positivas y negativas para mejorar mi autoestima.

TEST DE ROSENBERG. El test nunca tuvo la intención de realizar un análisis estadístico para, después de los cuatro encuentros, evaluar los cambios, antes bien, buscó aprovechar las preguntas que lo componen como fuente de información primaria que permitiera identificar alguna posible estructura emocional negativa para orientar acciones metodológicas necesarias. Ver ANEXO 2.

Sentado esto, el participante 1 —P1— expone pensamientos altamente negativos, pues está de acuerdo con las frases de carácter negativo y en desacuerdo con las frases de carácter positivo; empero, es destacable que respecto a la afirmación: «Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás» está muy de acuerdo, lo cual también es el caso con la afirmación: «Creo que tengo algunas cualidades buenas». En cuanto a los participantes 2 y 3, ellos coinciden en la afirmación: «Me gustaría tener más respeto por mí mismo» y en las demás frases coinciden, en su mayoría, de manera positiva, con la diferencia de que P2 siente que no tiene mucho de lo cual estar orgulloso. La información de estos dos participantes tiene una significación muy positiva en comparación con la de P1

Para este encuentro se realizó la identificación de la estructura emocional negativa debido a que emociones como la soledad y la frustración suponen la génesis de una configuración emocional *insegura*, estructura emocional negativa identificada someramente desde el test de Rossenberg y reconocida por la propia voz de los participantes, quienes hablaron desde su cotidianidad. Esta emoción fue mucho más notoria en uno de los participantes que en los otros dos.

Para intentar modificar esta estructura emocional las exigencias y logros se dieron en el muro en extraplomo, el cual, dado el desconocimiento y dificultad que tuvieron los participantes, significaría un reto considerable. El cumplimiento del reto pudo aportar a la interiorización de las posibilidades en la discapacidad visual, razón por la cual la elección de una de las presas altas como meta, aun con previsibles comentarios del tipo: «Es muy difícil, no puedo, es imposible, estoy cansada», resultó ser provechosa y aparentemente reveladora para todos los presentes, sobre todo para la participante 1 —P1— y la participante 3 —P3— Ver ILUSTRACIÓN 4 Y 5.

ENCUENTRO 4: vulnerabilidad.

TEMÁTICA: las emociones negativas no me gobiernan.

OBJETIVO: aprovechar los conocimientos emocionales identificados y continuar el proceso de ruptura de la estructura emocional negativa para una autoorganización positiva.

Este encuentro no se realizó debido a los constantes cambios que hubo por la inasistencia de alguno o todos los participantes en alguna de las fechas establecidas; sin embargo, como la experiencia anterior debe reforzarse física y emocionalmente para poder escalar en el extraplomo, se pretendía ahondar en el diálogo acerca de la inseguridad y las implicaciones en el actuar y el sentirse diferentes en espacios como el hogar, por ejemplo.

Las planeaciones de los momentos anteriores muestran en el ANEXO 3 el conjunto de actividades a implementar.

Finalmente, respecto a los encuentros huelga aclarar que fueron solamente tres en términos de trabajo de campo a causa de los esfuerzos adicionales para facilitar cada una de las experiencias propuestas. Es decir, el encuentro 1 se desarrolló en la fecha 9 con P2 y P3 y el 12 de marzo con P1; el encuentro 2 con P1, P2 y P3; el encuentro 3 del 20 de marzo se pospuso completamente por inasistencia, pero para el 27 de marzo se desarrolló con P1 y los mismos propósitos se cumplieron el 3 de abril en P2 y P3.

Igualmente, es importante mencionar que los instrumentos elegidos que permitieron comprender de manera minuciosa las experiencias y generar correcciones durante el proceso, pertenecen a los diseños de sistematización de experiencias de Óscar Jara, bajo la salvedad de que el presente trabajo no es una sistematización de experiencias en razón a la ejecución paralela de actividades y registros; y no por ello los instrumentos pierden su utilidad para el registro de las vivencias que facilitaron su estudio. Por consiguiente, se elige el formato de registro de actividades y la matriz de ordenamiento y reconstrucción (Jara, 2011). Ver ANEXO 4.

3.2. Población y muestra

Cuatro adultos voluntarios con ceguera o baja visión. Participaron:

- David Steven Torres Vargas
- Leidy Lorena Rayo Montes
- Ammarantha Wass Suárez
- Darley Andrés Rodríguez Barrios

3.3. Otras técnicas e instrumentos de recolección de datos

- Diario de campo
- Entrevistas
- Fotografías

3.4. Cronograma

Cronograma de trabajo 2017-1															
Coloquio de trabajo de grado															
Distribución mensual de desarrollo de propuestas															
Propósito	Febrero				Marzo				Abril				Mayo		
1) Elaboración de contenido epistemológico	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
2) Entrevista Comité Local de Discapacidad									■				■		
3) Búsqueda de lugares para experiencia de campo. Secretaría de Ambiente														■	

Cronograma de trabajo 2018-1															
Trabajo de grado 1															
Distribución mensual de desarrollo de propuestas															
Propósito	Febrero				Marzo				Abril				Mayo.		
1) Elaboración de antecedentes	■	■	■	■											
2) Coordinación institucional recreo en la U						■	■								
3) Publicidad					■	■	■	■	■	■					
4) Ejecución de actividades											■	■	■		

Cronograma de trabajo 2018-2														
Trabajo de grado 2														
Distribución mensual de desarrollo de propuestas														
Propósito	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre	
1) Estudio y ordenamiento bibliográfico														
2) Entrevistas exploratorias														
3) Estudio metodológico														
4) Estudio y trabajo de documento														

Cronograma de trabajo 2019-1															
Trabajo de grado 3															
Distribución mensual de desarrollo de propuestas															
Propósito	Enero				Febrero				Marzo				Abril		
1) Diseño de elementos de recolección de información															
2) Planeación de actividades															
3) Experiencias recreativas de escalada									09-mar	12 mar 13 mar	20-mar	27-mar	03-abr		
4) Sistematización de experiencias															

3.5. Resultados

Teniendo en cuenta los propósitos de la investigación, todos los detalles de las subjetividades logrados en los participantes pretendieron la convergencia de carácter teórico y metodológico de las capacidades emocionales en las experiencias recreativas propuestas a partir de su mirada autoorganizativa; cosa que fue investigada primeramente en las entrevistas con expertos, ya que desde estos comentarios se sustentó la búsqueda de otros conocimientos de diferentes investigadores. De esa manera, se defendió la importancia de los estudios de las emociones en población con discapacidad visual para posibilitar el desarrollo adecuado de diseños metodológicos en este sentido.

Uno de los entrevistados expresó lo siguiente acerca de sus conocimientos sobre las emociones: «Cuando yo estudié aprendí sobre inteligencia emocional, aprendí sobre Gardner y la incidencia de ésta en el ejercicio de ser docente, pero también en el ejercicio de trabajo en el otro» (entrevistada n°. 2, 5 de octubre de 2018). Reflejo de ello fue lo que añadió después sobre las emociones y su contexto cotidiano:

Entonces, para cualquier sujeto [...] la familia es el centro de desarrollo emocional. ¿Sí?, porque si tú tienes una familia que te está estimulando todo el tiempo: hágale, usted puede, perdió esta materia pero no importa, el otro semestre usted la puede hacer, o te reprenden pero con amor y todo, eso, todo tu aparato emocional...; sí por el otro lado tienes una familia que te sobreprotege y que te dice todo el tiempo: no, tú no eres capaz... Eso, así la persona pueda hacerlo que es la mayoría de los casos, incide en sus emociones, incide en que tú tengas una relación con el otro desde otros lugares, que puede [ser] la frustración, que puede ser la desmotivación, que puede ser el desasosiego, que puede ser el deseo de no seguir viviendo (entrevistada n°. 2, 5 de octubre de 2018).

Estos comentarios aclaran los conocimientos teóricos emocionales en el ejercicio docente, ahora bien, la persona entrevistada es la segunda que se aleja de la perspectiva vigotskiana para relacionarse de manera más estricta con las emociones. Además de ella también está el registro en el que se menciona a Abraham Maslow en relación con la teoría de las necesidades. Ver ENTREVISTADO 1, 28 de septiembre de 2018.

Ahora bien, no se está afirmando que las personas entrevistadas o que profesionalmente comparten conocimientos a las poblaciones con discapacidad no tengan en su práctica docente un estudio emocional de los aprendices; aquí, precisamente, es donde el presente estudio tiene importancia académica, dado su carácter propositivo y metodológico, de utilidad para otros investigadores.

Asimismo, en las entrevistas fue notoria cierta significación inexacta de los conceptos de *juego y lúdica* en relación con el concepto de recreación, pues se relacionaron estos conceptos con la etapa de socialización en cualquier espacio de aprendizaje:

ÓSCAR HERNÁNDEZ: Entonces, desde esa perspectiva, ¿ustedes se relacionan con el concepto de recreación, de lúdica, de ocio?

ENTREVISTADA 3 (21 de septiembre de 2018): ¿Ocio? Pues de pronto de lúdica, de recreación no tanto porque pues el concepto no nos da para tanto, para ese tipo de actividades, tal vez de lúdica, de organizar acá actividades con los estudiantes...

A lo que el entrevistado 4 que accedió a participar mencionó:

[...] digamos que todos los educadores deberían pero el educador especial digamos que tiene lo que dice Rocío: mayor influencia en la lúdica a ser solamente juego, ¿no? Porque es como yo lo voy a hacer y que eso se convierta [en] un pretexto para. Entonces digamos en mi caso yo si uso, digamos, la lúdica, el juego, la recreación, pues como dice Rocío, no, pero sí como el arte, las actividades corporales y todo eso como pretexto para, ¿sí? (entrevistado n°. 4, 21 de septiembre de 2018).

Ello muestra que existen ciertas diferencias entre los significados de las experiencias recreativas, sin embargo, ninguno de los entrevistados es despectivo y, aún más importante, a pesar de estas inexactitudes las opiniones son acertadas en el sentido de que pueden constituir una herramienta metodológica. Sin embargo, cabe resaltar que en la propuesta presentada las relaciones entre capacidades emocionales, experiencias recreativas y autoorganización son sistémicas y están presentes en toda la experiencia, a diferencia del fraccionamiento metodológico que se nota en esa última respuesta.

Antes de poder consolidar las sugerencias metodológicas se debe comentar los resultados de los encuentros.

ENCUENTRO 1. Los participantes tienen compromiso durante y después de la experiencia, y generan un diálogo constante acerca de sí mismos. A pesar de que los participantes interactúan en el muro con sorpresa, entienden rápidamente las características de la actividad y asumen la actividad de riesgo con tranquilidad, esto es, tienen confianza de lo que apenas conocen por la experiencia, por ende confían en los elementos de seguridad, las presas, etc.

Las habilidades para ascender y descender del muro son mejores de lo supuesto, lo que podría hacer comprometer mayor exigencia física en los participantes para los futuros encuentros, y así relacionar sus capacidades físicas con el estudio de las capacidades emocionales.

ENCUENTRO 2. Los participantes realizan la actividad de leve frustración sobre habilidades motrices finas dificultosamente pero con perseverancia. La participante 3 expresa fácilmente frustración a diferencia de los otros dos. Durante el desarrollo de la actividad se invita a los participantes a reflexionar a través de comentarios sobre la soledad y la frustración en paralelo con sugerencias para lograr la actividad.

En lugar de obtenerse silencio o incomodidad de los participantes, estos confiesan sus pensamientos acerca de este tipo de preguntas y responden con tranquilidad sobre su personalidad y emociones.

Los participantes tienen destrezas motrices amplias en el muro y aprenden rápidamente el uso de su cuerpo en el muro, como caer a dos pies si existe fatiga, y desean descansar de manera inmediata.

ENCUENTRO 3. El uso de los canales sensitivos es crucial ya que facilita el diálogo de los participantes; así, en el caso de la actividad de las esencias la participante 3 conversa con precisión de los olores que se facilitan o, de manera próxima, de lo que significa el elemento. Los participantes 2 y 3 en el ejercicio de la esencia y los canales sensitivos también conversan de la esencia y comparan este ejercicio con su interior en términos de sus sueños y metas.

La participante 1 se emociona con la actividad y acoge la escalada en Boulder de calentamiento como si fuese la actividad central. La corrección al respecto la invita a que se conserve físicamente para los ascensos en el extraplomo; en su realización, se nota la

frustración de la participante y ella dialoga sobre su sentir. La relación entre su organización emocional negativa identificada y la práctica de escalada tiene su momento álgido cuando finalmente logra la actividad y vence su frustración.

Los participantes, según se propone, determinan una actitud que deseen eliminar o dejar en el muro durante la escalada en Boulder a manera de calentamiento.

Los ascensos para el participante 2 son pocos porque su resistencia se pierde rápido, pero asciende con velocidad y en paralelo a su inseguridad como organización emocional negativa, la cual fue compartida favorablemente; algo contradictorio.

Los ascensos de la participante 3 concentraron el uso de su energía primeramente en sus brazos en lugar de sus piernas, por lo cual los intentos en el extraplomo resultaron rápidamente frustrantes. Por esa razón en un momento determinado de la práctica ella quiso renunciar, pero atendiendo a esa inmediatez se rescató cada acción favorable, a lo que la participante se notó mejor dispuesta y finalmente logró la presa objetivo.

3.6. Análisis

Además de que es necesario reconocer que existe una brecha entre la política pública y las prácticas recreativas como derecho fundamental, también es relevante destacar que la escalada es una de las diversas prácticas que, asumidas como recreativas y en relación directa con la autoestima, constituyen una posible respuesta a algunas de las situaciones emocionales de las personas con discapacidad ya sea en la etapa de duelo en el caso de la discapacidad adquirida o la discapacidad congénita en atención al autoestima de los sujetos.

Es preciso resaltar que la investigación de carácter estrictamente teórica sobre las capacidades emocionales para el trabajo con poblaciones con discapacidad, desde la mirada autoorganizativa propuesta, designa con base en este último concepto la ruta metodológica específica de múltiples experiencias recreativas para la transmisión de conocimientos.

Respecto a las diversas discapacidades, esta mirada tiene implicaciones relevantes sobre el conjunto de indicios establecidos para un proceder metodológico adecuado, teniendo en cuenta que el aprendizaje debe poner en perspectiva el tipo de discapacidad con las características de los canales sensitivos del sujeto.

La metodología apoyada en el taller, dado su carácter bidireccional, es importante por la proximidad que genera con el aprendiz, la cual puede registrarse fácilmente o que, en su autonomía, se puede reflejar sin mayores dificultades en otros instrumentos de recolección posibles.

Aunque se realizaron tres encuentros la respuesta emocional de los participantes fue notoria tanto en emociones negativas en relación a la autoestima como positivas, así, la búsqueda de su autoestima arroja la necesidad de experiencias recreativas prolongadas para un estudio aún más profundo que permita identificar transformaciones emocionales consolidadas.

En general, existe en el campo profesional docente equivocaciones sobre los significados e implicancias de las experiencias recreativas, por ende su protagonismo en escenarios académicos tiende a ser impreciso y subestimado, así, el trabajo desarrollado hace énfasis en el estudio profundo y paulatino de las emociones ya que las propuestas en los diferentes ambientes de aprendizaje tienen para muchos docentes una profunda relación con la lúdica. Así, en el reconocimiento de lo recreativo y su esencia lúdica como una denominación del conjunto emocional positivo para actuar y vivir debe ser más clara en su complejidad respecto de la alegría, el deseo, la felicidad, etc. en relación a los ambientes de aprendizaje y las estructuras emocionales negativas de los estudiantes tanto las de su cotidianidad como las que se pueden dar en el compartir de saberes.

3.7. Sugerencias metodológicas

- Si se pretende una experiencia de escalada de carácter infraestructural debe tenerse presente, debido a los costos, que es importante aclarar la posibilidad de uso de un recurso como el rocódromo y estudiar las posibilidades que tenga el rocódromo elegido para el sentido de las rutas y la correcta ubicación de los anclajes.
- Las experiencias recreativas como ambientes de aprendizaje precisan de la comprensión de las estructuras emocionales negativas de los estudiantes, ya que, la relación docente estudiante resultará transformadora si se tiene conocimiento de las emociones durante y después de las experiencias de aprendizaje. Acerca del conocimiento emocional, se sugiere que sea específico, en un principio, de emociones negativas concretas como miedo, enojo,

tristeza para dar paso a emociones complejas como inseguridad o la baja autoestima, identificando todas estas desde actividades que resalten el dialogo con los participantes.

- Es menester generar una etapa de socialización prolongada en miras a producir confianza entre el docente y el aprendiz y le permita al último expresar sus ideas, emociones, perspectivas de vida, gustos e intereses, todo lo cual puede facilitar la identificación de las acciones, en este caso, morfogénicas para una autoorganización efectiva y prolongada.
- Seguridad: es relevante conocer en qué condiciones se encuentra el rocódromo y sus posibilidades de anclaje, asimismo, para la seguridad de los participantes hay que determinar que los elementos de escalada estén completos: asegurar la presencia adecuada de cuerdas, arneses, mosquetones, cascos, talqueras, gri-gri y el uso permanente de colchonetas. Igualmente, es pertinente conocer el estado de salud de los participantes, sus lesiones o caídas.
- Las actividades deben centrarse en las emociones que se pueden provocar durante la experiencia, cada detalle puede potenciar emocionalmente al aprendiz y así facilitar el aprendizaje, el conocimiento de la estructura emocional puede significar un progreso en el significativo y veloz del conocimiento.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2007). Decreto 470 de 2007. *Por el cual se adopta la Política Pública de Discapacidad para el Distrito*. Colombia.
- Arbalat , S. A., & Valle Flores, L. (2015). Aspectos psicológicos y su relación con la calidad de vida en pacientes con baja visión. *Gaceta optica*.
- Assman, H. (2002). *Placer y ternura en la educación*. Madrid: Narcea, S.A.
- Choliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Federación Española de Deportes para Ciegos. . (2002). *Deportes para personas ciegas y deficientes visuales*. Madrid: Organizacion Nacional de Ciegos Españoles (ONCE).
- Gómez Díaz, M., & Jiménez García, M. (2018). Inteligencia emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad. . *Enfermería global*.
- Ipand, J., & Parra., D. (2009). La formacion de ciegos y discapacitados visuales: Visión histórica de un proceso de inclusión. En M. Reyes, & S. Conejero., *El largo camino hacia una educación inclusiva: la educacion especial del siglo XIX a nuestros dias: XV Coloquio de historia de la educación* (págs. 453-462). Pamplona-Iruñea: Universidad publica de Navarra.
- Jara, Ó. (2011). *Orientaciones Teorico-practicas para la sistematización de experiencias*. Obtenido de Centro de recursos Alboan : <http://centroderecursos.alboan.org/sistematizacion/es/registros/6793-orientaciones-teorico-practicas-para-la>
- Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.

- Orjuela., C. (2013). *Facilitar la enseñanza y el aprendizaje de la escalada deportiva en las personas invidentes de la Universidad Pedagógica Nacional*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Ortiz, R., Perez, O., Calle, A., Fernandez, F., & Muñoz, E. (2002). La escalada: una propuesta de integración con deficientes visuales. *Integración* , 35-43.
- Reyno, A., Serman, D., Gaete, R., Delgadillo, H., & Fánega, N. (2014). *EFDeportes*. Obtenido de Propuesta de adecuación de un muro vertical de escalada deportiva para escolares en situación de discapacidad visual: <https://www.efdeportes.com/efd189/muro-de-escalada-para-discapacidad-visual.htm>
- Rodriguez, M. (2012). Taller: una estrategia para aprender, enseñar e investigar. En S. Soler, *Lenguaje y educación: perspectivas metodológicas y teóricas para su estudio*. (págs. 13-43). Bogotá: Universidad Distrital Francisco Jose de Caldas.
- Rojas, A. (2012). *Montañismo en Braille: Una alternativa desde la educación física para generar dinámicas inclusivas a través del fomento de la alteridad*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Ruiz, L. (2001). *La sistematización de experiencias*. Liceo Marco Fidel Suárez.
- Ruskin, H. (2002). Desarrollo humano y educación del ocio-. En C. d. Cruz, *Educación del ocio* (págs. 19-24). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Sen, A. (2004). Capacidad y bienestar. En M. Nussbaum, *Calidad de vida*. (págs. 55-83). México, D.F.: Fondo de Cultura Económica.

LISTA DE ILUSTRACIONES



Ilustración 1. Evidencia de ENCUENTRO 1



Ilustración 2. Evidencia de ENCUENTRO 1



Ilustración 3. Evidencia de ENCUENTRO 2



Ilustración 4. Evidencia de ENCUENTRO 2



Ilustración 5. Evidencia de ENCUENTRO 3



Ilustración 6. Evidencia de ENCUENTRO 3

ANEXOS

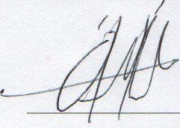
Anexo 1. Consentimientos informados

Participante 1


P.1

Bogotá 09 de Marzo de 2019.

Por medio de la presente, yo: Amparalho Rouse Wass Jorge identificado (a) con cedula de ciudadanía: 1019095175 dejo constancia escrita y firmada asegurando que he sido informado (a) de las cinco actividades de escalada que hacen parte del proyecto de grado titulado: Experiencias Recreativas de escalada: hacia la reconstrucción de las capacidades emocionales, y, voy a ser uno (a) de los 5 posibles participantes de estas actividades, así, asumo que las actividades son de riesgo. Así también tengo conocimiento de que las actividades se realizarán en Cumbre Andina ubicado en la calle 78 # 24-45 y los encuentros estarán a cargo del docente en formación Óscar Manuel Hernandez Montenegro. Identificado con cedula de ciudadanía: 1.022'998.810 de Bogotá quien también firma esta constancia, además de esto, firmo porque soy consciente de que para participar de las actividades es necesario tener activo el seguro de riesgos, seguro que fue activado por el docente en formación Óscar Manuel Hernández Montenegro.



Óscar Manuel Hernandez Montenegro.
CC: 1022998810



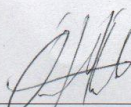
CC:

Participante 2

P2

Bogotá 09 de Marzo de 2019.

Por medio de la presente, yo: David Steven Torres Vargas identificado (a) con cedula de ciudadanía: 1.023.908084 deo constancia escrita y firmada asegurando que he sido informado (a) de las cinco actividades de escalada que hacen parte del proyecto de grado titulado: Experiencias Recreativas de escalada: hacia la reconstrucción de las capacidades emocionales, y, voy a ser uno (a) de los 5 posibles participantes de estas actividades, así, asumo que las actividades son de riesgo. Así también tengo conocimiento de que las actividades se realizarán en Cumbre Andina ubicado en la calle 78 # 24-45 y los encuentros estarán a cargo del docente en formación Óscar Manuel Hernandez Montenegro. Identificado con cedula de ciudadanía: 1.022'998.810 de Bogotá quien también firma esta constancia, además de esto, firmo porque soy consciente de que para participar de las actividades es necesario tener activo el seguro de riesgos, seguro que fue activado por el docente en formación Óscar Manuel Hernández Montenegro.



Óscar Manuel Hernandez Montenegro.
CC: 1022998810

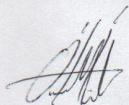
DAVID

CC:

Participante 3

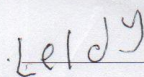
Bogotá 09 de Marzo de 2019.

Por medio de la presente, yo: Leidy Lorena Rayo Montes identificado (a) con cedula de ciudadanía: 7.023.948.427 dejo constancia escrita y firmada asegurando que he sido informado (a) de las cinco actividades de escalada que hacen parte del proyecto de grado titulado: Experiencias Recreativas de escalada: hacia la reconstrucción de las capacidades emocionales, y, voy a ser uno (a) de los 5 posibles participantes de estas actividades, así, asumo que las actividades son de riesgo. Así también tengo conocimiento de que las actividades se realizarán en Cumbre Andina ubicado en la calle 78 # 24-45 y los encuentros estarán a cargo del docente en formación Óscar Manuel Hernandez Montenegro. Identificado con cedula de ciudadanía: 1.022'998.810 de Bogotá quien también firma esta constancia, además de esto, firmo porque soy consciente de que para participar de las actividades es necesario tener activo el seguro de riesgos, seguro que fue activado por el docente en formación Óscar Manuel Hernández Montenegro.



Óscar Manuel Hernandez Montenegro.

CC: 1022998810



CC:

Anexo 2. Test Rosenberg

Participante 1

UD P-1

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)
(Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	X	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	X
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	X	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	X
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	X	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	X	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	X	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	X
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	X
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	X	4

Participante 2

UPD P2

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)
(Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	X
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	X	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	X
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	X
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3X	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3X	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	X	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	X
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	X	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	X	2	3	4

Participante 3

UPD P3

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)
(Rosenberg, 1965; Aienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	X
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	X	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	X	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	X
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	X	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	X	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	X	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	X
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	X
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	X	4

Anexo 3

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia.			
Licenciatura en Recreación y Turismo			
Docente en formación	Óscar Manuel Hernández Montenegro	Lugar	Cumbre Andina, Calle 78 # 24-45.
Código estudiantil	2014123011	Fecha	09-12 marzo de 2019
Temática del encuentro	Conocimientos básicos para inicio de trabajo de reestructuración emocional.		
Objetivo del encuentro	Contextualizar a los participantes acerca de las características de la actividad, duración de los encuentros, reglas de participación y acuerdos.		
Puntos a desarrollar	Descripción		
Contextualización	<p>La sesión iniciará sin el uso inmediato del rocódromo. La primera sesión pretende precisar características de la práctica a desarrollar, entre éstas están:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duración de sesión: 2 horas aproximadamente • Lugar de encuentro para sesiones: Cumbre Andina <p>Condiciones adicionales: trabajos cortos en casa realizados a voluntad. También es importante escuchar los comentarios de los participantes, ya que la aproximación a sus contextos podrá prever inasistencias, etc.</p>		
Duración:	30 min.		
Elementos de escalada	Se hará una presentación de los elementos básicos de escalada; se describirán: las presas, el muro, el gri-gri, las cuerdas, las cintas, los mosquetones, el arnés y la talquera.		

	Se incentivará el dialogo sobre las experiencias deportivas y recreativas previas, se preguntará también acerca de condiciones de motricidad como lesiones, caídas, recuperaciones y condición visual.
30 min.	
Ascensos	Por último, se harán ascensos cortos en estilo yo-yo con lenguaje marcadamente positivo y motivante, lenguaje que se suspenderá en la siguiente sesión para iniciar conversaciones acerca de las emociones.
Duración:	
50 min.	
Observaciones	Se hará entrega de dos cuestionarios de diez preguntas a cada uno de los participantes para ser entregados en la sesión siguiente.

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia			
Licenciatura en Recreación y Turismo			
Docente en formación	Óscar Manuel Hernández Montenegro	Lugar	Cumbre Andina, Calle 78 # 24-45
Código estudiantil	2014123011	Fecha	13 de marzo de 2019
Temática del encuentro	Emociones contra la autoestima		
Objetivo del encuentro	Reconocer la convivencia con la soledad como una oportunidad de aprovechamiento de esta emoción.		
Puntos a desarrollar	Descripción		
Pirámide de cartas	La actividad con la pirámide de cartas consiste en la realización de una pirámide pequeña de carácter individual. La soledad y exigencia manual y delicada necesarias para la concreción de la pirámide puede provocar que la actividad tome mucho tiempo o no pueda realizarse; con ello, se hablará acerca del fracaso, del error, en consonancia con lo previamente dicho sobre la soledad. Lo que se converse sobre la soledad se verá reflejado en los ascensos en el muro.		
Duración:			
15 min.			
Salto del muro	Aunque todas las veces se realiza calentamiento, para esta ocasión éste será basado en la escalada en Boulder para aprender a saltar del muro apoyándose en el compañero que asegura.		

Duración:	
30 min.	
Ascensos	Los ascensos en esta oportunidad, a diferencia de los ascensos del primer encuentro, dentro de su característica recreativa tienen un propósito relacionado con la soledad. Si bien siempre hay un compañero encargado de la seguridad del escalador, el escalador en la modalidad Boulder está solo en el muro. Las posibilidades de descanso se toman a conciencia. Así, tanto este carácter individual como las sucesivas progresiones en el muro pretenden permitir entender la soledad como una única opción, lo que reorienta la idea de la soledad como algo negativo: ahora es una circunstancia a la que no se huye y que se puede entender como oportunidad de logro.
Duración:	
70 min.	
Observaciones	

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia			
Licenciatura en Recreación y Turismo			
Docente en formación	Óscar Manuel Hernández Montenegro	Lugar	Cumbre Andina, Calle 78 # 24-45
Código estudiantil	2014123011	Fecha	27 de marzo de 2019 3 de abril de 2019
Temática del encuentro:	En compañía o en soledad el uso de mis canales sensitivos son parte de mi autoestima.		
Objetivo del encuentro	Reconocer actitudes y experiencias positivas y negativas para mejorar mi autoestima.		
Puntos a desarrollar:	Descripción		
Contextualización	<p>Se hablará acerca del encuentro anterior, teniendo en cuenta la cancelación del encuentro para el 20 de marzo. Se recordó la emoción de la soledad pero esta vez en referencia a sensaciones de compañía, en cualquiera de las circunstancias en las que se puedan presentar, y cómo estas devienen en frustración. Esta situación bien aceptada será diferente de la frustración y posiblemente no habrá una emoción negativa, por tanto no habría una estructuración emocional negativa.</p>		
Duración:			
10 min.			
Canales sensitivos y autoestima	<p>La actividad consiste en utilizar el sentido del olfato para reconocer con su ayuda la esencia de diferentes elementos. Se utilizó como apoyo una caja y elementos como hojas de limón, flores de veranera, café, entre otros; se habló de recuerdos agradables y desagradables que han hecho parte de nuestra esencia.</p>		

	Después el uso del sentido del olfato el calentamiento se orientó al reconocimiento afectuoso del cuerpo para una práctica de escalada respetuosa consigo mismo.
Duración:	
40 min.	
Ascensos	En los ascensos en Boulder se situarán recuerdos negativos. Las costumbres, recuerdos o actitudes no deben contarse. Los recuerdos deben estar vinculados con la soledad y su daño al autoestima mientras se está en el muro, de manera que la energía utilizada en el ascenso y el logro del ascenso oriente nuevas estructuras emocionales.
Duración:	
80 min.	
Observaciones	No todas las actitudes o situaciones emocionales de los participantes son acordes con la experiencia recreativa de escalada, por lo cual de manera individual debe conversarse sobre ellas para relacionarlas con la práctica.

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia			
Licenciatura en Recreación y Turismo			
Docente en formación	Óscar Manuel Hernández Montenegro	Lugar	Cumbre Andina, Calle 78 # 24-45
Código estudiantil	2014123011	Fecha	
Temática del encuentro	Las emociones negativas no me gobiernan.		
Objetivo del encuentro	Aprovechar los conocimientos emocionales identificados y continuar el proceso de ruptura de la estructura emocional negativa para una autoorganización positiva.		
Puntos a desarrollar:	Descripción		
Contextualización y calentamiento	Considerando lo ocurrido en la sesión anterior y la exigencia alta que se pretende para este encuentro, el calentamiento tendrá una duración un poco más prolongada. Respecto a la afectación de los demás canales sensitivos, como en la sesión anterior, se dará explicación de los ascensos en extraplomo con dos rutas para los ascensos.		
Duración:			
40 min.			
Ascensos y vulnerabilidad	<p>La actividad central ubica lo identificado en los participantes sobre una actitud particular que afecte su autoestima, de esa forma, la inseguridad presente en dos participantes y la ausencia de expectativa de sí misma de otra participante se romperán con los progresos en extraplomo.</p> <p>Durante la práctica, tanto después del calentamiento como en cada descenso, se conversará acerca de cómo ha afectado en nuestras vidas los</p>		

	<p>momentos en que estas estructuras emocionales aparecen y cuan vulnerables somos e intentamos no parecerlo.</p>
Duración:	
80 min.	
Observaciones	<p>La actividad no se realiza por la continua reprogramación y fraccionamiento de las actividades anteriores.</p>

Anexo 4. Instrumentos de recolección de información

ENCUENTRO 1.

Fecha: sábado 09-03-2019.

Nombre: Óscar Manuel Hernández Montenegro.

Proyecto: Experiencias recreativas de escalada: hacia la reestructuración de las capacidades emocionales.

1. Qué se hizo —título, tipo de actividad—

Conocimientos básicos para inicio de trabajo de autoorganización emocional.

1.1 Dónde se realizó

Cumbre Andina, Calle 78 # 24-45.

1.2. Quiénes y cuántas personas participaron

- David Stiven Torres Vargas.
- Leidy Lorena Rayo Montes.
- Darley Andrés Rodríguez Barrios.

1.3. Duración

Una hora.

1.4. Descripción de la actividad —una página máximo—

El encuentro se desarrolló fuera del horario previsto, pasadas las diez de la mañana; en un principio se hicieron aclaraciones importantes respecto a los encuentros, por esa razón se estableció la participación para los días miércoles. Esa primera sesión iba a ser la única fuera de ese margen debido a que para el 5 de marzo pocos de los convocados podían asistir, acto seguido se mencionaron los compromisos que cada uno había de realizar en casa, trabajos muy cortos. Después se conversó sobre las caídas y lesiones pasadas, a lo cual solamente se refirieron caídas leves, ninguna fractura; ahora bien, en el caso de Leidy

se expresó una condición muscular de carácter leve identificada médicamente, que ocasiona que bajo exigencia los músculos se adormezcan, condición que recibe el nombre de *parestesia* y que ya ha recibido atención médica. Ulteriormente se hizo el calentamiento y luego un reconocimiento del muro a través del tacto, sus ángulos, puntos de apoyo — presas— y las formas de éstas, ya que existen unas de gran dimensión y otras muy pequeñas, lo que hizo sospechar posiblemente sobre la dificultad del muro.

La actividad estuvo directamente relacionada con actividades anteriores de carácter motivacional y se aseguró la participación en actividades futuras, así, la planeación de la experiencia recreativa facilitada no tuvo dentro de sí alguna actividad dirigida hacia una emoción en particular, sino que, en principio, la actividad era gratificante y tentadora.

2. Si la actividad había sido programada con anticipación

Objetivo del encuentro: contextualizar a los participantes acerca de las características de la actividad, duración de los encuentros, reglas de participación y acuerdos.

2.1. Objetivos que se tenían planificados para la actividad

- Condiciones para la práctica
- Equipo de seguridad
- Lesiones y recuperaciones

2.2. Resultados alcanzados

a) En relación con los objetivos previstos:

- Los participantes tienen rutinas sedentarias.
- Los participantes reconocen fácilmente los elementos de escalada.
- Los participantes se encuentran muy bien de salud.
- Los participantes muestran amplio compromiso e interés.

b) Resultados no previstos anteriormente:

- Compromiso individual
- Puntualidad

3. Impresiones y observaciones sobre la actividad

Solamente uno de los participantes tenía conocimiento de la actividad y, por tanto, su disposición fue diferente. Mientras la experiencia avanzaba la participación empezaba a ser más intensa y era notorio el disfrute de la actividad por encima del riesgo.

Los participantes interactúan en el muro con sorpresa y entienden rápidamente las características de la actividad, por lo que asumen la actividad de riesgo con tranquilidad.

Los participantes son impuntuales.

ENCUENTRO 2

Fecha: martes 12-03-2019.

Nombre: Óscar Manuel Hernández Montenegro.

Proyecto: Experiencias recreativas de escalada: hacia la reestructuración de las capacidades emocionales.

1. Qué se hizo —título, tipo de actividad—

Conocimientos básicos para iniciar el trabajo de autoorganización emocional.

1.1 Dónde se realizó

Cumbre Andina, Calle 78 # 24-45.

1.2 Quiénes y cuántas personas participaron

Ammarantha Rouse Wass Suarez, CC: 1019095175.

1.3. Duración

Una hora con cuarentaicinco minutos.

1.4. Descripción de la actividad —una página máximo—

Esta actividad se desarrolla solamente con una participante teniendo en cuenta que fue la única que no pudo asistir al primer encuentro del día sábado 9 de marzo. La actividad realizada en el muro no se diferencia de la realizada el día antes mencionado, ya que este

encuentro extemporáneo pretende dejar a la participante con el mismo conocimiento de escalada. Ammarantha no ha tenido lesiones ni recuperaciones importantes, se relaciona rápidamente con los elementos de escalada. Con el paso del tiempo en el muro sus habilidades motrices avanzan cada vez más. El interés de la participante por la actividad como objetivo secundario se cumple, comprometiéndose con el encuentro del día 13 de marzo.

2. Si la actividad había sido programada con anticipación

Objetivo del encuentro: contextualizar a los participantes acerca de las características de la actividad, duración de los encuentros, reglas de participación y acuerdos.

2.1. Objetivos que se tenían planificados para ella

- Condiciones para la práctica
- Equipo de seguridad
- Lesiones y recuperaciones

2.2. Resultados alcanzados

a) En relación con los objetivos previstos:

- Identificación de capacidades físicas de la participante respecto a si cuenta con rutinas sedentarias.
- La participante reconoce fácilmente los elementos de escalada.
- La participante se encuentra bien de salud.
- La participante muestra amplio compromiso e interés.

b) Resultados no previstos anteriormente:

Habilidades de motricidad.

3. Impresiones y observaciones sobre la actividad

Las habilidades para ascender y descender en el muro son muy positivas, lo que puede comprometer más exigencia de sus capacidades físicas en la participante para los futuros

encuentros y, así, relacionarlas con el estudio de las capacidades emocionales.

La participante tiene confianza de sus capacidades físicas.

ENCUENTRO 2

Fecha: martes 13-03-2019.

Nombre: Óscar Manuel Hernández Montenegro.

Proyecto: Experiencias recreativas de escalada: hacia la reestructuración de las capacidades emocionales.

1. Qué se hizo —título, tipo de actividad—

Emociones contra la autoestima.

1.1. Dónde se realizó

Cumbre Andina, Calle 78 # 24-45.

1.2. Quiénes y cuántas personas participaron

- Ammarantha Rouse Wass Suarez.
- David Stiven Torres Vargas.
- Leidy Lorena Rayo Montes.

1.3. Duración

Una hora con treinta minutos.

1.4. Descripción de la actividad —una página máximo—

La actividad con la pirámide de cartas consistió en la realización de una pirámide pequeña de carácter individual. La soledad y exigencia manual y delicada necesarias para la concreción de la pirámide puede provocar que la actividad tome mucho tiempo o no pueda realizarse; con ello, se hablará acerca del fracaso, del error, en consonancia con lo previamente dicho sobre la soledad. Lo que se converse sobre la soledad se verá reflejado

en los ascensos en el muro. Respecto a la seguridad, como actividad secundaria están los saltos del muro, con caída segura en la colchoneta.

2. Si la actividad había sido programada con anticipación

Objetivo de la actividad: reconocer la convivencia con la soledad como oportunidad de aprovechamiento de esta emoción.

2.1. Objetivos que se tenían planificados para ella:

- Generar reflexiones positivas acerca de la soledad.
- Conocer perspectivas de los participantes frente a emociones negativas.
- Dominio del salto del muro.

2.2. Resultados alcanzados

a) En relación con los objetivos previstos:

- Los participantes muestran confianza al opinar acerca de la frustración.
- Todos los participantes dominan con rapidez el salto del muro con caída segura.

b) *Resultados no previstos anteriormente*

Inicio del reconocimiento de autoorganizaciones emocionales negativas.

3. Impresiones y observaciones sobre la actividad

Los participantes realizan actividades sobre habilidades motrices finas dificultosamente pero con perseverancia. La participante Leidy muestra fácilmente frustración a diferencia de los otros dos participantes.

Los participantes tienen amplias destrezas motrices en el muro y aprenden rápidamente del uso de su cuerpo en él.

Se invita a los participantes a reflexionar con preguntas como: ¿qué otras emociones tengo cuando me siento solo?

ENCUENTRO 3

Nombre: Óscar Manuel Hernández Montenegro.

Proyecto: Experiencias recreativas de escalada: hacia la reestructuración de las capacidades emocionales.

Fecha: miércoles 27-03-2019.

1. Qué se hizo —título, tipo de actividad—

En compañía o en soledad el uso de mis canales sensitivos son parte de mi autoestima.

1.1. Dónde se realizó

Cumbre Andina, Calle 78 # 24-45.

1.2. Quiénes y cuántas personas participaron

Ammarantha Rouse Wass Suarez, CC: 1019095175.

1.3. Duración

Una hora y cuarentaicinco minutos.

1.4. Descripción de la actividad —una página máximo—

La actividad consiste en utilizar el sentido del olfato para reconocernos a partir de otros canales sensitivos, los cuales se comprenden como partes del conjunto de sistemas vivos que somos. Asimismo se hace notar que estas capacidades físicas, a pesar de la pérdida de la visión, son elementos propios para nuestra autorrealización y que, igualmente, nos permiten en este caso disfrutar de la experiencia recreativa de escalada y demostrarnos que estos canales sensitivos son valiosos y pueden sorprendernos si hay una exigencia correcta.

2. Si la actividad había sido programada con anticipación:

Objetivo del encuentro: reconocer actitudes de experiencias positivas y negativas para mejorar mi autoestima.

2.1. Objetivos específicos que se tenían planificados para ella

- Reconocer los canales sensitivos con afecto.
- Identificar experiencias en la participante que afecten su autoestima.
- Potenciar el aprecio que tiene la participante de sí misma.

2.2. Resultados alcanzados

a) En relación con los objetivos previstos:

- La participante acepta las ideas compartidas acerca de los canales sensitivos y las ideas sobre el uso de estos en paralelo con el contexto de la ciudad.
- La participante recibe las ideas sobre los canales sensitivos en relación con su bienestar.
- La participante reconoce su cuerpo durante el calentamiento: a diferencia de los otros dos encuentros, hay conciencia de respeto por sí misma.

b) Resultados no previstos anteriormente:

La participante utiliza su estructura emocional negativa como actitud central motivante en la experiencia extraplomo.

3. Impresiones y observaciones sobre la actividad

La participante conversa acerca de los olores facilitados con precisión o de forma próxima a lo que significa el elemento.

La participante hace su calentamiento y expresa leve dolor a causa del sedentarismo.

La participante se emociona con la actividad y acoge la escalada en Boulder propuesta como calentamiento como si fuese la actividad central; la corrección la invita a conservarse físicamente para los ascensos en el extraplomo.

En los ascensos en el extraplomo se nota la frustración de la participante y ella dialoga sobre su sentir. La relación entre su organización emocional negativa identificada y la práctica de escalada tiene su momento álgido cuando finalmente logra la actividad y vence su frustración.

ENCUENTRO 4

Fecha: 03-04-2019.

Nombre: Óscar Manuel Hernández Montenegro.

Proyecto: Experiencias recreativas de escalada: hacia la reestructuración de las capacidades emocionales.

1. Qué se hizo —título, tipo de actividad—

En compañía o en soledad el uso de mis canales sensitivos son parte de mi autoestima.

1.1. Dónde se realizó

Cumbre Andina, Calle 78 # 24-45.

1.2. Quiénes y cuántas personas participaron

- David Stiven Torres Vargas, CC: 1023906084.
- Leidy Lorena Rayo Montes, CC: 1023948427.

1.3. Duración

Dos horas con treinta minutos.

1.4. Descripción de la actividad —una página máximo—

La actividad consiste en utilizar el sentido del olfato para reconocernos a partir de otros canales sensitivos, los cuales se comprenden como partes del conjunto de sistemas vivos que somos. Asimismo se hace notar que estas capacidades físicas, a pesar de la pérdida de la visión, son elementos propios para nuestra autorrealización y que, igualmente, nos permiten en este caso disfrutar de la experiencia recreativa de escalada y demostrarnos que estos canales sensitivos son valiosos y pueden sorprendernos si hay una exigencia correcta.

2. Si la actividad había sido programada con anticipación

Objetivo de la actividad: reconocer actitudes de experiencias positivas y negativas para mejorar mi autoestima.

2.1. Objetivos que se tenían planificados para ella

- Reconocer los canales sensitivos con afecto.
- Identificar experiencias en la participante que afecten su autoestima.
- Potenciar el aprecio que tiene la participante de sí misma.

2.2. Resultados alcanzados

a) En relación con los objetivos previstos:

- Los participantes aceptan las ideas compartidas acerca de los canales sensitivos y las ideas sobre el uso de estos en paralelo con el contexto de la ciudad.
- Los participantes reciben las ideas sobre los canales sensitivos en relación con su bienestar.
- Los participantes reconocen su cuerpo durante el calentamiento: a diferencia de los otros dos encuentros, hay conciencia de respeto por sí mismos.

b) Resultados no previstos anteriormente:

N/A.

3. Impresiones y observaciones sobre la actividad

Los participantes en el ejercicio de la esencia y los canales sensitivos conversan sobre la esencia y hacen una comparación con su interior en términos de sus sueños y metas.

Los participantes, según se propone, determinan una actitud que deseen eliminar o dejar en el muro durante la escalada en Boulder a manera de calentamiento.

Los ascensos para David son pocos porque su resistencia se pierde rápido, pero asciende con velocidad y en paralelo a su inseguridad como organización emocional negativa, la cual fue compartida favorablemente; algo contradictorio.

Los ascensos de Leidy concentraron el uso de su energía primeramente en sus brazos en lugar de sus piernas, por lo cual los intentos en el extraplomo resultaron rápidamente frustrantes. Por esa razón en un momento determinado de la práctica ella quiso renunciar, pero atendiendo a esa inmediatez se rescató cada acción favorable, a lo que la participante se notó mejor dispuesta y finalmente logró la presa objetivo.

MATRIZ DE ORDENAMIENTO Y RECONSTRUCCIÓN

Matriz de ordenamiento y reconstrucción.						
Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Observaciones
#####	Conocimientos básicos para inicio de trabajo de autoorganización emocional.	David Stiven Torres Vargas. Leidy Lorena Rayo Montes. Dorley Andrés Rodríguez Barrios	Contextualizar a los participantes acerca de las características de la actividad, duración de los encuentros, reglas de participación y acuerdos.	Metodo racional. Observación participante	Los participantes tienen rutinas sedentarias. Los participantes reconocen fácilmente los elementos de escalada. Los participantes se encuentran muy bien de salud. Los participantes muestran amplio compromiso e interés. Resultados no previstos anteriormente: Compromiso individual. Puntualidad.	Solamente uno de los participantes tenía conocimiento de la actividad por tanto su disposición fue diferente, mientras la experiencia avanzaba la participación empieza a ser más intensa y es notorio el disfrute de la actividad por encima del riesgo. Los participantes interactúan en el muro con sorpresa y entienden rápidamente las características de la actividad, asumen la actividad de riesgo con tranquilidad. Los participantes son impuntuales.
#####	Conocimientos básicos para inicio de trabajo de autoorganización emocional.	Ammarantha Rouse Wass Suarez	Contextualizar a la participante acerca de las características de la actividad, duración de los encuentros, reglas de participación y acuerdos.	Metodo racional. Observación participante	Identificación de capacidades físicas de la participante en relación a tiene rutinas sedentarias. La participante reconoce fácilmente los elementos de escalada. La participante se encuentra bien de salud. La participante muestra amplio compromiso e interés. Resultados no previstos anteriormente: Habilidades de la motricidad.	• Las habilidades para ascender y descender del muro son muy positivas, lo que puede comprometer más exigencia en la participante en los futuros encuentros respecto de sus capacidades físicas y así relacionarlas al estudio de las capacidades emocionales. • La participante tiene confianza de sus capacidades físicas.
#####	Emociones contra la autoestima.	Ammarantha Rouse Wass Suarez. David Stiven Torres Vargas. Leidy Lorena Rayo Montes.	Reconocer la convivencia con la soledad como aprovechamiento de esta emoción.	Metodo racional. Observación participante	Con relación a los objetivos previstos: Los participantes se muestran confianza al opinar acerca de la frustración. Todos los participantes dominan con rapidez el salto del muro para caída segura. Resultados no previstos anteriormente: Inicio del reconocimiento de autoorganizaciones emocionales negativas.	Los participantes realizan actividades en relación a habilidades motrices finas con dificultad pero con perseverancia, la participante Leidy muestra fácilmente frustración a diferencia de los otros dos participantes. Los participantes tienen destrezas motrices amplias en el muro y la aprenden rápidamente acerca del uso de su cuerpo en el muro. Se invita a los participantes a reflexionar con preguntas como ¿Qué otras emociones tengo cuando me siento solo?
#####	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	Los participantes no asisten a este encuentro, entonces, la actividad se pospone para el 27 de marzo.
#####	En compañía o en soledad el uso de mis canales sensitivos son parte de mi autoestima.	Ammarantha Rouse Wass Suarez.	Reconocer actitudes de experiencias positivas y negativas para mejorar mi autoestima.	Metodo racional. Observación participante	Con relación a los objetivos previstos: La participante acepta las ideas compartidas acerca de los canales sensitivos y las ideas sobre del uso de estos paralelo al contexto de la ciudad. La participante recibe las ideas sobre los canales sensitivos en relación a su bienestar. La participante reconoce su cuerpo durante el calentamiento a diferencia de los otros dos encuentros, a conciencia del respeto por sí misma. Resultados no previstos anteriormente: La participante utiliza su estructura emocional negativa como actitud central motivante en la experiencia extra plomo.	La participante conversa acerca de los olores que se facilitan con precisión o de manera próxima a lo que significa el elemento. La participante hace su calentamiento y expresa leve dolor por el sedentarismo. La participante se emociona con la actividad y acoge la escalada en Boulder propuesta como calentamiento como si fuese la actividad central, la corrección invita a conservarse físicamente para los ascensos en el extra plomo. En los ascensos en el extra plomo se nota la frustración y la participante dialoga esto, así, la relación entre su organización emocional negativa y la práctica de escalada tiene su momento álgido cuando logra la actividad y vence su frustración.
#####	En compañía o en soledad el uso de mis canales sensitivos son parte de mi autoestima.	David Stiven Torres Vargas. Leidy Lorena Rayo Montes.	Reconocer actitudes de experiencias positivas y negativas para mejorar mi autoestima.	Metodo racional. Observación participante	Con relación a los objetivos previstos: Los participantes aceptan las ideas compartidas acerca de los canales sensitivos y las ideas sobre del uso de estos paralelo al contexto de la ciudad. Los participantes reciben las ideas sobre los canales sensitivos en relación a su bienestar. Los participantes reconocen su cuerpo durante el calentamiento a diferencia de los otros dos encuentros, a conciencia del respeto por sí mismos.	Los participantes en el ejercicio de la esencia y los canales sensitivos conversan acerca de la esencia en un paralelo a su interior como sus sueños y metas. Los participantes establecen como se propone una actitud que deseen eliminar o dejar en el muro durante la escalada en Boulder a manera de calentamiento. Los ascensos para David son pocos porque su resistencia se pierde rápido, pero asciende con velocidad y paralelo a su inseguridad como organización emocional negativa compartida favorablemente contradictorio. Los ascensos de Leidy concentran el uso de su energía primeramente en sus brazos, en lugar de sus piernas de modo que los intentos en el extra plomo resultan rápidamente frustrantes, entonces en un momento determinado de la práctica quería renunciar, atendiendo esa inmediatez se rescató cada acción favorable a lo que Leidy se nota dispuesta y finalmente logra la presa objetivo.
#####	Las emociones negativas no me gobiernan.	Ammarantha Rouse Wass Suarez. David Stiven Torres Vargas. Leidy Lorena Rayo Montes.	Aprovechar los conocimientos emocionales identificados y continuar el proceso de la ruptura de la estructura emocional negativa para una autoorganización positiva.	Metodo racional. Observación participante		