

**El cuidado de sí como base esencial para una mirada otra a la salud desde la  
Educación Física**

**Jeisson Rodrigo Grimaldos Tovar**

**Código: 2014120031**

**Luis Carlos Ardila Domínguez**

**Código: 2014120003**

**Tutor: Carlos Eduardo Pacheco Villegas**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física**


**Bogotá**

**Noviembre de 2018**

## Agradecimientos

Damos gracias a Dios por la oportunidad que nos ha brindado de poder estudiar en aquello que desde un inicio elegimos y quisimos capacitarnos, le agradecemos por su ayuda, ya que a pesar de las dificultades que han surgido durante este proceso, siempre han aparecido caminos para salir de ellas y así continuar rumbo a la meta, agradecemos a nuestros padres, que con su esfuerzo, sacrificio y apoyo incondicional, han ayudado a hacer posible este sueño que ya vemos próximo a cumplirse, gracias a sus palabras de aliento, a su respaldo en el área económica, e incluso a aquel plato de comida que ponen en nuestra mesa para no salir a la Universidad sin haber comido algo, es que hemos continuado en pie de lucha cuando las adversidades se han presentado, finalmente agradecemos a todos los maestros que en algún momento hicieron parte de nuestro proceso formativo desde sus saberes y experiencias, dando una especial mención a los profesores Carlos Pacheco Villegas y Libardo Mosquera Mateus, quienes coincidentalmente desde sus espacios de formación teórico disciplinar, nos animaron a pensar en una educación física distinta, salida de aquel paradigma tradicional que ha permanecido por muchos años dentro del área, retándonos a reivindicar la labor del educador físico.

A todos ellos, nuestra más sincera gratitud.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>— Educando al Futuro —</small>	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
<b>Código: FOR020GIB</b>	<b>Versión: 01</b>	
<b>Fecha de Aprobación: 10-10-2012</b>	<b>Página iii de 105</b>	

<b>1. Información General</b>	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
<b>Título del documento</b>	El cuidado de sí como base esencial para una mirada otra a la salud desde la Educación Física
<b>Autor(es)</b>	Ardila Domínguez, Luis Carlos; Grimaldos Tovar, Jeisson Rodrigo
<b>Director</b>	Pacheco Villegas, Carlos Eduardo
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 105p.
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional
<b>Palabras Claves</b>	CONCEPCIÓN TÉCNICO-TRADICIONAL DE LA SALUD; CUIDADO DE SÍ; CUIDADO DE SÍ MISMO; CUIDADO DEL OTRO; CUIDADO DEL ENTORNO; MIRADA INTEGRAL A LA SALUD.

<b>2. Descripción</b>
<p>Trabajo de grado que se propone desde el área de la educación física, poner en el escenario el termino cuidado de sí como un camino viable para superar la concepción técnico-tradicional que se ha manejado por muchos años en la disciplina respecto a la salud, entendida desde tal paradigma como el correcto funcionamiento orgánico del individuo, relacionando a la salud con lo meramente físico, anatómico y fisiológico, reduciéndola a aspectos principalmente cuantificables, medibles e instrumentales, dando con esto la imagen del ser humano asimilado como una máquina, frente a ello, presentamos al cuidado de sí como una visión mucho más amplia e integral de lo que es el ser humano y su salud, involucrando no solo su dimensión física, sino también su dimensión afectiva, social, cognoscitiva, o espiritual si se quiere, donde el otro y el entorno hacen parte fundamental del bienestar global e integral del sujeto, permitiendo entender a la persona como un ser y no como una máquina.</p>

### 3. Fuentes

Equipo Área Temática Cuidado y Autocuidado. (2014). Guía para la promoción del cuidado y el autocuidado en los colegios distritales. Secretaria General de Educación del Distrito. Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.

Arboleda, R. (1996). Entorno al cuerpo. Documento inédito – Ensayo. Medellín

Benjumea M. (2010). Motricidad como dimensión humana. Editorial léeme

Boff, L. (2002). El cuidado Esencial: Ética de lo Humano, Compasión por la Tierra. Madrid: Editorial Trotta

Castañer, M y Camerino, O. (1996). La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona: Inde Publicaciones

Elías, N. (1982). Sociología Fundamental. Barcelona: Editorial Gedisa

Flórez, R. (2005). Hacia una Pedagogía del Conocimiento. Modelos pedagógicos y enseñanza de las ciencias. Colombia. Editorial: McGraw Hill Interamericana S.A

Foucault, M. (2002). Hermenéutica del sujeto. Madrid: Editorial Endymion.

Geertz, C. (1973). La interpretación de las culturas. Nueva York: Editorial Gedisa

Guattari, F. (1996). Las tres ecologías. Valencia: Editorial Pre-Textos.

Heidegger, M. (1997). Ser y Tiempo. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.

Kirk, D. (1990). Educación física y curriculum. Valencia: Editorial Universitat de Valencia.

Llinás, R, Márquez, G, y otros. (1996). Colombia: Al filo de la oportunidad. Bogotá D.C: Tercer Mundo Editores, Colciencias.

López, J. (2005). Construir el currículum global. Otra enseñanza en la sociedad del conocimiento. Editorial Aljibe

Moreno, T. (2016). Evaluación del aprendizaje y para el aprendizaje: reinventar la evaluación en el aula. México. U.A.M

Pacheco, C. (2015). Educación, Globalización y economía de Mercado: Circunstancias que se deben superar pensando en una integración. Bogotá D.C

Papalia, D. (2009). Desarrollo Humano. Editorial Mcgraw – Hill Education.

Pedraz, V. (2008). Arqueología de la educación física y otros ensayos. Bogotá D.C: Editorial Kinesis

#### 4. Contenidos

- Contextualización: Se realiza una revisión documental acerca de cómo la educación física ha entendido a la salud a lo largo de la historia, pudiendo de ello abstraer una problemática basada en la instrumentalización y segmentación del ser humano, planteando como respuesta a ello, un propósito formativo fundamentado en el cuidado de sí para poder ser puesto a prueba dentro de un proyecto educativo.
- Perspectiva educativa: Se busca fundamentar la apuesta educativa basada en la concepción de un cuidado de sí por medio de unas nociones de: sociedad, cultura, educación, desarrollo humano y educación física, que permitan llevar a proponer desde el proyecto aportes al ser humano que lo acerquen a cuidar de sí mismo, cuidar del otro, y cuidar del entorno, como parte primordial de su bienestar integral, acudiendo para ello a un enfoque pedagógico que facilite la labor.
- Diseño Curricular: Tomando los fundamentos pedagógicos, humanísticos y disciplinares mencionados en el punto anterior, se realizó la construcción de un diseño curricular compuesto por tres unidades didácticas, englobado por la propuesta integradora o educación física de base y la motricidad como dimensión humana

- Evaluación: Se selecciona un tipo de evaluación acorde a las pretensiones del proyecto, donde la meta es poder valorar hasta qué punto se alcanzó el propósito formativo planteado, teniendo como referente para ello las practicas corporales realizadas por el aprendiente en relación al cuidado de sí mismo, el cuidado del otro, y el cuidado del entorno, haciendo uso de algunos instrumentos de evaluación adecuados para tal fin.
- Análisis de la experiencia: Después de implementado el proyecto, se elabora una recopilación de cada una de las experiencias y aprendizajes generados durante las diez sesiones de clase que se pudieron llevar a cabo, extrayendo de ellas reflexiones desde dos ejes de análisis, el rol del maestro puesto en escena, y el rol del aprendiente dentro del proceso educativo, buscando con ello establecer algunas bases para futuros trabajos que pretendan tomar el cuidado de sí como un elemento formativo dentro de algún área específica del saber,

### 5. Metodología

- Caracterización contextual: Al iniciar la implementación del proyecto, lo primero que se intento fue hacer un reconocimiento de la población con la cual se iba a trabajar, en relación a los términos y categorías teóricas en las que se fundamenta el proyecto, para ello, por medio de talleres y actividades, se buscó conocer aquellas experiencias y conceptos traídos por el aprendiente de sus distintos medios de interacción, en torno a términos como salud o cuidado de sí, para poder interpretar que tan cercana o lejana se encontraba la población con el propósito formativo propuesto.
- Presentación del proyecto: Después de ello, se dio a conocer a la población cuales eran las pretensiones formativas de la apuesta educativa, y que contenidos se tratarían para tales fines.
- Integración y práctica: Sin obviar la información recopilada durante la caracterización contextual, por medio de las practicas corporales y el movimiento, se propiciaron espacios donde el aprendiente pudiese poner en evidencia el propósito formativo diseñado en la línea del cuidado de sí, procurando articular cada actividad con las experiencias previas del sujeto, ya fuese para confrontarlas o quizá para fortalecerlas.
- Reflexión: Siempre antes, durante y después de cada práctica, a través de las preguntas y los cuestionamientos, se intentó generar espacios donde el aprendiente pudiese establecer tiempos de reflexión ya fuese consigo mismo o de manera colectiva, respecto a los contenidos que se estuviesen desarrollando en el momento, con el fin de que tales reflexiones los acercasen al propósito formativo que se pretendió.
- Sistematización de la experiencia: A manera de cierre del proceso, se buscó una dinámica donde se pudiese condensar y conectar todos los aprendizajes y experiencias vividos por el aprendiente fruto de la apuesta educativa puesta en marcha, y así, tener un referente, que nos mostrase hasta qué punto se logró el propósito formativo, y a la vez, dejarle al aprendiente una experiencia significativa, gracias a la sistematización y reflexión de lo vivido en las diez sesiones de clase.

## 6. Conclusiones

- El cuidado es una dimensión ontológica del ser humano, siempre ha estado presente desde su raíz primera, hace parte de su esencia, y cuando se promueven espacios y prácticas que fortalecen y hacen florecer tal cuidado, el sujeto empieza a reconocer a los otros y al entorno que lo rodea como elementos importantes dentro de su bienestar personal, superando de una u otra manera el egoísmo y el individualismo propio de algunas prácticas corporales específicas.
- Cuando el sujeto logra resignificar las relaciones utilitaristas y mercantilistas, asignándole valor simbólico a los otros y a su entorno, reconoce a los mismos como elementos fundamentales de su bienestar personal, ampliando la mirada reduccionista de la salud como únicamente un óptimo desarrollo orgánico y físico, incluyendo otras dimensiones de su ser como la afectiva, la social, o la cognoscitiva, favoreciendo de esta manera una comprensión más integral de lo que concierne a la salud de la persona.
- En cuanto al cuidado se refiere, cuando es el deseo trabajarlo desde una apuesta educativa, resulta muy provechoso propiciar relaciones horizontales entre el maestro y el aprendiente, ya que es en el intercambio de experiencias y conocimientos, donde el cuidado adquiere un verdadero valor simbólico, rompiendo las relaciones instrumentales gracias al encuentro de historias e historicidades
- Desde el movimiento, y por medio de las capacidades y habilidades motrices, es posible favorecer el desarrollo integral del sujeto tanto en su ámbito físico, como psicosocial y cognoscitivo, cuando a las prácticas corporales se les asignan significados que superan el movimiento y desplazamiento meramente mecánico, es decir, cuando el fin del movimiento no es en pro exclusivamente del desarrollo orgánico, sino que se incluyen otros aspectos del ser como la introyección, la imaginación, los sentimientos o las relaciones con los otros, las prácticas corporales adquieren sentido, dejan de ser instrumentales para convertirse en intencionadas, y de esta manera, favorecen la integralidad del sujeto, y no, unívocamente, su dimensión física.

<b>Elaborado por:</b>	Ardila Domínguez, Luis Carlos; Grimaldos Tovar, Jeisson Rodrigo
<b>Revisado por:</b>	Pacheco Villegas, Carlos Eduardo

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	07	11	2018
--	----	----	------

## Índice General

Agradecimientos.....	II
Índice General.....	IX
Contextualización.....	9
Propósito Formativo.....	9
Introducción.....	9
Justificación.....	11
Problematización.....	16
Problemática.....	18
Tabla 1. Referencias teóricas acerca estado del arte.....	18
Análisis Reflexivo en relación con el estado del arte.....	29
Marco Legal.....	32
Perspectiva Educativa.....	36
Noción de ser humano.....	36
Teoría de Desarrollo Humano.....	39
Noción de Educación.....	44
Enfoque Curricular.....	50
Perspectiva Pedagógica.....	52
Principios Pedagógicos.....	55
Noción de Sociedad.....	57
Noción de Cultura.....	60
Noción de Educación Física.....	63
Propuesta Integradora.....	67
Diseño Curricular.....	71
Descripción Grafico Curricular.....	78
Tabla 2: Estructura Curricular.....	78
Evaluación.....	80
Tipo de Evaluación.....	80
¿Qué se va a evaluar?.....	81
Técnicas de Recolección de Datos.....	83
Instrumentos de Evaluación.....	84
Caracterización Contextual.....	84
Memoria de Clase.....	84
Análisis de la Experiencia.....	87
El Maestro.....	87
El Aprendiz.....	93
Referencias Bibliográficas.....	98



## Capítulo 1

### Contextualización

#### Propósito formativo

La finalidad que se pretende trabajar con la ejecución del presente PCP (Proyecto Curricular Particular), es posibilitar espacios formativos que incidan en el cuidado de sí de los sujetos como mirada otra a la salud desde la motricidad humana en la educación física; es decir, nuestra intención formativa es poder trascender la concepción técnico-tradicional que se ha manejado por muchos años acerca de la salud en la Educación Física, poniendo en el escenario el término cuidado de sí como medio para superar dicha concepción, y a la vez, con la ayuda de la motricidad entendida como una dimensión humana, lograr potenciar y favorecer aquel cuidado de sí del que hablamos.

#### Introducción

En este documento se pretende mostrar de manera detallada el proceso y las conclusiones obtenidas, después de desarrollar una propuesta de intervención cuya intención fue exponer ante la comunidad, la posibilidad de poner en marcha un proyecto educativo basado en la concepción del “cuidado de sí”, siendo este el eje central de toda la apuesta formativa, la cual nace dentro de las dinámicas propias del área de la Educación Física, con el fin de ser llevada a la práctica en la misma área.

Se toma la decisión de escoger el cuidado de sí como elemento base y primordial del proyecto, después de realizar todo un análisis y reflexión en relación con los distintos contenidos, temas, corrientes, o tendencias si se quiere, que han predominado a lo largo de la historia de la Educación Física como área escolar de la educación formal, notando así cómo el término “salud” ha sido una constante dentro de los estudios y prácticas de la disciplina, convirtiéndose para muchos en el contenido más importante de la Educación Física, según nos lo permite ver Kirk (1990). De esta manera, gracias a dicha disposición, la expresión salud se ha visto evocada por una gran cantidad de perspectivas y enfoques que la han entendido y desarrollado de manera diferente, asimilándola muchas veces con rendimiento físico, otras veces con ausencia de enfermedad, y en ocasiones con la belleza y la estética, convirtiéndose esta última en la noción que más ha tomado fuerza en las últimas décadas, con todo esto, la Educación Física se ha encargado desde sus espacios de privilegiar y difundir algunas de las comprensiones mencionadas anteriormente respecto del término salud.

Con base en lo anterior, este trabajo busca generar una trascendencia, de tal forma que, al momento de hablar de la salud de una persona, quizá se pudiera llegar a hablar de un cuidado de sí como elemento superador de las comprensiones técnicas que se han manejado hasta la actualidad en relación con las nociones de salud, convirtiéndose el cuidado de sí en una herramienta útil para otorgar mayor significado e importancia al sujeto como tal, entendido como un todo, que posee espíritu, alma, mente y también cuerpo, modificando la imagen del hombre visto como máquina, que de una u otra forma se ha encargado de publicitar y fortalecer las concepciones

técnico-tradicionales de la salud, para llegar a un hombre visto como “ser”, como “sujeto integral”, como “corporeidad”.

Para tales efectos, se retoma la propuesta de cuidado de sí manejada por autores como Michel Foucault (2002), Bernardo Toro (2012), Leonardo Boff (2002), o más precisamente Félix Guattari (1996) entre otros, los cuales coinciden todos en entender el cuidado de sí como el equilibrio que maneja una persona en la relación consigo mismo, con los demás y con su entorno. De esta manera, y para poder llegar a dicha comprensión, en el presente proyecto se toma como medio o camino para desarrollar el mencionado cuidado de sí a la motricidad entendida como dimensión humana, la cual se basa en concebir al movimiento como algo mucho más profundo y significativo que un mero desplazamiento o cambio de posición, de lo cual nos habla con claridad Margarita Benjumea (2010), por todo ello, a continuación damos paso a presentar las generalidades, particularidades, experiencias y desarrollos encontrados durante la ejecución del proyecto.

### **Justificación**

Si bien este trabajo puede contemplarse como la intervención activa hacia una necesidad vista como problemática tanto dentro del área de educación física como al interior de la sociedad actual, percibimos este PCP más como una oportunidad; la oportunidad de presentar ante la comunidad a la educación física realmente como un hecho y práctica social, en cuanto busca ser agente de cambio y transformación frente a una situación evidente en esta época contemporánea, la cual ha podido ser

observada, analizada e interpretada desde la propia disciplina académica. Dicha situación versa respecto del actual concepto popular que se tiene acerca de la salud, comprendida en la lógica de lo meramente médico; este proyecto se muestra como la posibilidad de aportar desde nuevos, o quizá poco trabajados campos del saber, una serie de conocimientos y pensamientos que podrían modificar de manera positiva la vida de las personas en torno a lo que se puede llegar a entender por cuidado de sí.

Desde este punto de vista, podemos notar cómo, a lo largo del tiempo, la expresión cuidado de sí ha estado estrechamente relacionada con el término salud, sino es que muchas veces se toman como sinónimos o iguales, poniendo la salud como foco central de numerosos campos del saber cómo la medicina, la biología y la fisiología, entre otros, entendiendo dicha salud como el óptimo funcionamiento de las capacidades vitales y orgánicas del individuo, según nos lo expone Pedraz (2008). Lo anterior fue decantándose en disciplinas como la biomecánica, por ejemplo, que se encarga de analizar el movimiento humano desde principios físicos propios de la mecánica, comprendiendo al hombre en términos de rendimiento, todo esto ha conllevado a creer que la salud es únicamente el correcto andamiaje de los aspectos anatómicos y fisiológicos del ser humano, apartando de ella dimensiones como la espiritual, la emocional, o incluso la cognitiva, esto, en parte, gracias a los aportes de la modernidad, en especial los del dualismo cartesiano, la racionalidad y el positivismo, marcando con ello una línea divisora entre el cuerpo, el espíritu y la mente, viéndolos como organismos separados, independientes, que se contraponen el uno al otro, generando lo que se denomina de acuerdo con lo que nos plantea Arboleda, (1996) “la

segmentación del hombre”, truncando un pleno desarrollo integral del mismo en todos los aspectos que lo componen, caracterizan e identifican.

Desde esta perspectiva, el hombre es entendido como un instrumento, una máquina que es útil para la guerra y trabajo físico si se encuentra en las necesarias condiciones para hacerlo, por ello, el creciente interés de los gobiernos por preservar la salud del individuo, vista desde lo que ya hemos mencionado como: el eficaz rendimiento del sujeto en términos de producción, manteniendo una condición física aceptable que le permita generar ganancias en los círculos sociales donde se moviliza, evitando con ello un desbalance en la economía nacional, impidiendo a toda costa el mantenimiento de personas enfermas que no generan activos al país, sino más bien gastos, tal y como lo podemos interpretar en el texto del profesor Pacheco (2015). Este es un postulado que pone a la salud en un discurso político-económico, convirtiéndola en un negocio y juego de poder, relegando al sujeto como tal a un actor secundario de su propia salud.

En esta medida, disciplinas como la Educación Física han entrado a promover desde sus prácticas este concepto de salud que ofrecen los gobiernos desde sus políticas públicas, es así como, a lo largo de la historia, empezando por las escuelas gimnásticas, pasando por la Educación Física militar en pro de la Primer y Segunda Guerra Mundial hasta llegar a nuestros tiempos, la Educación Física ha creado un vínculo casi irrompible entre salud y rendimiento físico, aludiendo a que un buen estado de salud es alcanzable si se tiene una condición física adecuada, manejando modelos de salud tanto biomédicos como educativos, soportados en las concepciones del funcionamiento orgánico y los hábitos de vida a favor de ese buen funcionamiento

(nutrición, higiene, ocio), patrocinando con ello consciente o inconscientemente aspectos como la competitividad, el individualismo, el egocentrismo, todo en la búsqueda de ser el más apto y calificado para las demandas del sistema, descuidando de alguna manera el altruismo dentro de las relaciones sociales.

Con todo lo anterior, podemos notar cómo esta comprensión de la salud ha privilegiado el concepto de hombre como máquina, objeto dotado para la producción y reproducción económico-social a favor del sistema donde se desenvuelve, dejando en un segundo plano la complejidad del hombre, su subjetividad, sus deseos e intereses más íntimos y propios, lo que llamaría Foucault (2002) “La hermenéutica del sujeto”.

De tal forma, la presente propuesta busca superar la ya descrita concepción de salud que se ha manejado por tantos años, utilizando para ello prácticas y experiencias generadas desde el espacio de la Educación Física, y guiadas desde una concepción de la motricidad como dimensión humana<sup>1</sup>, que va mucho más allá de simples desplazamientos físicos y mecánicos, vistos desde un plano exclusivamente orgánico, comprendiendo de esta manera al sujeto desde su corporeidad, como un ser integral, compuesto por distintas características, pero analizado y entendido como un todo, donde ningún área de su existencia puede ser trabajada por separado, ya que irremediablemente, lo que suceda en alguna de ellas, se verá reflejado en las demás, logrando con todo esto, trascender ese dualismo racional que ha segmentado al ser humano desde espacios como la Educación Física y la escuela; con ello, claramente se esbozará una metodología distinta en términos de dinámicas y relaciones existentes entre maestro y aprendiz a la hora de llevar a cabo los espacios de Educación

---

<sup>1</sup> Motricidad como dimensión humana entendida en la línea de análisis y trabajo de Margarita Benjumea.

Física dentro de la población a intervenir, en pro de las presunciones del proyecto ya mencionadas.

Adicional a ello, al proponer esta metodología alternativa también se pretende generar un cambio en las dinámicas propias que se dan al interior de las prácticas, pasando de una promoción de la competitividad, el egocentrismo y el individualismo a un fortalecimiento de la colectividad, la preocupación por el otro y el altruismo, empezando, para ello, a promover una comprensión acerca del cuidado de sí, basándonos en los postulados de teóricos que han hablado acerca del tema.

En síntesis, este proyecto se propone superar la concepción tradicional acerca de lo que se entiende por salud, poniendo en el escenario un actor alternativo a dicho termino denominado cuidado de sí, a través del cual los sujetos logren tener una comprensión mucho más amplia acerca de su existencia y lo que supone trabajar en busca de un mayor enriquecimiento, fortalecimiento, satisfacción, integralidad, y en últimas, felicidad y bienestar en todas las dimensiones que componen al ser humano, todo ello, gracias a la motricidad humana y lo que la compone, siendo esta el medio para alcanzar esas mejoras en las posibilidades de una mayor riqueza comprensiva en el aspecto físico, espiritual, intelectual y emocional del sujeto, visto como un todo inseparable, generando para ello experiencias prácticas que puedan incidir en las personas a lograr los llamados “aprendizajes de vida”, que les permita apropiarse lo comprendido en la escuela, y poderlo llevar a todas las esferas de su cotidianidad, trabajando en un cuidado de sí mismos de por vida.

Para ello, se buscará generar espacios dentro de las sesiones de clases, donde por medio de prácticas, juegos y talleres corporales, los aprendientes empiecen a

acercarse a una noción de la motricidad como dimensión humana, al otorgarle sentido y significado a cada una de las actividades realizadas, utilizando para ello tanto las experiencias de vida previas de los aprendientes como herramientas didácticas que faciliten la aprehensión de nuevas experiencias, adicional a ello, el contacto con el resto de compañeros y con el entorno donde se llevarán a cabo las sesiones, sea al aire libre o en lugares cerrados, será de vital importancia para alcanzar una comprensión tal de la motricidad como dimensión humana que permita llevar al aprendiente a conocer y reflexionar acerca de lo que puede ser el cuidado de sí.

### **Problematización**

Como problematización encontramos la instrumentalización del ser humano, la cual sustentada desde diversas dinámicas económicas, sociales y culturales han reducido al sujeto a producir y consumir, condición que se ha visto apoyada desde la educación física, quien a lo largo de su historia ha preparado al ser humano para la guerra, para ejercer óptimamente un rol laboral, seleccionando y enfocándose desde sus prácticas en el más hábil, dejando de lado a quienes no poseen las mejores condiciones, contribuyendo y secularizando una concepción eminentemente técnica de la salud, la cual hace énfasis en el óptimo funcionamiento orgánico y fisiológico del ser humano.

Concepción que desligada de la mirada integral de la salud de la OMS "La salud es un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad". El abordar la concepción técnica de la salud no solo repercute en la reducción de la concepción propia de salud que cada persona tiene de



sí mismo, sino también en las mencionadas relaciones económicas, sociales y culturales. Desde este proyecto ampliaremos y trascenderemos dicha concepción de salud a través del cuidado de sí, el cual no solo tiene en cuenta la concepción integral del ser humano, sino que también tiene en cuenta el cuidar del entorno y el cuidar del otro, lo cual nos posibilita incidir en problemáticas actuales de la humanidad misma, entre ellas, el descuido, la indiferencia y el abandono, circunstancias promovidas de una u otra forma por la instrumentalización del ser humano, que como ya dijimos es una de las principales causas de la individualidad, del anteponerse a los demás con el fin de ser exitoso, de utilizar los recursos a conveniencia, y en últimas, de preocuparse exclusivamente por sí mismo.

Con ello, el ser humano ya no se preocupa por el espíritu de delicadeza que cultiva la lógica del corazón por todo lo que existe y vive, por el contrario, ha priorizado sus necesidades por encima de la naturaleza, se encuentra en un estado de descuido e indiferencia hacia el planeta, se envenenan los suelos, se contamina el aire, se venden los bosques, se privatiza el agua y se comercializa como un recurso inagotable. El descuido y la individualidad se volvió parte de nuestra cultura al punto de que no nos importan los demás seres humanos, no son relevantes las condiciones o necesidades que enfrentan, se recurre a la violencia para resolver cualquier tipo de conflicto, superable por medio del diálogo, el otro toma importancia cuando es útil, y puede aportar desde su rol laboral, se desecha, se excluye a las personas con algún tipo de discapacidad y adultos mayores pasando por encima de su propia condición humana, sus saberes, experiencias, sensaciones y deseos más profundos. “O aprendemos a cuidar o pereceremos como especie” (Boff, 2002, pág. 52)

## Problemática

¿De qué manera la apropiación de un cuidado de sí aporta elementos formativos que incidan en la superación de una concepción técnico-tradicional de la salud que pueden manejar los sujetos?

**Tabla 1**

### ***Referencias teóricas acerca del estado del arte***

<b>Documento</b>	<b>Nacionalidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Aportes metodológicos</b>
Boff.L (2002) <i>“El cuidado esencial. Ética de lo humano compasión por la tierra”</i> . Editorial Trotta	Brasil	En este libro se habla del cuidado como una actitud y no como un acto, ya que esta trasciende al sujeto, una vez este lo comprende. Como tal la problemática del libro es el descuido, no solo por sí mismo, sino por el otro y por el planeta en el que vivimos, causado por el materialismo físico y humano.  Se muestra el cuidado no como algo contemporáneo, sino como algo que ha	Con base en este texto que Boff nos presenta, podemos analizar una concepción de ser humano, la cual se apoya en el cuidado como una forma de ser y estar en el mundo, en la cual se relaciona con otros seres humanos y con todas las criaturas vivas de una manera

		<p>permanecido latente en la humanidad a lo largo de la historia y ha tomado cuerpo en la obra de diferentes seres humanos como por ejemplo: Jesús, Francisco de Asís, Gandhi entre otros.</p>	<p>compasiva y respetuosa.</p>
<p>Toro B. (2013) <i>Conferencia a ted x amazonia: El paradigma del cuidado.</i></p>	<p>Colombia</p>	<p>Describe el paradigma del cuidado, para permanecer como especie y no desaparecer. Saliendo del paradigma del éxito, basado en el ganar o perder, mostrando los sistemas de competencia como sistemas de exclusión, le da al cuidado dos valores: el primero es prevenir danos futuros y el segundo es reparar los danos pasados.</p> <p>El paradigma del cuidado tiene 3 dimensiones: el cuidado del cuerpo, es decir:</p>	<p>Por medio de esta conferencia analizamos como el cuidado de si puede ser un paradigma otro de asumir y comprender la realidad, además de eso sitúa ese cuidado de si como un elemento tridimensional lo cual nos ayuda a romper esa mirada técnica de la salud.</p>

		<p>el autocuidado, y los vínculos afectivos. El cuidado del espíritu, es decir: construir autonomía, autoestima, autoconocimiento y entender los sentimientos aflitivos sin necesidad de suprimirlos. El cuidado del intelecto, es decir: la inteligencia solidaria, saber pedir ayuda y el cuidar de lo público.</p>	
<p>Garcés L (2013) <i>“El cuidado de si y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado”.</i> Proyecto curricular particular</p>	Colombia	<p>Este trabajo plantea de acuerdo al pensamiento de Foucault, que el cuidado de si es ético en sí mismo, e implica relaciones con los otros, además de ello, propone que el problema de las relaciones con los otros está presente a lo largo del desarrollo del cuidado de sí, es desde esta base que se reflexiona en el escrito para</p>	<p>Este trabajo hace énfasis en describir la última etapa Foucault, la cual es la hermenéutica del sujeto desde la cual plantea el problema de las relaciones con el otro, lo cual nos permite relacionar esa problemática con una dimensión propia</p>

		<p>construir con el pensamiento foucaultiano unos principios orientadores de una bioética del cuidado</p>	<p>del cuidado de sí.</p>
<p>Sánchez Martín, Jairo Andrés Quinayas Mogollón, Daniel Leonardo (2016) <i>“La Educación Física y el ocio para la construcción de una salud multidimensional”</i>. Proyecto curricular particular.</p>	<p>Colombianos</p>	<p>En este proyecto se busca favorecer la toma de decisiones a partir de un pensamiento crítico y reflexivo entorno al debido empleo del tiempo libre, con base a la consolidación de vivencias con sentido y significado, que contribuyen a la construcción de una salud multidimensional (física, cognitiva, y socio – afectiva). Se pretende el fomento de actividades que cuenten con un sentido formativo enmarcado en la noción de ocio saludable, con el fin de lograr que la persona adquiera e instaure</p>	<p>Por medio de nuestro proyecto buscamos trascender la mirada técnica de la salud, este proyecto nos aporta metodológicamente al desarrollo de actividades que involucren la multidimensionalidad del ser humano desde el ocio, lo cual ayuda a que esos aprendizajes generados en la educación física sean vistos en la persona con agrado y no</p>

		<p>en su vida hábitos saludables, que le permitan desenvolverse mejor en todas las esferas de su cotidianidad.</p>	<p>meramente por la funcionalidad.</p>
<p>Navarrete D., Beltrán J. (2008) “Salud propia: educación para el bien – estar autónomo” Proyecto curricular particular</p>	<p>Colombianos</p>	<p>Este trabajo propone crear, reconstruir y/o consolidar, estrategias didácticas, ambientes, practicas, y espacios, que permita al estudiante vincularse con la realidad en busca de su salud, entendida esta como el verdadero bien –estar consigo, el entorno, y los demás sujetos. Busca intervenir de manera activa y propositiva en miras de encontrar estrategias y prácticas que permitan comprender y abordar la salud de manera diferente, escapando del</p>	<p>Desde esta propuesta podemos hacer evidente una necesidad de renovar y resignificar las practicas, ya que el realizar las prácticas convencionales nos mantiene en el mismo paradigma hegemónico global. Dicho paradigma es el que se critica ya que perpetúa y mantiene la concepción técnica de la salud.</p>

		reproduccionismo hegemónico	
Arango E., Huérfano A. (2014) “ <i>El reconocimiento y la educación ambiental, un reto para sensibilizar a la sociedad desde la educación física</i> ”.	Colombianos	Este trabajo propone establecer una serie de prácticas educativas, que estén determinadas a fortalecer las relaciones humanas, en cuanto al reconocimiento y la importancia de comprender el medio ambiente	Consideramos que el cuidado del medio ambiente es una de las problemáticas que afectan directamente el estilo de vida de los seres humanos, por ello consideramos oportuno el educar en pro del cuidado del medio ambiente como una categoría del cuidado de sí mismo.
Vignale S. (2011) <i>“Cuidado de si y cuidado del otro: Aportes desde Michael Foucault para pensar</i>	Argentina	En este escrito se presenta la cuestión del “conocimiento de si” como opuesto a la “experiencia de sí mismo”, apareciendo problematizada en las primeras clases de la	Partiendo de la pregunta que se hace Foucault: ¿Cómo se llega a ser lo que se es? podemos tener una claridad de los

<p><i>relaciones entre subjetividad y educación”.</i></p> <p>Ensayo Académico</p>		<p>hermenéutica del sujeto, partiendo de la pregunta ¿Cómo se llega a ser el que se es? El estudio de Foucault sobre la experiencia de si es realizado a partir del análisis de prácticas antiguas, que se traducen en ocuparse de sí mismo y cuidar de sí mismo, en esta medida, se relaciona con la forma de gobernarse a sí mismo y gobernar al otro lo cual nos interesa partir de estas lecturas, para trabajar la dimensión ético - política del cuidado de si, en su vínculo con el cuidado del otro.</p>	<p>aspectos que inciden el conocimiento y gobierno de sí mismo, del otro y el rol del entorno en dicha construcción. Teniendo en cuenta que Foucault hace su análisis desde las relaciones de poder lo cual sitúa al ser humano en contexto determinado.</p>
<p>López A. (2015)</p> <p><i>“Escribir para cuidar de sí y del otro: pensarse, crearse y regirse</i></p>	<p>Colombiana</p>	<p>Este ensayo propone evidenciar cómo la escritura constituye el pilar para la construcción de una educación consciente de sí</p>	<p>El analizar lo que se realiza desde el cuidado de si desde otros campos del saber nos posibilita a</p>



<p><i>desde la escritura</i>". Ensayo Académico</p>		<p>misma, propositiva y reflexiva, que pueda intervenir en los procesos de configuración de la subjetividad del individuo en relación con la sociedad. Para esto, se concibe la escritura desde tres perspectivas: como ontología, que responde a la necesidad de generar nuestra propia existencia a través del lenguaje; como cuidado de sí mismo y del otro, en la medida en que la formación del individuo incide en la creación de escenarios concretos de convivencia, y como proyecto histórico-colectivo, pues al indagar la historia de nuestro país es posible resignificar el presente y edificar un nuevo</p>	<p>trabajar desde la transdisciplinariedad con el fin de enriquecer dicho saber, este proyecto nos aporta brindándonos la idea de que por medio de la educación, se puede aportar a la construcción de escenarios que puedan salir de la escuela e incidir en aspectos socio-culturales.</p>
---	--	---	--

		devenir.	
García G. (2014) <i>“Ética del cuidado de sí y desarrollo humano: un reto para la Educación Superior”</i> . Artículo Académico	Colombiana	Los cursos universitarios de desarrollo humano son vistos por algunos actores del sistema educativo como apéndices sin sentido en las mallas curriculares. Lo que pretende mostrar este escrito es que son altamente relevantes al momento de pensar una sociedad más justa y humana, y que en el propósito de desentrañar su sentido el pensamiento de Foucault podría servir de acicate, en tanto sus reflexiones sobre el cuidado de sí entendido por él como un asunto ético, dado que conlleva relaciones con los otros, coincide con algunos objetivos trazados en dichos cursos; por tanto, se	Desde este artículo podemos analizar como en diferentes cursos universitarios a pesar de estar contruidos a partir de las ciencias humanas, se apunta poco a la construcción de sociedad, siendo este un espacio oportuno desde el cual podríamos incidir con base a nuestra propuesta formativa desde una mirada integral del ser humano como un sistema.

		mostrará que la dualidad desarrollo humano y cuidado de sí se complementan.	
Alcaldía Mayor de Bogotá D.C (2014). Libro	Colombia	En este documento guía presentado por la secretaria de educación para las instituciones educativas distritales de la ciudad, se establece una relación entre lo que es el cuidarse a sí mismo y el cuidar a otro, entendiendo que son dos pilares fundamentales en la construcción de una sociedad más solidaria, otorgando a los estudiantes responsabilidades en cuanto al cuidado de sus compañeros y de sí mismos.	Este Libro nos permite apoyarnos en un marco legal desde el cual el cuidado de sí tiene lugar en las propuestas de la secretaria, como un componente primordial en las instituciones educativas distritales.
Cajiao F. (1996) <i>“La piel del alma.”</i>	Colombiano	En esta obra el autor hace todo un barrido tanto	Este libro nos aporta una mirada histórica

<p><i>Educación y cultura</i>". Libro</p>		<p>histórico como cultural, en donde presenta las distintas dicotomías que han subyacido en el trasegar del hombre por la existencia, como la vida y la muerte, el amor y el odio, la paz y la guerra, todo con el fin de mostrar como el cuerpo ha podido ser entendido de muchas formas distintas a través de las épocas, ocurriendo algo similar a lo que se ha entendido por "salud", contemplada también de manera diferente según han sido las necesidades e intereses propios de cada estado regente en un momento histórico determinado, permitiéndonos así, conocer algunas de las principales</p>	<p>sobre cómo se ha entendido la salud en Colombia dependiendo de los intereses de cada gobierno. Con ello podemos trazar un punto de partida desde el cual a lo largo de este proyecto podamos incidir en la concepción de cuerpo de los sujetos y a partir de ello incidir en hábitos saludables que no dependan del totalmente del gobierno de turno.</p>
---	--	---	--

		<p>concepciones de salud que se han manejado durante mucho tiempo dentro de nuestro país.</p>	
--	--	---	--

Fuente propia

### **Análisis reflexivo en relación con el estado del arte**

Después de realizar un acto interpretativo de todos los textos y obras acabados de citar, pudimos encontrar una lista de puntos clave que para este proyecto sirven como bases o piso que nos permiten cimentar tanto las futuras indagaciones como los diferentes postulados que surgen desde este trabajo en relación con el propósito formativo ya descrito, entre esos puntos destacamos los siguientes:

- Desde hace ya varias décadas atrás se viene formulando desde distintas áreas del saber, en especial desde las ciencias humanas, la idea de resignificar el concepto tradicional de la salud ligado exclusivamente al funcionamiento orgánico del sujeto, al entenderse que desde esta concepción se ve truncada la posibilidad de comprender al ser humano desde su integralidad, este referente nos es útil aportándonos información respecto a qué disciplinas podemos acudir en busca de teorías, términos, nociones, que nos ayuden a superar aquella concepción técnica de la salud, entre las cuales nos aportaron bastante a lo largo de la obra la filosofía, la hermenéutica, la antropología y la psicología.

- Propiamente desde la Educación Física se ha manejado el término “salud multidimensional”, entendido como los ámbitos físico, cognitivo, y socio-afectivo que deberían estar presentes dentro de cualquier discurso entorno a la salud de la persona, este resulta un importante intento por trascender aquella definición de la salud que involucra unívocamente lo físico, lo anatómico y lo fisiológico del hombre, aportando con ello al proyecto la necesidad de involucrar todas las dimensiones de desarrollo del ser humano dentro de lo que engloba la descripción de una salud integral, aspecto que posteriormente nos llevó a escoger a la motricidad como dimensión humana, siendo esta la ruta por la cual buscamos romper el concepto técnico-tradicional de la salud.
- Según los datos históricos, el término cuidado de sí lleva siendo investigado y teorizado desde hace ya un buen tiempo por reconocidos autores, dentro de los cuales resalta Michel Foucault y sus reflexiones respecto al desarrollo humano, y cómo a través de un cuidado de sí se puede potenciar de manera global, no seccional, con ello, por un lado reafirma nuestra postura de elegir al cuidado de sí como noción general que guiara toda la apuesta educativa en pro de esa visión de la salud integral o bienestar integral al que le apuntamos, y por otro nos enseña que el cuidado de sí debe ser entendido como otra forma de interpretar la realidad, en esta medida, es indispensable apropiarse de cada uno de los elementos que compone el cuidado de sí, a la par que de un lenguaje acorde a sus postulados.
- Otro aspecto fundamental que nos brindó esta revisión documental fue dimensionar que un cuidado de sí está conformado por tres elementos

esenciales: el cuidado de sí mismo, el cuidado del otro y el cuidado del entorno, datos que nos fueron de mucho valor, ya que de ellos pudimos desprender lo que se convertiría en las unidades didácticas y contenidos que estuvieron presentes dentro de nuestra propuesta curricular, dando con ello relevancia a las relaciones e interacciones de un sujeto con el otro como parte de un cuidado de sí, y de la misma manera poniendo como centro de interés el conocimiento de sí mismo, el dominio de sí mismo, la confianza de sí mismo y la importancia del medio ambiente como factores constitutivos de un cuidado de sí.

- En cuanto a las estrategias o medios que se han utilizado desde algunos trabajos encaminados a desarrollar el concepto de cuidado de sí, se habla de las narrativas desde la escritura como vía para desplegar lo que el cuidado de sí enuncia en su teoría, ello nos sirvió de idea para plantear un conjunto de actividades donde las narrativas ya no fuesen escritas sino ahora corporales, sin perder de vista al cuidado de sí como elemento principal, es decir, buscamos que desde el movimiento y las expresiones motrices el sujeto pudiese construir esas narrativas que dieran cuenta acerca del desarrollo de un cuidado de sí en su totalidad, esto, nos terminó decantando en tomar la educación física de base o propuesta integradora como perspectiva disciplinar que envolvió todo nuestro proyecto, ya que justamente en ella se hacen posibles esas narrativas corporales dotadas de sentido y significado a las que acabamos de hacer referencia.
- Finalmente, gracias a los aportes que surgieron desde varios campos del conocimiento, nos inclinamos por buscar desde la integralidad, dinámicas y

actividades que pudieran favorecer una puesta en escena de lo que significa el cuidado de sí, intentando con ello resignificar las prácticas de la salud en la educación física desde lo formativo, puesto que como expresaron algunos autores, es la educación una poderosa herramienta a través de la cual se puede fomentar un cuidado de sí en los sujetos, por ello, cada una de las prácticas procuramos que fuese guiada desde la transdisciplinariedad, tomando de cada área del saber y teoría educativa, aquello que ayudara a la consecución de nuestro propósito formativo.

### **Marco legal**

Este proyecto está apoyado desde la Carta de Ottawa, en la cual se busca trascender la concepción de salud como bienestar desde la mirada exclusiva del sector sanitario y clínico a una concepción de salud que sobrepasa esta perspectiva teniendo en cuenta los gobiernos, sus instituciones, los sistemas sociales culturales y económicos. Como entes activos e influyentes en la calidad de vida de las personas, consideramos que la escuela al ser un ente educativo del gobierno cumple una labor esencial al mediar y crear hábitos de vida saludables en los estudiantes.

También encontramos un sustento en el artículo 44 de la República de Colombia en el cual se habla de los derechos de los niños, entre los cuales está el derecho a la salud, al amor, a la educación y al cuidado entre otros. Desde nuestro proyecto, hablamos del descuido como una problemática latente en la sociedad actual, debido a que no se garantiza el desarrollo integral de los niños, teniendo en cuenta que el



abandono no solo es familiar, sino también educativo, médico y alimenticio. Tal situación puede ser abordada desde la ética del cuidado, buscando trascender desde la escuela a otras esferas de la sociedad para generar un impacto positivo en pro de un cambio en los hábitos y actitudes de las personas envueltas en el proyecto.

Desde el documento número 15 de orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte en la Carta al Ministerio se exponen las metas formativas que comprenden el área de la educación física, entre ellas se destaca la formación personal desde la realidad corporal, aportar a la buena convivencia para la paz y una educación ecológica participativa e incluyente. Con ello, se pretende aportar desde nuestro proyecto al cuidado de sí, de las relaciones con los demás y al cuidado del entorno, brindando a los partícipes del proyecto una perspectiva más amplia de lo que implica la salud en los diferentes contextos en los cuales se desarrolla.

Este proyecto está apoyado desde la Carta de Ottawa, en la cual se busca trascender la concepción de salud como bienestar desde la mirada exclusiva del sector sanitario y clínico a una concepción de salud que sobrepasa esta perspectiva teniendo en cuenta los gobiernos, sus instituciones, los sistemas sociales culturales y económicos. Como entes activos e influyentes en la calidad de vida de las personas, consideramos que la escuela al ser un ente educativo del gobierno cumple una labor esencial al mediar y crear hábitos de vida saludables en los estudiantes.

También encontramos un sustento en el artículo 44 de la República de Colombia en el cual se habla de los derechos de los niños, entre los cuales está el derecho a la salud, al amor, a la educación y al cuidado entre otros. Desde nuestro proyecto, hablamos del descuido como una problemática latente en la sociedad actual, debido a

que no se garantiza el desarrollo integral de los niños, teniendo en cuenta que el abandono no solo es familiar, sino también educativo, médico y alimenticio. Tal situación puede ser abordada desde la ética del cuidado, buscando trascender desde la escuela a otras esferas de la sociedad para generar un impacto positivo en pro de un cambio en los hábitos y actitudes de las personas envueltas en el proyecto.

Por otra parte, la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C (2014). En este documento guía presentado por la secretaria de educación para las instituciones educativas distritales de la ciudad, se establece una relación entre lo que es el cuidarse a sí mismo y el cuidar a otro, entendiendo que son dos pilares fundamentales en la construcción de una sociedad más solidaria, otorgando a los estudiantes responsabilidades en cuanto al cuidado de sus compañeros y de sí mismos.

Desde el documento número 15 de orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte en la Carta al Ministerio se exponen las metas formativas que comprenden el área de la educación física, entre ellas se destaca la formación personal desde la realidad corporal, aportar a la buena convivencia para la paz y una educación ecológica participativa e incluyente. Con ello, se pretende aportar desde nuestro proyecto al cuidado de sí, de las relaciones con los demás y al cuidado del entorno, brindando a los partícipes del proyecto una perspectiva más amplia de lo que implica la salud en los diferentes contextos en los cuales se desarrolla.

Con base a estos referentes, encontramos viable el presente PCP como una oportunidad de aportar desde la educación física a la construcción de una sociedad, la cual entre sus símbolos más valiosos posea el cuidado, dicho cuidado el cual puede contribuir tanto como una posibilidad de superar la concepción instrumental y

netamente funcional de la salud, como en diversas problemáticas sociales anteriormente mencionada. Ya que está sustentado e inmerso en los planes de gobierno en pro del desarrollo de la comunidad; por ello es necesaria una comprensión en de la salud en términos autónomos, hacia un cuidado y divulgación de hábitos de vida saludables desde una mirada integral del ser humano los cuales incidan en el sujeto sin la necesidad de estar en algún centro especializado de la salud, además de ello, garantizar a los gobiernos de turno la protección de las instituciones que promueven el cuidado y el desarrollo de los habitantes sin importar su situación de marginalidad, vulnerabilidad o desamparo.

## Capítulo 2

### Perspectiva educativa

#### Noción de ser humano

En cuanto a los aportes o noción de ser humano que pretende trabajar, potenciar, y desarrollar el presente PCP, teniendo como premisa la concepción de cuidado de sí que nos propone Foucault (2002) y Guattari (1996), donde nos hablan del cuidado de sí como una relación y un equilibrio positivo del ser humano consigo mismo primeramente, es decir, con sus emociones, pasiones, sentimientos, deseos y pensamientos, entre otros, en segunda medida, una relación con otros seres humanos, y como tercero, una relación con el ambiente y entorno que lo rodea, dando a entender cualquier organismo vivo e inerte, es lo que Boff (2002) denomina un ser de cuidado.

Para Boff, aquello que se opone al desinterés y a la indiferencia que caracteriza a las sociedades actuales es el cuidado, pero el cuidado entendido como una actitud no como un acto, un acto, para él, es un “mero momento de atención espontaneo” (p.29), pero una actitud abarca mucho más que eso, una actitud representa ocupación, preocupación, compromiso, responsabilidad, que se manifiestan de continuo, de una manera regular, y es que una actitud es “una fuente que genera muchos actos que expresan la disposición de fondo” (p.65), por este motivo nos propone a un ser de cuidado, como aquel que en su existencia ha trascendido la noción del cuidado como

un acto, pero que también ha logrado trascender la noción del cuidado como una actitud, llegando a lo que Boff denomina un cuidado esencial.

Leonardo Boff sostiene que en la raíz primera del ser humano se halla el cuidado, en otras palabras, afirma que el cuidado forma parte de la naturaleza y de la constitución del ser humano, al ser el cuidado parte de la esencia humana; a este respecto, Heidegger (1997) apoya la teoría de Boff sobre el cuidado como esencia del ser humano aportándonos lo siguiente: “El cuidado, en cuanto totalidad estructural originaria se da existencialmente a - priori “antes” es decir, desde siempre, en todo factico comportamiento y situación del Dasein” (p. 194), para Heidegger, en la reflexión que realiza por un gran periodo de su vida acerca de la naturaleza del ser, es el cuidado justamente una dimensión ontológica del ser, dicho de otra manera, es el cuidado un factor o un fenómeno que posibilita la existencia humana, por lo cual, expresa que: “ El termino cuidado mienta un fenómeno ontológico – existencial fundamental” (p.196) , dejando claro que el cuidado no puede ser visto como un simple acto, debido a que el cuidado se halla presente en la base de la existencia humana, y de hecho, es en el cuidado donde se fundan la voluntad, el deseo, el impulso, y la inclinación, debido a que el cuidado conforma gran parte de la esencia del ser.

En la línea de lo anterior, Boff argumenta tanto su postulado como el de Heidegger según el cual el cuidado es esencial, fundamental y existencial en el ser humano, expresándonos que: “Sin cuidado, deja de ser humano, sino recibe cuidado desde el nacimiento hasta la muerte, el ser humano se desestructura, se marchita, pierde el sentido y se muere” (p. 96), dándonos a entender lo importante y trascendental del cuidado en la vida del ser humano y su devenir en el mundo, tanto en

su existencia consigo mismo, como en su existencia con otros y con el entorno que le rodea, por tal motivo, Boff define al ser de cuidado como: Un ser que se concibe ser – en – el- mundo – con otros, siempre relacionándose, construyendo su habitad, ocupándose de las cosas, preocupándose por las personas, dedicándose a aquello a lo que atribuye importancia y valor, disponiéndose a sufrir y a alegrarse con aquellos a los que se siente unido, y a quienes ama.

Es precisamente a este ideal de ser humano que busca llegar el presente proyecto, ya que creemos que al apostarle al desarrollo y potenciación de un ser de cuidado desde el terreno educativo, no solo se puede presentar una respuesta ante el materialismo, individualismo, egoísmo, indiferencia, y competitividad que ha promovido la educación física a lo largo de la historia con su visión técnica del ser humano, comprendiéndolo como una maquina útil para la guerra, el trabajo físico, o el rendimiento, como ya lo hemos expuesto en el capítulo anterior, sino que también puede brindar valiosos aportes en miras de una transformación de las dinámicas sociales actuales, donde prima el bien propio, la preocupación por el yo exclusivamente, pero como acabamos de describir, si se asume el cuidado como parte de la esencia de lo humano, es imposible concebir un ser de cuidado alejado de sus otros y de lo otro, por el contrario, el ser de cuidado en un ser que necesariamente establece vínculos de relación fraternal con otros seres y también con otras cosas; siendo así, dicho ser de cuidado se desarrolla de una manera particular dentro de todo un contexto que lo rodea y lo configura, por esta razón, pasaremos a mostrar a continuación la teoría de desarrollo humano sobre la que quiere trabajar este PCP.

## Teoría de desarrollo humano

“Nada es permanente, salvo el cambio” (Papalia, 2009, p. 3), con esta frase, Papalia da inicio al primer capítulo de su obra, donde el objetivo es presentar al lector una postura clara frente a lo que la autora entiende por desarrollo humano, basándose en una serie de estudios e investigaciones que dan argumento a sus postulados, y desde los cuales quiere fundamentarse este proyecto, ya que encontramos la propuesta de Papalia no solo propicia a este trabajo, sino muy valiosa en el campo del estudio del desarrollo humano.

Para empezar, Papalia con el enunciado anterior quiere dar a entender que el desarrollo humano antes que cualquier otra cosa es un proceso de cambio, por lo cual, si bien se pueden presentar teorías acerca de su estudio, estas teorías nunca serán verdades absolutas, ya que al ser una condición de lo humano se inscribe en el marco de la complejidad y la subjetividad, donde no hay nada que no pueda modificarse, lo único, de hecho, que puede asegurarse es el cambio, “los seres humanos somos cada uno singulares, aunque todos a lo largo de la vida pasamos por cambios” (pág. 4), es decir, respecto al desarrollo, hay que afirmar que es un compendio de cambios a los que se ve inmerso el sujeto a lo largo de la vida, por este motivo, el desarrollo humano debe verse como un viaje, o mejor aún, como un campo en evolución permanente, donde no hay nada escrito, por ello, Papalia proporciona la siguiente definición: “El desarrollo humano es el estudio científico de estos esquemas de cambio y estabilidad” (p. 4) .

Adicional a ello, Papalia argumenta que el desarrollo humano es adaptativo, en cuanto su fin es enfrentar las condiciones internas y externas de la vida, por lo cual, el

desarrollo humano debe ser entendido también como un proceso de toda la vida, un proceso al que la autora denomina “desarrollo del ciclo vital”, ya que acompaña al ser humano desde el nacimiento hasta su muerte, por este motivo, propone una serie de divisiones basadas en la edad o etapas madurativas del sujeto, como herramienta para poder entender un poco mejor como se dan los procesos de cambio y transformación dentro del desarrollo humano, para este cometido, nos ofrece la clasificación de: periodo pre natal (de la concepción al nacimiento), lactancia e infancia (del nacimiento a tres años), niñez temprana (de tres a seis años), niñez media (seis a once años), adolescencia (de once alrededor de veinte años), adultez temprana (de veinte a cuarenta años), adultez media (de cuarenta a sesenta y cinco años), y adultez tardía (de sesenta y cinco años en adelante), aunque nos aclara, que todas estas divisiones son constructos sociales, es decir, pautas aceptadas cultural y socialmente, por que en verdad, no hay un punto específico u objetivo que nos permita delimitar o separar la existencia por etapas, y más, cuando muchas culturas no han conocido o legitimado estas fronteras, simplemente nos ofrece estas clasificaciones como un medio facilitador para poder comprender cambios que se dan en el ser humano en algún periodo aproximado de la vida, sin llegarlos a contemplar como laxos de tiempo axiomáticos, por lo cual no vamos a enfatizar en ellos, aunque si resaltamos el hecho de que el desarrollo humano es una condición de toda la vida en el sujeto, hasta el día de su muerte, sin importar la edad.

Ahora bien, Papalia hace hincapié en el hecho de que para estudiar el desarrollo humano no se puede hacer de otra forma si no es de manera interdisciplinar, en un trabajo conjunto entre psicología, psiquiatría, sociología, antropología, biología,



genética (estudio de los rasgos heredados), ciencias de la familia (estudios interdisciplinarios de las relaciones familiares), educación, historia, y medicina entre otras, ya que una sola de estas áreas no podría dar cuenta de todo lo que atañe al desarrollo humano en su totalidad, se necesita del aporte de cada una de ellas, donde de manera complementaria y no seccional se pueda hacer una aproximación a entender el desarrollo humano, y es aquí donde la autora comienza a mostrar lo esencial de su postura, ya que para ella el desarrollo humano está en la línea de la integralidad y la reciprocidad, donde son tres ámbitos los que permiten analizar el desarrollo humano, o dicho de otra forma, son tres ámbitos en los que el ser humano se desarrolla en su totalidad, pero tres ámbitos vistos como uno solo, no asimilados de manera separada, independiente el uno del otro, sino todo lo contrario, tres ámbitos dependientes entre sí, donde uno no es sin el otro, donde lo que ocurra en el uno se manifiesta en el otro, donde los tres se presentan de manera complementaria como un todo, nunca vistos de manera dividida, sería lo que en el espacio religioso se conoce como La Sata o Divina Trinidad, es decir, tres seres que forman un único Dios, en este caso, un único ser humano; estos ámbitos a los que Papalia hace alusión son: el ámbito físico, el ámbito cognoscitivo, y el ámbito psicosocial.

El crecimiento del cuerpo y el cerebro, de las capacidades sensoriales, y de las habilidades motrices, conforman el ámbito o el desarrollo físico. El aprendizaje, atención, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y creatividad hacen parte del desarrollo cognoscitivo, y finalmente, las emociones, personalidad, y relaciones sociales son aspectos del desarrollo psicosocial, pero queremos volver a dejar por sentado como dice Papalia, que “los tres ámbitos están interrelacionados, cada aspecto

del desarrollo afecta a los demás” (p. 6), y aunque se haga la descripción por separado para poder profundizar y ahondar en cada uno de los ámbitos, estos se deben analizar en conjunto, jamás de manera independiente, siempre como un todo, dimensionando que los tres se relacionan de manera recíproca; para re afirmar esta premisa, la autora nos regala la siguiente cita: “Nuestro cerebro funciona mejor, nuestro razonamiento es más agudo, nuestro ánimo es más luminoso, y nuestra vulnerabilidad a las enfermedades disminuye si estamos en buena condición física” (p. 6), para completar la idea, la propia autora nos propone el siguiente ejemplo: “Quizá un niño que sufre infecciones frecuentes en los oídos aprenda a hablar más lentamente que otro sin este problema físico” (p. 6), con todo esto, lo que Papalia nos quiere dejar más que claro, es que lo que ocurre en un ámbito se manifiesta o repercute en los otros, no importa su orden, uno afecta a los demás, por eso, simplemente no es posible contemplar a ninguno de ellos como único o principal, ni intentar descifrar el desarrollo humano sin mirar a los tres por igual y relacionados.

Sumado a ello, Papalia nos habla de que la singularidad de los sujetos en cuanto al desarrollo humano se refiere, se da gracias a las influencias que estos han recibido a lo largo de su vida, clasificando estas influencias en dos tipos: la influencia del “natura”, que son la herencia, los rasgos característicos e innatos dados por los progenitores, y la influencia de la cultura, que son las influencias ambientales antes y después del nacimiento, estas dos influencias se conjugan para configurar un tipo de desarrollo particular en cada sujeto, distinto sin duda uno de otros, y aquí, nuevamente vemos la peculiaridad de entender “natura” y “cultura”, o “herencia” y “ambiente”, en relación mutua, interconectados, no vistos por aparte, debido a que para poder hacer una

descripción completa del desarrollo humano, se necesita interpretar estas dos influencias en una mezcla igualitaria, donde las dos conforman al sujeto, ninguna siendo superior a la otra, esto es clave para entender el desarrollo humano.

De esta manera, viendo la interrelación que expone Papalia tanto entre los ámbitos físico, cognoscitivo, y psicosocial, como en las influencias del “natura” y la “cultura”, es que vemos su postulado de desarrollo humano más que coherente y relacionado con los conceptos de cuidado de sí y ser de cuidado que maneja este proyecto, puesto que para hablar de un cuidado de sí, irremediamente se necesita entender una relación entre lo físico, lo cognoscitivo, y lo social, que posteriormente pueda desembocar en una comprensión del sí mismo relacionado con el otro y con lo otro, o si se quiere, una relación del ser consigo mismo, con otros seres, y con el entorno que lo rodea, de igual manera, aquel ser de cuidado que mencionamos en la categoría anterior no podría desarrollarse a plenitud como ya vimos, sino es estableciendo un puente o un equilibrio entre lo físico, lo cognoscitivo, y lo psicosocial, que le permita reconocerse a sí mismo inicialmente, para luego reconocer al otro y a lo otro como parte esencial de su existencia en cuanto procura su cuidado, es decir, un equilibrio entre los tres factores, su propio ser, otros seres, y el mundo que lo rodea, lo cual resulta ser la tesis central de lo que se denominaría cuidado de sí, por ello, la congruencia de esta teoría de desarrollo humano con el presente PCP, razón por la cual no solo estamos de acuerdo, sino que decidimos fundamentar este trabajo bajo la propuesta de desarrollo humano de Diane Papalia.

Para terminar, Papalia nos presenta cuatro contextos desde los cuales se propician, se generan, se potencian, o se dan distintos tipos de desarrollo, estos

contextos o espacios son: la familia, la posición socioeconómica y el vecindario, la cultura raza o etnia, y el contexto histórico, si se mira con detenimiento estos cuatro contextos, analizando la educación como un fenómeno humano, podríamos decir que todos esos espacios están íntimamente relacionados con la educación, o dicho en otras palabras, estos espacios nutren los componentes básicos de los fundamentos necesarios para poder hablar de educación, por ello, no podemos hablar de una teoría de desarrollo humano sin hablar de educación, así, pasaremos en la siguiente categoría a presentar el concepto de educación que maneja este proyecto.

### **Noción de educación**

Hacia el año 1993 en el territorio colombiano durante el gobierno del ex presidente César Gaviria Trujillo, se instaló la denominada en aquel momento Misión de educación, ciencia y desarrollo, un grupo conformado por diez intelectuales colombianos de distintas áreas del saber, entre los cuales podemos destacar a Rodolfo Llinás Riascos, Gabriel García Márquez, Manuel Elkin Patarroyo Murillo, y Carlos Eduardo Vasco Uribe por mencionar algunos, a quienes les fue encomendada la tarea de realizar un exhaustivo estudio y análisis del panorama y las condiciones en las que se encontraba el país para aquel entonces en temas de educación, ciencia y tecnología, con el fin de presentar a la presidencia de la Republica un informe detallado tanto de los hallazgos, como de las recomendaciones y sugerencias de los miembros de la misión en aras de reformar aspectos necesarios en cada una de las áreas mencionadas, que permitieran avances y mejoras significativas en la calidad de vida de los colombianos, y a su vez, un mejor posicionamiento del territorio frente al ámbito

internacional. Al hacer lectura de Llinás, Márquez y otros (1996), documento donde se esboza todo el proceso investigativo realizado por la misión, incluyendo el informe final que se entrega a la presidencia de la República casi un año después de iniciada la labor, podemos encontrar un concepto claro de educación propuesto por los integrantes de la misión que subyace gracias a sus postulados y estudios al respecto, concepto, que no solo consideramos muy pertinente y alentador para esta época contemporánea, sino que también lo vemos muy en la línea de lo que busca el presente PCP, por ende, a continuación, pasaremos a desarrollar dicho concepto:

La educación es el instrumento más poderoso que ha desarrollado la humanidad para la construcción social, para el desarrollo del individuo, para la elaboración de políticas viables, la consolidación de sociedades gobernables, la solución de problemas materiales y el desarrollo material y social. (p. 59).

Con esto, se deja por sentado la importancia que tiene la educación para una sociedad, debido a que es gracias a ella que se puede aspirar a la consolidación de una sociedad cohesionada, basada en la ética de la solidaridad, la tolerancia, la participación democrática, la equidad y la creatividad, algo con lo que estamos totalmente de acuerdo, y que, por cierto, buscamos promover con la implementación de este proyecto, bajo la misma idea, los autores añaden:

Sin un sistema educativo que promueva la autoestima, la dignidad humana, el respeto a la vida, y el acceso equitativo a ella, la creatividad y el racionalismo científico, y que abra la posibilidad de incorporar nuevas conceptualizaciones, Colombia sacrificará el potencial mental, físico, cultural, y científico, así como las riquezas que posee. (p. 65)

siendo este el motivo por el cual se hace necesario crear estrategias y caminos que puedan alejar a la población de perder tan valiosas posesiones, el problema, según la misión, es que debido a la enseñanza fragmentada, acrítica, desactualizada, e inapropiada que caracterizaba al sistema educativo de aquel entonces, pero que si somos sinceros, no dista mucho de una gran parte de propuesta educativas que pueden observarse en la actualidad dentro del sector formal de la educación colombiana, no es posible una integración conceptual, lo cual termina por desmotivar la curiosidad en los estudiantes, y desarrollar estructuras cognitivas y de comportamiento inapropiadas; añadiendo a ello, la misión nos señala:

Décadas de descuido, de desgreño en el manejo de la educación en Colombia nos han dejado un entramado social débil, una capacidad productiva infirma, baja competitividad (entendida en el marco del posicionamiento del país en el campo económico internacional), escaso civismo y una creatividad deformada, por atender tareas que parecían más urgentes, y con la absurda idea de que la inversión en educación era un gasto improductivo, una carga que había que mal – asumir, los colombianos acabaron dependiendo en un grado demasiado alto de sus propios esfuerzos individuales y, con una relación muy mala con el conocimiento acumulado de la humanidad, cuando no, con un franco desconocimiento del mismo. Salud, democracia, industria, productividad agrícola, manejo ambiental y convivencia ciudadana se han visto afectadas. (p. 60).

En respuesta a tan lamentable situación, el informe de la misión recomienda una nueva educación donde no solo se trabaje el manejo de los campos del saber básicos

que promuevan personas pensante e informadas a nivel internacional, sino que también, estos deberán articularse con las estructuras educativas locales, las cuales poseen muy valiosa información en cuanto al trato y administración adecuadas de los recursos ambientales, y que además terminan por generar las bases de la solidaridad social que pueden llevar a hablar de un real desarrollo sostenible para la nación.

En relación con lo anterior, los autores nos recuerdan que Colombia es un país ante todo pluricultural y multiétnico, lo que le permite disponer de conocimientos heredados de legados occidentales, amerindios, y afroamericanos, esto producto del valioso patrimonio cultural fruto de la unión de muchas culturas y varias etnias mezcladas en diferentes niveles de desarrollo, esto supone para el país una riqueza inapreciable, que como nos permite ver el texto, infortunadamente no ha sido muy tenida en cuenta dentro de nuestro sistema educativo macado fuertemente por los rasgos hispano – occidentales, por ello, se no hace hincapié en la necesidad de transformar este aspecto en nuestro sistema educativo, dando más importancia a esa raíces culturales propias de nuestro territorio y nuestras gentes, que mucho tienen que aportar en temas del manejo de recursos naturales y sostenimiento del medio ambiente, lo cual favorecerá de paso el desarrollo de nuestra propia sociedad, por otra parte, la misión expresa:

Uno de los problemas más graves vinculados con la calidad de la educación es la poca incidencia que parece tener el sistema educativo actual en la formación de actitudes y valores ciudadanos y democráticos en los niños y los jóvenes.

Una de las tareas fundamentales del proceso educativo es el aprender a convivir, sin embargo, el manejo de los valores en la escuela ha sido descuidado

y confundido con la manutención a ultranza de principios desconectados de la realidad cotidiana y contemporánea (p. 66).

Esto nos permite entrever cómo la educación se convierte también en un factor indispensable para las sanas relaciones sociales, y cuando desde el propio sistema educativo no se fortalece ni se desarrolla este aspecto, ello se refleja en un negativo desempeño cultural y cívico de la población, quienes terminan por mostrar una carencia de valores de solidaridad, convivencia pacífica, respeto por la vida y la equidad, frente a ello, Llinás y sus compañeros nos invitan a fijarle como meta al sistema educativo el óptimo desarrollo del saber, la dignidad humana, la solidaridad colectiva, la conciencia social, y la ecología tanto global como local.

Hasta este punto, podemos notar como las aseveraciones que hacen los autores, van encaminadas hacia una gran reflexión del papel crucial de la educación en el desarrollo integral de los colombianos, por lo cual, pasaremos a compartir de manera textual, que se entiende por educación desde el punto de vista de la misión:

La educación es el proceso por el cual cada uno de los individuos se apropia del saber colectivo que han desarrollado generaciones enteras antes que el en todas las latitudes y lo utiliza para sí mismo y para sus tareas. La educación es el proceso por el cual se colectiviza el saber y se construye comunidad con base en él. A través de la educación aprendemos a vivir en el mundo simbólico que constituye el fundamento de la humanidad y aprendemos a vivir con quienes lo comparten. Valores, ciencia, lenguaje, creencias y tabúes forman parte de este patrimonio simbólico (p. 60).



Como es de notar, esta concepción ve a la educación en sí misma como el fundamento último de la cultura, de la convivencia, y del propio vivir del sujeto como tal, donde las capacidades cognitivas, culturales, y organizacionales, son en la misma medida todas igual de importantes e indispensables para poder hablar de educación en todo su conjunto, y es precisamente dicho postulado de educación sobre el que quiere soportarse este Proyecto Curricular Particular, ya que si analizamos con detenimiento, lo que hasta el momento nos ha propuesto la misión respecto a educación nos permite poder trabajar plenamente ese cuidado de sí en el que hemos venido haciendo énfasis durante todo el desarrollo de la presente obra, gracias a esta educación que se preocupa por los conocimientos acumulados de la humanidad, pero también de los conocimientos generados de las raíces culturales autóctonas del territorio, que se preocupa por el medio ambiente, por los recursos naturales, por los valores cívicos y democráticos en pro de la convivencia pacífica, la cohesión social, la participación democrática, la equidad, la colectividad, la solidaridad, la tolerancia, que se preocupa por el desarrollo intelectual del sujeto en todas las áreas básicas del saber tanto en el plano local como internacional, que se preocupa por la pertinencia de la aplicación del saber a situaciones reales de la vida cotidiana, que se preocupa por las significaciones simbólicas que la persona otorga a lo que lo rodea, que se preocupa por la creatividad, y en últimas, que se preocupa por el desarrollo personal, cultural, y social del sujeto, se puede llegar a un equilibrio y relación sana del ser humano consigo mismo, con otros seres, y con el entorno que lo rodea, es decir, un cuidado de sí.

Más aun, Llinás, Márquez, y el resto de autores hacen énfasis en que la educación no comprende exclusivamente los procesos que se dan al interior de las

aulas de clase escolar, sino que abarcan todas las dinámicas, actividades y fenómenos que ocurren tanto dentro como fuera del sistema educativo, encerrando mucho más que la mera institucionalidad, como lo puede ser la familia, el vecindario y los medios de comunicación, entre otros, idea que está altamente vinculada con la noción de un cuidado de sí que trasciende los muros de la escolaridad y la formalidad educativa, siendo una actitud y posibilidad de existencia que se lleva de por vida; por todo lo mencionado anteriormente coincidimos con la Misión de educación, ciencia y tecnología, en lo que entendemos y queremos trabajar respecto al concepto de educación.

Ahora bien, esta noción que acabamos de desplegar nos conduce de manera directa a plantear el siguiente enfoque curricular.

### **Enfoque curricular**

Tomando como referencia la noción de educación anteriormente descrita, vemos coherente la utilización de un enfoque práctico del currículo dentro de este proyecto, puesto que como lo expresa López (2005), este tipo de enfoque tiene como interés principal favorecer el desarrollo humano, algo que resulta fundamental para nuestro propósito formativo, debido a que justamente una de las intenciones del cuidado de sí es poder potenciar un desarrollo integral del sujeto en todas las dimensiones que lo componen, siendo en este caso, un desarrollo personal del estudiante, para lo cual, mucho puede aportar este enfoque desde las dinámicas que propone y los postulados en los cuales se basa, entre ellos destacamos su carácter humanista, el cual es de vital

importancia para poder alejar al sujeto de todas aquellas nociones técnicas de la salud que de una u otra manera lo instrumentalizan, asemejándolo más con un artefacto que con un ser humano.

De igual manera, rescatamos el valor que este enfoque otorga a las experiencias que se dan dentro de los escenarios educativos donde ocurre el aprendizaje, llámense salón de clase o patio si se quiere, puesto que desde esta premisa se afirma que aunque el maestro planifique y organice las actividades que se llevaran a cabo al interior de la sesión, serán las dinámicas propias que se den en el momento, las que guiaran el acto de enseñanza-aprendizaje, es decir, este enfoque, sin desmeritar la planificación, le da suma importancia a todos esos acontecimientos inesperados que pueden surgir durante algún espacio académico fruto de los ambientes de aprendizaje posibilitados, los cuales terminan por favorecer experiencias significativas para los sujetos, algo que desde las actividades prácticas es lo que buscamos que ocurra en los estudiantes, por ello, coincidimos con el enfoque en dar una gran relevancia a las experiencias no programadas dentro de los diseños de clase que pueden aparecer durante el transcurso de las actividades.

Otro aspecto bastante interesante que nos propone este enfoque es, desde las sesiones de clase, poder acercarse o aproximarse al mundo socio-cultural, a la vida extraescolar de los estudiantes, esto por medio de los contenidos, temáticas, y actividades que se presenten a los sujetos, ello, con el fin que dichos conocimientos se conviertan en saberes significativos que superen los muros de la academia y la escolaridad, lo que desde nuestra apuesta formativa llamaríamos un “proyecto personal para toda la vida”, que es lo que procuramos se vuelva para el sujeto la comprensión

del cuidado de sí, para tales fines la reflexión sobre las experiencias, la interacción e intercambio de saberes entre estudiantes y maestros, la integración de los conocimientos previos de los sujetos con nuevos conocimientos, y el rol activo del aprendiente dentro de su proceso de aprendizaje serán indispensables, aunque no entraremos mucho en detalle en relación a estos aspectos, puesto que en el siguiente apartado hablaremos acerca de ellos cuando veamos los principios pedagógicos sobre los que quiere trabajar este PCP.

Para terminar, rescatamos la idea de esta perspectiva curricular acerca de los constantes cambios y modificaciones que pueden ir surgiendo dentro del diseño curricular y de las clases en particular, según van apareciendo en escena distintas circunstancias dentro del acto educativo, dimensionando al currículo como un organismo vivo que está en constante dinamismo de acuerdo a los personajes que intervienen en el, haciéndose viable y entendible los ajustes y modificaciones sobre la marcha, noción con la que concordamos plenamente y que desplegaremos con más profundidad cuando lleguemos al apartado de evaluación.

### **Perspectiva pedagógica**

Fundamentados desde la noción de educación y enfoque curricular acabados de mostrar, hablamos de una perspectiva pedagógica presente en este trabajo, más que de un modelo pedagógico, para ello nos apoyamos desde Flórez (2005), quien nos muestra un tipo de perspectiva pedagógica denominada constructivista, en cuanto tiene como ideal que el conocimiento se construye de manera particular, gracias a las

estructuras cognitivas propias de cada sujeto y distintas a las estructuras mentales de otros, siendo las experiencias y conocimientos previos de las personas clave para construir nuevo conocimiento, de esta manera, el autor describe cómo a lo largo de la historia y bajo el ideal constructivista ya mencionado, han surgido una serie de corrientes pedagógicas que desde sus investigaciones han hecho aportes interesantes con el propósito de enriquecer o fortalecer el pensamiento constructivista, por este motivo no nos atrevemos a hablar de modelo, sino más bien de perspectiva como lo menciona Flórez, ya que nuestra intención es poder tomar elementos de cada corriente que nos faciliten la puesta en marcha de este proyecto, sin caernos de manera unívoca con una sola corriente, por ello, a continuación analizaremos un poco esos aspectos que resaltamos de cada corriente.

La primera de estas corrientes denominada para muchos como progresiva, nos hace énfasis en la necesidad de tomar en cuenta aquellos conocimientos y experiencias previas que trae el aprendiente fruto de su relación con el mundo, para que sean estos saberes los anclajes que permitan articular nuevos conocimientos y experiencias propuestas, de modo que esta hibridación favorezca en el sujeto la formación de conocimientos significativos que se vuelvan en él aprendizajes para toda la vida, algo, que como ya hemos repetido en distintas ocasiones, es lo que buscamos que se convierta en el estudiante la comprensión de un cuidado de sí, un proyecto para toda la vida.

La segunda corriente nos habla acerca de que todo contenido en enseñable sin importar su grado de abstracción o dificultad, siempre y cuando un contenido este contextualizado puede ser enseñado a cualquier persona y cualquier edad, con esto, lo

que se quiere dar a entender es que el maestro debe tener la capacidad de convertir cual sea el contenido en material útil para su aprendiente según la edad de este, transformando tanto el lenguaje como las estructuras didácticas para así hacer enseñable su contenido, este punto es fundamental a la hora de hablar de un cuidado de sí, puesto que al ser un tema tan complejo y holístico trabajo desde la filosofía, por ejemplo, necesita contar con una transposición didáctica tal que pueda ser enseñable de manera práctica y lúdica a los estudiantes, por ello, el valor de este aporte para nuestra intención formativa.

Una tercer corriente centra su interés en las habilidades cognitivas, afirmando que cualquier acto educativo independientemente de la disciplina o el contenido que se esté trabajando, debe favorecer desde su practica el desarrollo de las habilidades de pensamiento con las que cuenta el estudiante, como la inducción, la interpretación, o la inferencia entra otras, aportando con ello a su experiencia vital, en este punto, vemos oportuno resaltar lo indispensable de que el cuidado de sí, pueda incidir en el sujeto a desarrollar una conciencia crítica que le permita hacer uso de sus habilidades de pensamiento a la hora de tomar decisiones respecto a su bienestar personal, desligado de lo que la política, el mercado, la economía o la cultura entienden por salud, por ello se hace clave un fortalecimiento de las habilidades de pensamiento desde nuestras actividades propuestas en clase.

Finalmente, la última corriente a la que hacemos referencia es la que se denomina social-cognitiva, y que tiene por premisa el valor de la interacción y la comunicación entre estudiantes y maestros, como base para construir conocimiento significativo, de esta manera, aquel intercambio de saberes y experiencias entre estos

dos agentes del acto educativo, favorece en gran medida la producción de aprendizajes en cuanto tiene la característica de relacionarse con situación y problemas reales de la vida cotidiana, gracias a su relación con la vida de tanto maestros como estudiantes.

Por todo lo anterior, tomamos la decisión de elegir esta perspectiva como fundamento para nuestro proyecto, puesto que desde los aportes que hacen cada una de sus corrientes, se ve altamente beneficiada la consecución de aprendizajes significativos, que rompan los muros de la academia convirtiéndose en saberes de valor para los sujetos.

Bajo esta misma línea, y siguiendo el hilo conductor de la noción de educación, el enfoque curricular y la perspectiva pedagógica ya descrita, surgen un conjunto de principios pedagógicos que queremos atraviesen toda la apuesta formativa, y que pasaremos a exponer.

### **Principios pedagógicos.**

Fruto de las contribuciones que nos han hecho la noción de educación, el enfoque curricular y la perspectiva pedagógica trabajados hasta el momento, aparecen un grupo de principios que deseamos no solo estén presentes durante todo el proyecto educativo, sino que también podamos ayudar a su fortalecimiento, consecución y afianzamiento mediante las practicas corporales propuestas, debido a que estos principios son la base sobre la cual puede levantarse un desarrollo personal del sujeto soportado desde una concepción del cuidado de sí, o dicho de otra forma, gracias a estos principios se hace posible la búsqueda de un desarrollo integral del aprendiente,

por ello nuestro interés de potenciar estos principios por medio de su implementación, aquellos principios a los que nos referimos son:

- La autonomía: Entendida como la capacidad para tomar decisiones propias libres de presiones externas, siendo de importancia para el proyecto en relación a una toma de conciencia respecto al bienestar personal, basándose en concepciones justificadas e independientes de lo que la sociedad y medios de comunicación venden desde la publicidad y aun desde las políticas públicas.
- Reflexión: Vista como la capacidad para hacerse preguntas y pensar de manera crítica frente a distintas situaciones, convirtiéndose para el proyecto en el camino por el cual se le puede otorgar sentido a cada una de las experiencias vividas dentro de las prácticas de clase, reflexionando siempre sobre ellas.
- Integración: Comprendido como el proceso donde se pueden unificar o articular distintos elementos para que convivan de manera armoniosa y recíproca, favoreciendo así en esta propuesta educativa una relación entre los contenidos propuestos y las vidas e intereses particulares de los estudiantes, es decir, poner en relación los contenidos sociales y culturales traídos por los aprendientes con los contenidos disciplinares que se busca trabajar, para de esta manera potenciar la creación de sentidos y significados a partir de conceptos previos y nuevos.
- Interacción: Interpretada como el intercambio y comunicación dado por dos o más elementos, en este caso, entre maestro y estudiante, donde las historias, ideas, puntos de vista y experiencias compartidos, pueden contribuir a la



construcción de saberes y conocimientos a la par que favorecen la colectividad, el respeto por el otro y los valores necesarios para llegar a una cohesión social.

### **Noción de sociedad**

En relación con lo expuesto frente al concepto de ser humano que pretende este PCP, surge o se desprende el ideal de sociedad que busca esta propuesta educativa, y para ello, Elías (1982), hace contribuciones muy significativas para dicho fin, inicialmente, este sociólogo Judío- Alemán en su obra ya citada, hace una crítica frente a la sociología del momento, la cual, en el afán de intentar describir al sujeto social, y con la ayuda de la psicología, ha caído en el error de analizar al ser humano desde su Solitariedad, alejándolo o separándolo de su contexto, viéndolo como un ser aislado de otros seres, respecto a ello Elías nos dice: “Los individuos no pueden ser comprendidos como entidades aisladas, sin un contexto” (p. 85) , y frente a ello, hace aportes desde sus estudios a lo que se denomina teoría de redes.

Elías trabaja a lo largo de la mencionada obra la relación entre el sujeto y los fenómenos intersubjetivos, introduciendo dentro de su contexto no solo los aspectos cercanos a la persona, sino también el bagaje histórico en que dicha relación se encuentra presente y que a su vez configura cada sujeto, y es desde este postulado que se empieza a hablar de lazos personales cuando Elías afirma que: “Los individuos deben ser considerados siempre como seres conectados, en una sociedad que es en ellos, no fuera de ellos” (p. 90) , dándonos a entender que el ser humano siempre debe

ser concebido en relación con otros seres humanos, y no como un individuo apartado de los demás.

En esta línea, aparece el concepto de redes o teoría de redes, como manera de explicar las interacciones que se dan entre los sujetos dentro de una misma sociedad, lo que a su vez supone desarrollo y relación con otras redes, para ello, este autor nos expresa que:

Para comprender de qué se trata la sociología es preciso, entenderse a sí mismo como una persona entre otros. Pueblos y ciudades, universidades y fábricas, estamentos y clases, familias y grupos profesionales, sociedades feudales y sociedades industriales, estados socialistas y estados capitalistas, todos son redes de individuos (p. 97).

Con ello, por un lado se nos muestra la importancia de las redes de sujetos en los procesos de progreso económico, social, y personal de una comunidad, pero por otro lado salta a la vista la necesidad que se tiene entre los seres humanos de establecer vínculos, vínculos que superan las relaciones en pro del beneficio económico o comercial individual, vínculos que superan las relaciones de conveniencia en búsqueda del beneficio propio, vínculos que van mucho más allá, vínculos a los que Elías viene a llamar “entramados”.

Los entramados plantean una forma dinámica y fluida de entender lo social en términos de procesos no estáticos, sino procesos en movimiento, los cuales pueden referir a una persona, a una sociedad, o a un sistema, pero los entramados también pueden ser dimensionados como la manera que mejor vislumbra las relaciones que

entrecruzan las existencias de los sujetos en sociedad formando redes, los entramados hablan de todas aquellas relaciones que el ser humano establece a lo largo de su historia, y que lo llevan a nuevas relaciones, sin desprenderse de las ya establecidas, por lo cual Elías aporta que “Los individuos son en relación pasada y presente con otros” (p. 101), reflejando la historicidad y subjetividad de los entramados propios de un ser humano complejo.

“El nivel individual en el que las personas se dan a la interacción configura un número de entramados de los que la persona forma parte” (p. 115), con esta frase Elías deja por sentado que los seres humanos somos seres relacionales, que de continuo estamos formando redes en los diferentes contextos por los cuales nos movemos, y es por ello que la teoría social de Elías se basa en el entender que “los miembros del entramado pueden ser vistos como personas independientes, pero desde el punto de vista sociológico no serán comprendidos si no es en sus entramados” (p. 125), es decir, el entramado denota un grupo de elementos que se pueden distinguir pero no separar, ya que la sociología de Elías propone comprender al ser humano en sociedad, y no como una entidad separada de ella, y es desde sus relaciones de entramado en la sociedad donde se puede analizar la existencia del sujeto en su totalidad, por esta razón es que consideramos la teoría de los entramados de Elías como pertinente y apropiada para poder hablar de un ser de cuidado al que le apuesta este PCP, debido a que es gracias a las relaciones y vínculos afectivos que un ser establece con otros dentro de una misma sociedad, formando redes y con ello entramados sociales, que el ser puede desarrollarse en su totalidad, en cuanto se preocupa no solo por sí mismo, sino que otorga valor e importancia a otros seres por medio de lazos afectivos, que lo

atan e identifican con otros, llevándolo a mostrarse como un ser esencialmente de cuidado, en cuanto posibilita no solo su existencia sino igualmente la de otros, interesándose por su propia vida como también por las otras formas de vida ligadas a sus entramados, a razón de que todas forman parte de una sola red, evidenciando con ello un gran avance frente al individualismo, el egoísmo, y la indiferencia que, “el ser de cuidado busca superar” por medio de relaciones de entramado con otros seres, aportando un cambio positivo a la sociedad actual.

Ahora bien, para poder llegar a estas redes de entramados ya mencionadas, el ser humano necesita establecer relaciones trascendentales con otros seres, relaciones que sobrepasen los intereses netamente comerciales o personales, y esto solo lo puede lograr cuando encuentra representaciones significativas que lo unen al otro o a lo otro, por ello, pasaremos a hablar del concepto de cultura sobre el que se sostiene este proyecto para poder entender un poco mejor dichas representaciones significativas dentro de los entramados.

### **Noción de cultura**

Clifford Geertz (1973) argumenta que no es posible emplear una ley universal a las relaciones, buscando una comprensión completa de los hechos sociales, por esta razón todos los comportamientos expresados simbólicamente dentro de las relaciones sociales deben ser interpretados si es que se quiere entender la cultura, siendo así, este antropólogo estadounidense ofrece una teoría como método para poder lograr una

comprensión de alguna cultura determinada, basándose en la interpretación de la simbología de las costumbres.

Este autor inicia su texto haciendo una crítica frente a la antropología social y cultural de 1973, donde precisamente la mayoría de los antropólogos al interior de sus análisis echaban mano exclusivamente de los estudios denominados socioculturales, frente a ello, el inicia a trabajar en lo que se conoce como la antropología simbólica, la cual tiene como característica principal las diferentes maneras en que las personas entienden su alrededor, en esta medida, el concepto de cultura que subyace a este tipo de estudios es un concepto desde el punto de vista interpretativo, y es que para Geertz el hombre se encuentra dentro de un universo de significados que el mismo ha construido a lo largo de su historia, por ello, la cultura debe ser vista y entendida bajo un marco de concepto semiótico en cuanto es el ser humano quien propicia cultura .De esta manera, Geertz nos propone la siguiente definición de cultura:

La cultura es un conjunto de símbolos que obra estableciendo vigorosos, penetrantes y duraderos estados anímicos y motivacionales en los hombres, formulando concepciones de un orden general de existencia, y revistiendo estas concepciones con una aureola de efectividad tal que los estados anímicos y motivacionales parezcan de un realismo único (p. 65).

Adicional a ello afirma: “La cultura consiste en estructuras de significación socialmente establecidas en virtud de las cuales la gente hace cosas” (p. 65), con esto, básicamente lo que el autor nos quiere dar a entender, es que la cultura está formada por toda una serie de símbolos dotados de significados que los mismos seres humanos diseñan, y que les permiten establecer lazos emocionales y afectivos con otros seres,

justamente gracias a esos significados que le han otorgado a dichos símbolos, por esta razón, el análisis central de la cultura debe consistir en desentrañar cuales son esos significados que las culturas han establecido, para así poder determinar su campo social y su alcance.

En esta línea, cabe entender que el punto clave del concepto de cultura de Geertz está en lo simbólico, y como cada cultura crea y legitima significados alrededor de ello, que la hacen única, otorgándole un sentido de identidad, por ello, lo que se pretende en los estudios de Geertz es interpretar las expresiones sociales que son reflejos de significaciones culturales, buscando lo que él nombra como “descripción densa”, que expresa un esfuerzo por comprender el valor y el sentido de las cosas, los hechos, y la conducta de los hombres, y no limitarse únicamente a una descripción “superficial” de lo que muestran las apariencias. En suma de ello, este antropólogo expresa:

El análisis de la cultura no puede realizarse como si se tratara de una ciencia experimental, a la búsqueda de leyes, sino que debe orientarse por la búsqueda de significados, la meta es llegar a grandes conclusiones, partiendo de hechos pequeños pero de contextura muy densa (pág. 68).

Con ello nos evidencia como son los significados aquellos que determinan las reglas sociales aceptadas dentro de una cultura; por todo lo mencionado anteriormente basamos este PCP en los postulados ya citados de Geertz, ya que creemos que al concebir la cultura como un grupo de símbolos en pro de los cuales el ser humano da significación y comprensión tanto a su propia existencia como a la de los otros, inscribe a dicho ser humano en un marco valorativo y significativo el cual le permite orientarse

en sus relaciones consigo mismo, con el mundo que lo rodea, y con los demás, fortaleciendo las nociones de “ser de cuidado” y “entramados”, basados en las relaciones que se establecen gracias a los significados dados a los símbolos establecidos dentro de las mencionadas relaciones.

Para terminar esta sección, Geertz afirma que en el trabajo de interpretar los símbolos de cada cultura, descubriendo dentro de sus redes de significación valores significantes de creencias y comportamientos, no se puede utilizar para esta tarea una ley o teoría de observación determinada, la única forma de poder lograr este propósito es por medio de la experiencia y la observación en el ambiente, en otras palabras, desde la propia vivencia del ser humano, es decir, desde la vivencia cercana, es que se pueden hallar estas significaciones, por ende, y bajo esta lógica, surge el siguiente concepto de educación física basado en la experiencia propia y los movimientos intencionados, dotados de significados justamente.

### **Noción de educación física**

La noción de educación física que abordamos y consideramos pertinente para contribuir con el desarrollo de nuestra propuesta educativa, con relación a las categorías anteriormente nombradas en nuestro PCP es abordada desde la motricidad como dimensión humana, promovida por el Portugués Manuel Sergio, citado por Benjumea (2010), la cual busca superar en la educación física el dualismo antropológico cartesiano que ha fragmentado al ser humano en dos sustancias que no relacionan entre sí, con ello superar la realidad actual en la que se enmarca la

educación física como una práctica objetivada, enfocada en el movimiento desde ciencias situadas en el positivismo; para ello enfoca su estudio en el análisis de la motricidad humana desde las ciencias humanas y la transdisciplinariedad, con la finalidad de asumir la noción de ser humano como un ser en cambio permanente analizado desde diferentes posturas y disciplinas, lo cual posibilita una mirada más amplia de la complejidad del ser humano.

Encontrando desde la motricidad una posibilidad de resignificar el ejercicio profesional del docente en educación física, el cual aporta a la construcción de sociedad incidiendo en otros escenarios los cuales rompen los muros de la escuela y trascienden su accionar, no solo a los campos de alguna práctica determinada, sino que también logra incluir realidades suprimidas, silenciadas o marginadas.

Para poder comprender más a fondo el término motricidad, consideramos oportuno especificar qué elementos la constituyen, ya que consideramos la motricidad como un pilar sobre el cual se movilizará nuestra propuesta y con la cual buscamos incidir en la población a intervenir; Entre estos elementos encontramos: *la corporeidad*, la cual asume y trasciende lo físico-orgánico, el tener cuerpo a ser cuerpo, es decir una unidad que integra todas las dimensiones del ser, la cual comunica cada relación y experiencia que el ser humano ha construido a lo largo de su existir, proveyendo de conciencia propia e individual al sujeto y posibilitándole asumir una forma de ser en el mundo y con el mundo.

Con esto ampliamos la reflexión de la educación física y busca impactar en la complejidad del ser humano, abordando sus dimensiones (cognitiva, física, afectiva, sus deseos más profundos, la relación con la naturaleza y la sociedad), la corporeidad



humana, entendida desde María Eugenia Trigo, citada por Benjumea como: la consciencia que se tiene de sí como sujeto a la vez que se configura en una unidad significativa del ser humano dadora de sentido, y que permite integrar todas las dimensiones del ser. Para Merleau-Ponty en la obra de Benjumea se fundamenta, cómo *la corporeidad* se constituye en una categoría fenomenológica que se entiende como “el modo, el vehículo de ser en el mundo”, y redefine la intención que se le da a las cosas por la “vivencia corporal”.

Como otro elemento de la motricidad encontramos *El movimiento Humano* analizado no solo desde el estudio físico-mecánico, sino también entendido como una manifestación significativa de la corporeidad situada en un contexto con relación a su estado de maduración, experiencias previas y desarrollo físico-motriz, perceptivo-motriz y socio-motriz.

La Intencionalidad como un elemento constitutivo manifiesta un sentido a las acciones del ser humano en relación con la conciencia, es el medio por el cual se plasman las relaciones establecidas por el ser humano con los demás sujetos y con el mundo, las cuales dotan de significado su actuar.

La percepción se comprende como el medio por cual el sujeto interioriza y apropia sus conocimientos, está directamente relacionada por la conciencia y la subjetividad que ella implica frente a todas las vivencias y experiencias que en el trascurso de su vida han atravesado al sujeto, con ella el ser humano logra en palabras de Ponty citado por Benjumea “una comunicación vital con mundo”.

La espacialidad, más que un espacio físico es comprendida como una espacialidad situada, a partir de construcciones sociales propias de cada contexto en cuales se configura el cuerpo y la motricidad, con ello el ser humano tiene la posibilidad de transmitir y transformar de manera conjunta su espacio.

La temporalidad: Es un elemento estructural de la conciencia en tanto sitúa y da sentido al tiempo, tanto pasado, presente y futuro, siendo el ser humano quien dota de sentido refiriéndose a la subjetividad de cada experiencia.

Por otra parte, es necesario asumir la motricidad como una dimensión de lo humano, ya que esta concepción permite, en palabras de Benjumea citando a Zubiri, asumirse y relacionarse con su propia realidad y con las otras realidades, e incluso, consideramos coherente con nuestro PCP, tener en cuenta los aspectos componentes de la dimensión humana, los cuales retomando a Zubiri son lo individual, lo social y lo histórico; debido a que podemos relacionar la dimensión humana con el cuidado de sí en cada una de sus dimensiones expuestas a lo largo del proyecto. Desde el aspecto individual involucraría lo propio de cada ser humano, lo cual podemos relacionar con el cuidar de sí mismo, hacia un conocimiento y conciencia de sí, en una constante construcción al relacionarse con los otros y lo otro. Desde lo social podemos analizar en relación con el cuidar del otro cuidar del entorno, ya que para Zubiri lo social es la construcción de un cuerpo social a partir de una forma de actuar y vincularse con los demás como un acto recíproco. Por último, nos habla de la historia previa de cada ser humano lo cual le posibilita reformular y dotar de intención su actuar. Los aspectos individual, social e histórico se van desarrollando de manera colectiva, sin desligar lo uno de lo otro.

Con base en lo anterior, tomamos la carencia como un principio que acompañará la puesta en práctica de esta propuesta, ya que, como menciona Sergio, citado por Benjumea esta es la capacidad que tiene el ser humano para potenciarse, asumiendo con ello que el sujeto es un ser praxico que se hace viviendo y desde su actuar tiene la posibilidad de trascender en su continua relación con sí mismo, con los demás y con su entorno. Además, el principio de carencia nos contribuirá a que el aprendiente asuma la mirada otra de la salud como un proyecto personal de vida, desde el cual puede abrirse a nuevas sensaciones, reflexiones y acciones con las que pueda nutrir dicho proyecto.

Con esta mirada la motricidad humana posibilita al ser humano comunicar, reflexionar, actuar y transformar desde su vivencia previa hacia un futuro proyectado como acto intencionado y dotado de significado en el contexto en el cual cada ser humano se desenvuelve, asumiendo el ser humano como un ser complejo e integral, el cual se desarrolla de manera conjunta en todas sus dimensiones.

### **Propuesta integradora o educación física de base**

En relación a lo acabado de presentar respecto a la Motricidad como Dimensión Humana, surge la siguiente perspectiva de lo que puede componer a la educación física, denominada propuesta integradora o educación física de base, creada por Castañer y Camerino (1996), en este trabajo aparecen una serie de ideas y postulados que nos parecen clave a la hora de hablar de un cuidado de sí, debido a que aportan

elementos significativos que pueden contribuir a construir ese cuidado de sí al que le apuntamos, por ello, pasaremos a exponer algunos de esos elementos.

Inicialmente esta propuesta retoma los estudios de la Motricidad como Dimensión Humana para formular lo que viene a llamarse un enfoque global de la motricidad, entendido como aquella relación dinámica entre todos los elementos constitutivos de la motricidad que ya hemos descrito, de esta manera, se concibe al ser humano como un sistema dotado de un conjunto de elementos (elementos constitutivos de la Motricidad Humana) en interacción, es decir, continuos procesos de acción y reacción constante tanto a nivel interno como externo, permitiéndonos entender al sujeto como un sistema abierto e inteligente en cuanto está en un continuo intercambio con el medio, concepción que facilita entender al ser humano como un ser de cuidado consigo mismo y con todo aquello que lo rodea.

Desde estas premisas lo que busca la propuesta es incidir en las necesidades del estudiante, entendidas a nivel motriz como las necesidades de desarrollar y potenciar las capacidades y las habilidades motrices básicas, ya que son estas las que permiten tanto la manifestación como el afianzamiento de la Motricidad como Dimensión Humana, interpretando las capacidades motrices como: capacidades perceptivo-motrices, capacidades físico-motrices, y capacidades socio-motrices, o capacidades físicas, psicomotrices y comunicativas, y a las habilidades motrices como: habilidades de locomoción (correr, reptar, caminar), manipulación (lanzar, atrapar), y estabilidad (equilibrio), contribuyendo así al desarrollo personal del sujeto en aquellas áreas que posibilitan su motricidad.

Las capacidades y habilidades anteriormente descritas se convierten para la propuesta en los contenidos que desde su postura deberían estar presentes dentro del área de educación física, pero no vistos o tratados de manera independiente como ha sido la costumbre dentro la educación física tradicional, sino que por el contrario, y guiados por un enfoque global de la motricidad, estos contenidos deben ser manejados desde la interrelación, permitiendo actividades y prácticas donde tanto las capacidades motrices como las habilidades motrices se trabajen de manera simultánea, no seccionada o separada, debido a que cualquier habilidad motriz se construye sobre la capacidad motriz y a su vez, el desarrollo y conocimiento de las habilidades motrices, su combinación, ejercitación y mezcla, promueven el desarrollo de las capacidades motrices desde los estudios hechos por los autores ya citados, por ello la importancia de que todos estos contenidos sean tratados de manera interrelacional.

Ahora bien, en cuanto a las actividades que pueden facilitar el trabajo de estos contenidos desde su interacción, la propuesta nos habla del juego como la manifestación natural del movimiento, es el juego aquel que permite la libertad de crear, inventar o innovar espacios y ambientes de aprendizaje que posibiliten la puesta en práctica de esa relación entre contenidos a la que hemos hecho referencia, por ello, vemos pertinente este punto unido a los ya presentados, a la hora de pensar una serie de prácticas corporales que puedan favorecer el desarrollo de un cuidado de sí.

Otro aspecto muy interesante que nos ofrece esta propuesta integradora, es la oportunidad de contribuir al desarrollo de una identidad personal en el aprendiente, identidad personal entendida como la capacidad de autogestión personal para obtener un desarrollo propio basado en la relación libre entre varias alternativas, de esta

manera, la propuesta aporta desde sus postulados espacios de autoevaluación inmediata, mediante la aceptación de riesgos y compromisos evaluables adquiridos por los estudiantes, todo ello bajo una presión temporal y espacial dadas por la práctica del movimiento, favoreciendo así el fortalecimiento de la identidad personal del sujeto.

Por todo lo descrito en líneas anteriores, y a manera de síntesis, vemos a la propuesta integradora como un esfuerzo por aportar al desarrollo integral del ser humano desde una postura del desarrollo motor integral posibilitado por las prácticas corporales, buscando desde la educación física un movimiento consiente y creativo que le ayude al sujeto a potenciar su identidad personal, y en últimas su integralidad desde las necesidades motoras elementales, aspecto totalmente congruente con aquel cuidado de sí que engloba el cuidado de sí mismo, el cuidado del otro y el cuidado del entorno como elementos esenciales de un bienestar integral, por ello la elección de esta perspectiva de educación física para nuestra intención educativa.

## Capítulo 3

### Diseño Curricular

#### Gráfico Curricular

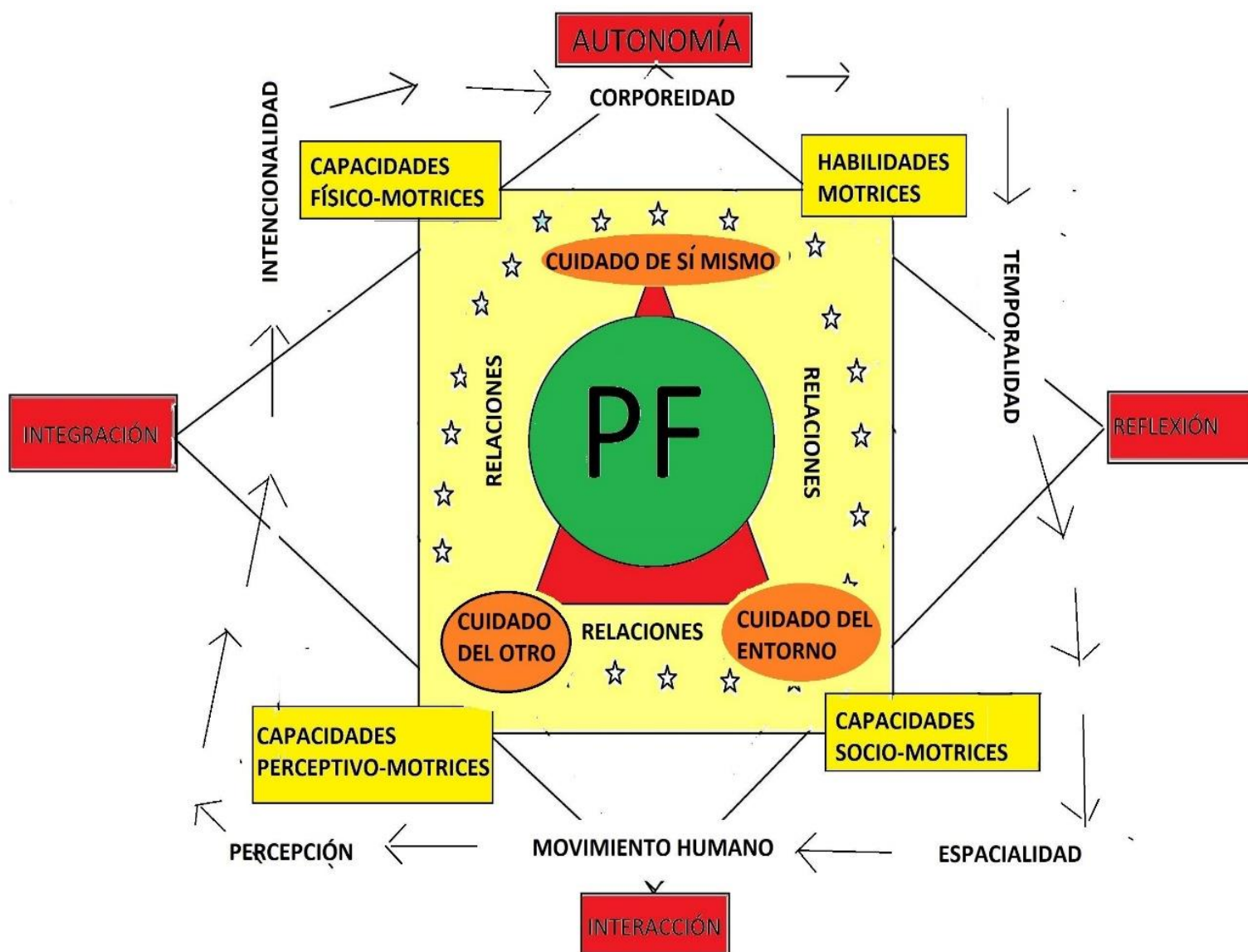


Figura 1. Gráfico diseño curricular. El cuidado de sí como base esencial para una mirada otra a la salud en la educación física.

Fuente propia

## Descripción Gráfico Curricular

La información presentada en la figura 1, muestra de manera gráfica la interacción dinámica de cada uno de los elementos a nivel pedagógico, humanístico y disciplinar, que componen la apuesta educativa desplegada en este proyecto en torno al cuidado de sí, de esta forma, pasaremos a describir cada uno de los elementos:

- **Propósito formativo.**

En el centro del proyecto educativo se encuentra el propósito formativo mencionado en el capítulo 1, el cual versa de la siguiente manera: “Posibilitar espacios formativos que incidan en el cuidado de sí de los sujetos como mirada otra a la salud desde la motricidad humana en la educación física”. Con este propósito lo que se pretende es movilizar toda la apuesta educativa en pro de responder por medio de la práctica tanto a la pregunta problema como a la problemática ya mencionadas dentro del mismo capítulo 1, dentro del diseño curricular, este propósito se grafica como se muestra en la figura 1.1



Figura 1.1. Propósito Formativo.

Fuente propia



- **Unidades didácticas.**

Rodeando al propósito formativo, se encuentran las tres unidades didácticas que se llevarán a cabo durante el desarrollo del proyecto, siendo estas el “cuidado de sí”, donde desde la práctica, se propone una apuesta personal y singular de cada aprendiente, propiciando espacios donde el sujeto se vea enfrentado a retos y desafíos personales, lejos de la competencia o la comparación con el otro, donde no hayan máximos ni mínimos, sino solo el deseo de auto mejora personal, sin estándares o cánones que limiten al estudiante; en esta línea, el potenciar la interacción consigo mismo de cada sujeto a través de las expresiones motrices propias y libres, como medio para el fortalecimiento y la estructuración de la personalidad y la identidad propia serán fundamentales.

La segunda unidad didáctica se titula “cuidado del otro”, donde desde la práctica se plantea una apuesta relacional de los aprendientes, es decir, dinámicas que favorezcan la construcción de redes de sujetos en búsqueda de objetivos comunes, que puedan desembocar en la resignificación de una serie de elementos que le permitan a los estudiantes asignarles valor, y así, poder construir colectivamente una gama de símbolos a los que los aprendientes le otorguen significados, superando de esta manera las relaciones utilitarias y materialistas que ofrece la economía y el mercado actual, llegando por medio de tales símbolos a lo que Elías (1982) nos habló en el capítulo 2 acerca de los entramados, como esa confluencia de historias e historicidades mediadas por los símbolos; de esta manera, por medio de la comunicación e interacción con

los otros, se pretende llegar a potenciar y favorecer el cuidado y la responsabilidad por el cuerpo del otro.

El “cuidado del entorno” se presenta como la tercer unidad didáctica, donde desde la práctica, la apuesta es hacia el valor por la naturaleza, aquí, las actividades buscaran generar un contacto del sujeto con espacios naturales, ya sean físicos o representativos, que lo puedan llevar a reconocer todo aquello que integra su entorno natural más próximo, para de esta manera, influir de manera positiva en el estudiante a que comprenda el valor que tienen los escenarios naturales para el desarrollo del ser humano, y así, fruto de esa comprensión, se pueda llegar a asignar un valor por la naturaleza que repercuta en un cuidado por la misma. Estas 3 unidades didácticas se representan en el gráfico por medio de la figura 1.2.



Figura 1.2. Unidades didácticas.

Fuente propia

- **Relaciones.**

Las 3 unidades didáctica acabadas de describir están unidas e interactúan de manera dinámica por medio de las relaciones que desde los espacios académicos y las actividades de clase el sujeto logre establecer consigo mismo,

con los otros, y con su entorno. Estas relaciones se representan en el grafico por a través de la figura 1.3.



Figura 1.3. Relaciones.

Fuente propia

- **Símbolos.**

Como ya se mencionó al hablar de las unidades didácticas, para que las interacciones establecidas entre cada una de ellas y entre los aprendientes no se enfraquen en el mero interés, utilitarismo, o mercantilismo, se procurará llevar las relaciones al nivel de la construcción de símbolos colectivos, por medio de las prácticas corporales propuestas para cada sesión. Estos símbolos se ven representados en el grafico por la figura 1.4.



Figura 1.4. Símbolos.

Fuente propia

- **Propuesta integradora o educación física de base.**

Como perspectiva disciplinar que enmarca al proyecto educativo, se encuentra la propuesta integradora o educación física de base planteada por Castañer y Camerino (1996), la cual nos habla de la integración de los contenidos físico-motrices, socio-motrices, perceptivo-motrices y las habilidades motrices básicas como elementos fundamentales de la educación física, para nuestro PCP, estos contenidos son las vías o los medios a través de los cuales desde la práctica pondremos a circular los contenidos que surgen desde nuestra apuesta educativa. En el gráfico, la propuesta integradora y los contenidos que la conforman se encuentran representados en la figura 1.5.



Figura 1.5. Propuesta integradora.

Fuente propia

- **Motricidad como dimensión humana.**

La motricidad como dimensión humana será aquella que englobe todo el proyecto, donde por medio de sus 6 elementos constitutivos (espacialidad, temporalidad, movimiento humano, percepción, corporeidad, intencionalidad) se pondrán en marcha cada uno de los contenidos y actividades propuestos en las sesiones, buscando otorgar sentido y trascendencia a los espacios de clase. En

el gráfico, se representa a cada elemento constitutivo de la motricidad como dimensión humana a través de la figura 1.6.



Figura 1.6. Elementos constitutivos de la motricidad como dimensión humana.

Fuente propia

- **Principios pedagógicos.**

Finalmente, todo el diseño curricular está atravesado por 4 principios pedagógicos que surgen desde la perspectiva pedagógica constructivista tratada por Flórez (2005), donde la autonomía, la integración, la interacción y la reflexión toman un papel crucial en cualquier acto de enseñanza-aprendizaje. En el gráfico, la perspectiva pedagógica constructivista está representada por la figura 1.7, y los 4 principios pedagógicos por la figura 1.8.

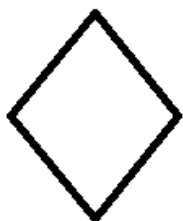


Figura 1.7. Perspectiva pedagógica constructivista.

Fuente propia



Figura 1.8. Principios pedagógicos.

Fuente propia

## Estructura curricular

Tabla 2

### *Estructura curricular*

Unidad didáctica	Sesión de clase	Contenidos
Cuidado de sí mismo	#1	Encuentro de Bienvenida
	#2	Conocimiento de sí mismo
	#3	Dominio de sí mismo
	#4	Confianza de sí mismo
Cuidado del otro	#1	Reconocimiento del otro
	#2	Juego Colectivo
	#3	Responsabilidad por el otro
	#1	Reconocimiento del entorno natural

Cuidado del entorno	#2	Importancia del entorno natural
	#3	Apropiación del entorno natural

Fuente propia

En el anexo 1 se incluyen algunas planeaciones de clase basadas en la estructura curricular acabada de presentar

## Capítulo 4

### Evaluación

#### Tipo de evaluación

En cuanto al tipo de evaluación que identificamos más acorde con las pretensiones y deseos de la presente propuesta educativa, optamos por la denominada “evaluación formativa”, de la cual nos habla Moreno (2016), quien la define como: “Un proceso sistemático para obtener evidencia continua acerca del aprendizaje. Los datos reunidos son usados para identificar el nivel de aprendizaje actual del alumno y adaptar la enseñanza para ayudarlo a alcanzar las metas de aprendizaje deseadas” (pág. 287), con este postulado, lo que buscamos señalar es la intención de que la evaluación para este proyecto sea una herramienta que le ayude tanto al aprendiente como al maestro a conocer en qué estado se encuentra el proceso de aprendizaje en el acto educativo, y a la vez, que pueda mostrar una serie de caminos a seguir en dicho acto que posibiliten la modificación o adaptación del diseño curricular según los datos recopilados, en otras palabras, uno de los fines de este tipo de evaluación, es brindar la información necesaria al maestro y al aprendiente respecto de que cambios hay que realizar por el camino en relación a los planteamientos iniciales de la apuesta educativa, que permitan alcanzar los propósitos que se trazaron si es que no se están logrando, identificando con ello que aspectos se pueden mejorar o corregir de las dinámicas, actividades, tópicos, y estrategias formuladas al inicio del proceso formativo.



En esta medida, el foco de la evaluación no está centrado en un resultado o producto final como consecuencia de un trabajo enseñanza – aprendizaje que conduzca a una especie de “certificación”, sino que más bien está direccionado hacia valorar el proceso en cada una de sus etapas con el fin de obtener información valiosa y necesaria que nos permita avanzar en el aprendizaje del aprendiente y aun del maestro; siendo así, el estudiante se vuelve participante activo de esta labor, convirtiéndose en un sujeto responsable y consciente de su propio proceso de evolución y transformación, o dicho de otra manera, un sujeto responsable de su propia evaluación, debido a que este tipo de evaluación justamente lo que busca es dar cuenta de los cambios generados en el aprendiente fruto del acto enseñanza – aprendizaje, fortaleciendo su autonomía y la confianza en sus capacidades para aprender.

Para tales efectos, se da gran relevancia a la “retroalimentación” hecha por parte del maestro, junto con la autoevaluación y la evaluación entre pares o coevaluación, como medios que facilitan la reflexión personal del sujeto acerca de su proceso de aprendizaje y las transformaciones resultado de este.

### **¿Qué se va a evaluar?**

En cuanto a que pretende evaluar este proyecto, optamos no por tomar al estudiante como objeto de la evaluación, sino más bien al propósito formativo que despliega este PCP, debido a que esta apuesta educativa es un intento por transformar las dinámicas y prácticas tradicionales que se han dado al interior de la educación física por mucho

tiempo, podríamos catalogar con toda confianza a este trabajo como la ejecución piloto de una propuesta curricular, de esta manera, consideramos que resulta más provechoso evaluar la pertinencia del propósito formativo que entrar a evaluar directamente al aprendiente, puesto que al realizar un seguimiento valorativo en relación al propósito formativo y que tanto se está logrando o no, se pueden abrir caminos o establecer bases para futuros estudios o proyectos que pretendan un propósito similar, el poder definir si se está alcanzando dicho propósito o no, brindara importante información respecto a elementos por corregir o potenciar para acercarse cada vez más a la pretensión del propósito.

Ahora bien, para poder evaluar dicho propósito formativo, lo haremos por medio de aquello que logremos analizar y observar en los estudiantes con respecto a los planteamientos del propósito, o dicho de otra forma, serán las prácticas y manifestaciones motrices de los sujetos las que nos permitirán evaluar hasta qué punto se está alcanzando la intención formativa o no, para ello, se pretende valorar y hacer un seguimiento del cuidado de sí mismo que logre alcanzar el aprendiente durante las actividades propuestas, este cuidado de sí reflejado en un conocimiento de sí y un dominio de sí, es decir, cómo durante las practicas planteadas el estudiante es capaz de generar un conocimiento y dominio de sí a expensas de la acción y la reflexión, de acuerdo a las dinámicas dadas en el momento.

Adicional a ello también se pretende evaluar el cuidado del otro y el cuidado del entorno que el aprendiente pueda adquirir en el trascurso de los espacios de clase, cuidado del otro entendido como relaciones de responsabilidad, alteridad, y bienestar hacia el cuerpo de otro sujeto, cuidado del entorno entendido como el contacto y valor

por la naturaleza y demás escenarios que lo rodean, dando cuenta de ello tanto durante los momentos propuestos, como en los insumos que se le solicite, para tales efectos, se utilizara la siguiente técnica de recolección de datos para facilitar la obtención de dicha información.

### **Técnica de recolección de datos**

Citando una vez más a Moreno (2016), ponemos por sobre cualquier otra técnica a la observación como estrategia por excelencia para recopilar información relevante respecto de cualquier proceso de aprendizaje, no obstante, para que esta observación pueda ser efectiva y lo menos subjetiva posible desde el punto de vista o inclinaciones personales del observador, el autor nos regala una serie de puntos a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo una observación: planificación, definición clara y precisa de objetivos, sistematización, delimitación de los datos que se recogen, registro de datos en los instrumentos o soportes convenientes, y finalmente triangulación de las observaciones realizadas, entendida esta triangulación como el acto observador hecho por tres agentes distintos para posteriormente correlacionar la información obtenida por los tres, adicional a ello, la constancia y regularidad en las observaciones es clave para obtener información más veras y fehaciente.

De esta manera, para hacer de dicha observación un trabajo serio y riguroso, nos inclinamos por poner en práctica algunos instrumentos de evaluación que nos facilitaron tanto la recolección de información como su debida sistematización y análisis, instrumentos que pasaremos a describir a continuación.

## **Instrumentos de Evaluación**

### **Caracterización Contextual.**

Antes de poner en práctica el instrumento de evaluación que pasaremos a mencionar, se realizó una caracterización contextual de la población a intervenir, con el fin de poder conocer los conocimientos, experiencias, sensaciones, y nociones previas que traía cada uno de los aprendientes respecto a los contenidos a trabajar durante las sesiones de clase, y así, poder entender que tan cercano o lejano se encontraba nuestro propósito formativo en relación con los conceptos manejados por los estudiantes, para ello, en la primer sesión de clase, se elaboró una serie de preguntas con el fin de recopilar dichos datos, el formato de las preguntas que se formularon, junto con la tabulación de las respuesta y el análisis de las mismas, se encuentran en los anexos 2, 3, y 4 de este documento, ahora bien, fruto de esta caracterización contextual realizada y la información allí recolectada, surge el siguiente instrumento de evaluación :

### **Memoria de clase.**

Retomando nuevamente el trabajo de Jara (2011) en cuanto a la sistematización de experiencias, tomamos uno de los instrumentos de evaluación descrito por el autor denominado memorias de clase, este instrumento tiene como fin recopilar información acerca de las experiencias vividas por los aprendientes durante alguna actividad, que posteriormente pueda servir de insumo para realizar análisis al respecto, dichas

memorias poseen alguna características útiles para nuestro proyecto y que pasaremos a enunciar:

- Descripción: Consiste en la narración realizada por los estudiantes de los hechos o actividades que se dieron en la sesión de clase tal y como ellos lo recuerdan.
- Sensaciones: En esta parte el aprendiente escribe que emociones o sensaciones pudo percibir en él durante el desarrollo de las actividades que ya describió.
- Reflexión: Este punto consta de dos elementos, en el primero de ellos el sujeto anota la relación que él pudo establecer entre los tópicos propuestos para la clase y las actividades que en ella se realizaron, en el segundo elemento el sujeto debe describir cómo fue su accionar en relación a los tópicos planteados, este elemento es una crítica personal que la persona se hace compartiendo como fue su concordancia con el tópico de la sesión desde las practicas corporales que se propusieron.
- Construcción en colectivo: Lo ideal es que estas memorias puedan ser realizadas de manera colectiva por grupos, ya que cuando se pone en dialogo y discusión cada uno de los puntos de la memoria, se puede llegar a consensos y conclusiones, aspecto relevante para la construcción de un conocimiento colectivo, dando importancia a la retroalimentación hecha entre compañeros en cuanto al proceso formativo de cada estudiante, notándose así la voz activa y

participativa de la persona dentro de su propia evaluación, como no lo plantea el concepto de evaluación formativa ya desarrollado, adicional a ello, los aportes en grupo favorecen la recopilación de datos desde varios puntos de vista o fuentes distintas, haciendo más enriquecedor y veraz el proceso de obtención de información.

De esta forma, dichas memorias de clase recogen información vital para futuras sistematizaciones de experiencias, retomando lo ocurrido en la clase tal y como lo vivió el sujeto desde su punto de vista, y permitiendo un seguimiento del proceso, que para este caso, conlleve a interpretar si el propósito formativo planteado para el proyecto se está logrando o no, desde la información que arroje cada una de las memorias obtenidas en la clase, junto con las observaciones realizadas por el maestro.

## **Capítulo 5**

### **Análisis de la experiencia**

Después de finalizada la puesta en práctica del presente trabajo, donde en alrededor de diez sesiones de clase aproximadamente, se intentó poder llevar a cabo cada uno de los elementos y componentes descritos dentro de nuestro diseño curricular, en búsqueda de poder responder la pregunta problema generada desde el inicio del proyecto, y así, lograr dar cuenta de nuestro propósito formativo como un intento por superar la problemática evidenciada al comienzo de la obra, surgen un conjunto de reflexiones y análisis en relación a las intenciones de este proyecto y lo que se pudo observar y experimentar durante su puesta en escena, abstracciones que queremos compartir con el lector desde dos enfoques diferentes, el primero, en torno al papel y actuación del maestro durante el acto educativo, y el segundo, en referencia a lo que compete al aprendiente y su actuación en el proceso, cavilaciones que pasaremos a comentar a continuación

#### **El maestro**

En cuanto al maestro se refiere, cada una de las situaciones que pudimos vivenciar en las distintas sesiones de clase, no solo aportaron nuevas experiencias al quehacer profesional, sino que se convirtieron en enriquecedores conocimientos y saberes que

lograron incidir de manera positiva en nuestro proyecto personal de vida, y que logramos sintetizar en los siguientes puntos:

- Para empezar, una de las reflexiones producida durante las primeras sesiones de clase, estuvo enmarcada por la experiencia negativa en algunas actividades, donde, con el fin de prestar una especial atención a cada uno de los aprendientes de manera particular y personal, se tendió a descuidar el resto de estudiantes que conforma el grupo, lo cual fue favoreciendo la creación de un desorden general en las dinámicas propuestas, así como la aparición de espacios donde la integridad del estudiante se puso en riesgo a expensas de actividades que los maestros no habían formulado, esto nos llevó a cuestionar las críticas que desde la academia contemporánea le hacemos a la educación tradicional y su falta de atención hacia la singularidad de cada sujeto, puesto que cuanto intentamos propiciar un ambiente no magistral ni general, dándole relevancia a las particularidades de cada aprendiente, el resultado no fue el mejor, a raíz de ello decidimos replantear nuestra propuesta de clase, ya no enfocándonos en un solo aprendiente, sino dividiendo la clase en grupos de estudiantes, donde serían los propios aprendientes los encargados de valorar las particularidades de sus compañeros, este cambio, produjo un giro favorable a las sesiones de clase venideras, y nos permitió vislumbrar que el poner interés en las singularidades del sujeto no significa aislarlo de sus compañeros, sino que los mismos pueden ser garantes en el desarrollo y conocimiento de las peculiaridades de sus semejantes, en otras palabras, para potenciar ya sea el conocimiento o el desarrollo de las cualidades personales de cada aprendiente,



no hace falta encasillarlo en una relación personalizada maestro-estudiante, los demás aprendientes pueden asumir esa responsabilidad de acompañar a sus pares en el descubrimiento y fortalecimiento de sus singularidades, claro, bajo la guía del maestro, pero sin que este deba enfocarse en un solo personaje, con ello, cada aprendiente cumple un rol en las actividades, y así, se disminuyen en gran medida tanto los desórdenes como las prácticas peligrosas no supervisadas por los maestros. Esto nos lleva a plantear el próximo punto.

- Es en el aula de clase, o para nuestro caso, en el patio escolar, donde se hace realidad lo que afirma López (2005), cuando nos habla del currículum como un organismo vivo, que está en movimiento, que es dinámico, y donde no todo se puede programar, esto lo pudimos corroborar desde la organización de los materiales y actividades didácticas que formulamos para cada una de las sesiones, donde en más de una ocasión debimos cambiarlas sobre la marcha sin que estos cambios estuviesen planeados por nosotros; al momento de estructurar las actividades que estarían presentes en el desarrollo de la clase, pensábamos la utilización de materiales y el desenvolvimiento de las dinámicas por parte de los estudiantes de cierta manera, pero al momento de llevarlo a la práctica con el grupo, empezábamos a notar cómo lo que habíamos imaginado no estaba ocurriendo, y ello repercutía en que la sesión tomase una dirección que no era la que habíamos contemplado, y todo esto partía desde la elección quizá desacertada por parte nuestra, en cuanto a los materiales o las actividades que posibilitarían el propósito de la sesión, de esta manera, y de forma fugaz, debíamos sustituir el globo por la pelota, el lazo corto por el lazo largo, la pelota

de tenis por la pelota de caucho, el “juego de saludos” por el “juego de quemados”, la actividad con los ojos cerrados a la actividad de carrera por estaciones, el momento de quietud por un momento más dinámico, en fin, ya fuese por condiciones ambientales o la actuación de los aprendientes, en repetidas ocasiones tuvimos que echar mano de materiales que no teníamos previstos, o de actividades que no teníamos contempladas, ello en aras de no perder el propósito que buscábamos con la sesión.

Con ello, podemos ratificar la importancia que tiene en el acto educativo, las experiencias no programadas y el reajuste o modificación curricular sobre la marcha como medio para lograr los propósitos deseados, cuando el maestro se cierra a nuevas posibilidades dentro de su clase, ya sea porque piensa que él es quien tiene la razón, y el problema no está en los materiales o los ambientes de aprendizaje presentados, sino en los estudiantes que no supieron interpretar el momento ni utilizar los materiales, o por miedo a perder el control de la clase generando dinámicas que él nunca ha trabajado, o incluso, por pereza de reestructurar aquello que ya tenía hecho, se pierde lo valioso de la exploración curricular, donde encontrar los caminos que mejor se ajusten al aprendiente siempre debe ser una prioridad, y al castrar esta oportunidad, tal vez se prive al estudiante de tener una experiencia significativa que lo anime a desear nuevas experiencias de ese tipo, cambiando ello por experiencias no valiosas ni gratas para el sujeto, que seguramente no superaran ni los muros de la escolaridad ni “una actividad más de clase”, todo, por la obstinación académica, el miedo, la inseguridad, o tal vez la pereza del maestro de abrirse a experiencias educativas

que él no tiene programadas, y de esta forma dando a entender que es más importante sus planes de clase que al aprendizaje y la adaptación del sujeto a este, algo, que no debería estar presente en alguien que diga llamarse “maestro”, ya que siempre el foco de atención debe estar en el aprendiente, y en procurar la mejor vía para que él pueda acceder al conocimiento de manera significativa.

De esta manera, podemos añadir, que cuando modificamos tanto los materiales como las actividades de clase, los resultados fueron mucho más fructíferos de los que se estaban dando hasta antes de hacer el cambio, y con ello, por un lado nos acercamos mucho más a los propósitos de la sesión, y por el otro, vimos la facilidad o mayor comodidad que sintió el estudiante de insertarse a los contenidos propuestos, mostrando un gusto por los momentos que se estaban generando, y de esta forma, favoreciéndose mucho más el proceso de aprendizaje.

- Ahora bien, para que las modificaciones propuestas generaran un efecto positivo tanto para la sesión como para los aprendientes, si fue necesario recapitular por breves instantes aquellas bases teóricas, ya fuesen de tipo humanistas, pedagógicas o disciplinares, que se estudiaron a lo largo del pre grado en la Universidad, buscando que la modificación no fuese a resultar más desfavorable aun que la propuesta inicial, con ello, lo que queremos resaltar es el valor de la formación educativa que prepara a la persona para asumir un rol de maestro en algún escenario académico, dejando por sentado la importancia de todos

aquellos conocimientos que se adquieren en la academia, si bien es cierto que no todo lo que se descubre en la Universidad resulta ser tal cual en la vida real, también es de destacar que los conocimientos adquiridos desde la academia si preparan al maestro para poner en acción una serie de saberes claros que decanten en actos de improvisación, es decir, no es lo mismo improvisar bajo bases teóricas, que improvisar sin saber lo nuevo que se está proponiendo, el simple hecho de llevar los ritmos de una clase, de tal manera que aunque se modifique una actividad no se generen cambios bruscos de los momentos, sino que sean transiciones paulatinas, o que el cambio propuesto sea acorde al estado de disposición del musculo y la articulación, en tal medida que al pasar de una actividad a otra no se vaya a generar una lesión por falta de preparación del cuerpo para alguna actividad, marca la diferencia entre alguien que se ha preparado para “improvisar sobre la marcha” y alguien que no lo ha hecho, siendo así, dignificamos la profesión docente, argumentando que sin los conocimientos y experiencias obtenidos durante la formación de pre grado, las transformaciones formuladas al diseño original de clases y materiales no hubiesen sido favorables para el proceso de aprendizaje, sino, que en vez, hubiesen podido tener un efecto contrario.

- Por otro lado, pudimos confirmar la veracidad de lo que expresa Flores (2005), cuando nos propone una línea horizontal de comunicación entre el maestro y el aprendiente como herramienta útil que favorece un mayor aprendizaje para las dos partes, sustituyendo la relación vertical donde el profesor está por encima del aprendiente, dando órdenes que deben ejecutarse, impidiendo ver a los dos

actores educativos como iguales que intercambian información sin uno sobreponerse al otro, ello nos fue visible cuando decidimos entablar conversaciones con los aprendientes que superaban la mera asignación de labores, preguntándoles que les gustaría hacer en la clase, como podríamos variar una actividad, que otros materiales podríamos usar, que conocían ellos respecto a los contenidos que estábamos tratando, todo ello origino un intercambio de saberes y experiencias entre aprendiente-maestro que desemboco en una cierta confianza, cercanía, o familiaridad entre las dos partes que resulto muy provechosa para el desarrollo de las clases, por tal motivo, desde esta experiencia, certificamos las relaciones horizontales entre maestro- pendiente por sobre las relaciones verticales, ya que cuando se trata al estudiante en la misma dirección de comunicación, se disponen ambientes de aprendizaje más amenos y más fructíferos para el saber, donde el proceso enseñanza-aprendizaje fluye con mayor facilidad y dinamismo, este punto nos abre la puerta para pasar al siguiente enfoque de análisis, el del aprendiente.

## **El aprendiente**

Desde este enfoque, hablamos de aquello que nos permitió abstraer la observación en cada una de las sesiones, donde si bien como acabamos de describir en el enfoque anterior, el papel del maestro pudo ser reflexionado, de la misma manera, surgieron algunas reflexiones en relación al aprendiente, y lo que este da a interpretar en las prácticas de clase realizadas, aspectos, que daremos paso a resumir en los siguientes puntos:

- Uniendo este punto a como se finalizó el enfoque anterior, cuando decidimos darle una voz activa al aprendiente en los espacios de clase, otorgándole la participación no solo como un ejecutante sino como creador y productor de experiencias, se vio altamente enriquecido nuestro propósito de la sesión, apareciendo saberes y alternativas que no teníamos contempladas, pero que fueron muy valiosas para nuestro proyecto; desde esta participación activa del estudiante, se pudo notar como el mismo se involucra en las dinámicas de clase conforme se da la posibilidad de que este participe en el diseño de las actividades, no fue el mismo efecto de participación del sujeto en las actividades planeadas cuando las presentamos de manera original, a cuando les pedimos posibles modificaciones de las mismas, en especial en aquellos aprendientes que se resistían a realizar las actividades, ellos, por lo general, elegían apartarse del resto del grupo, mostrando su decisión de no hacer parte de las dinámicas que se proponían, pero cuando se les invitaba a hacerle alguna modificación a la actividad con el resto de compañeros, de una u otra forma, se terminaban involucrando en las actividades de la sesión, y sin preverlo, fruto de la creación de los estudiantes como colectivo, terminaban apareciendo espacios muy favorables para alcanzar los propósitos para esa clase, por tal motivo, notamos que cuando se le tiene en cuenta al aprendiente en la toma de decisiones, dándole la responsabilidad de hacer cambios al diseño de clase, prestándole atención a sus interés e ideas, este resulta haciendo parte de dinámicas y actividades en las que se reusaba a participar o no lo hacía de la mejor manera , aportando de esta manera a su propio proceso formativo.

- En aras de incidir en la sociabilidad y la interacción de los aprendientes con aquellos compañeros con los que no se hablan o no se relacionan mucho, dispusimos una serie de dinámicas donde de manera directa y por grupos pequeños se generaba un encuentro entre sujetos que habitualmente no interactuaban demasiado, esto no resulto del todo positivo, ya que en la mayoría de ocasiones los estudiantes terminaban por cambiarse a otros grupos, o por alejarse dentro de su mismo grupo pequeño de aquellos con los cuales no se relacionaba, no obstante, pudimos notar que cuando dispusimos de actividades más generales, donde todo el grupo de clase debía participar, ya no dividido por grupos pequeños, sino siendo un único grupo, sin darse cuenta, aquellos estudiantes que entre si no compartían habitualmente, de manera espontanea terminaban haciéndolo, con el fin de cumplir la meta propuesta, tal vez no hablando como si fuesen íntimos amigos, pero si comunicándose, estableciendo puentes de diálogo, generando acuerdos, llegando a pactos comunes, es decir, reconociendo a los otros por medio de relaciones, con ello, por un lado se vio favorecido ese cuidado del otro del que hablamos a lo largo del proyecto, y por otro, nos enseñó que una forma adecuada de potenciar la interacción entre aprendientes que no lo hacen usualmente, es proponer actividades generales, retos o metas comunes donde todo el grupo debe participar, y cada miembro del grupo debe estar en conexión, comunicación, y sintonía con el resto, sí es que quieren lograr el reto planteado, los grupos grandes con objetivos comunes facilitan mucho más la comunicación entre personajes que no socializan

normalmente que los grupos pequeños, o por lo menos, desde esta experiencia educativa así ocurrió.

- Otro punto a tener en cuenta en este análisis, fue el hecho de que cuando se formulan actividades entorno al conocimiento de sí mismo, el otro es importante para tal fin siempre y cuando sea una persona con la que haya relación constante, en diferencia al punto anterior, para este trabajo de conocerse a sí mismo si se hace necesario permitir al aprendiente escoger el o los compañeros con los que desea trabajar, para este cometido la confianza en el otro es fundamental, y si se le obliga al sujeto a realizar la actividad con alguien al que no le tiene la suficiente confianza, seguramente ese conocimiento de sí se verá estancado por la vergüenza, la apatía, o la indiferencia, esto lo pudimos evidenciar durante el desarrollo del contenido cuidado de sí mismo perteneciente a la primer unidad didáctica de nuestro diseño curricular, donde las actividades fluyeron con éxito mientras el aprendiente las realizo con su círculo de amigos cercano, pero cuando se le invito a generar las mismas actividades con otros compañeros, las dinámicas dejaron de fluir satisfactoriamente entorno al conocimiento de sí mismo.
- Para terminar, producto de las prácticas encaminadas a favorecer el cuidado del otro, nos fue posible identificar cómo independientemente si un aprendiente tiene una relación de amistad cercana con alguien o no, cuando un compañero se ve en situación de vulnerabilidad, se activa ese ser de cuidado o cuidado esencial del que nos habló Boff (2002) en el primer capítulo, gracias a las dinámicas generadas en esta unidad didáctica, hubo muchos momentos donde



el cuerpo del otro era responsabilidad de algún compañero, y de la atención de este dependía el bienestar de su par académico, en otras palabras, si algún aprendiz hacia algo incorrecto o indebido podía poner en riesgo la integridad de sus semejantes que no tenían la posibilidad de velar por su propia seguridad, y esto se dio sin importar que tanto interactuaban uno sujetos con otros, el factor “amistad” no se involucró cuando un estudiante tuvo que cuidar de otro con el que no se relacionaba mucho, esto nos permitió concluir que cuando se le asigna la responsabilidad al aprendiz de velar por el cuerpo de otro que no tiene los medios para velar por sí mismo, se pone en evidencia aquel ser de cuidado que buscamos potenciar con la ejecución de este PCP.

Esperamos que, con todos los puntos mencionados desde los dos enfoques, se pueda establecer una base para futuros trabajos encaminados a trabar el cuidado se sí, donde la experiencia generada fruto de este trabajo, permita comenzar un nuevo proyecto, teniendo ya un punto de partida que permita el surgimiento de dinámicas, reflexiones, y propuestas a las que quizá nosotros no alcanzamos a llegar en esta obra.

## Referencias bibliográficas

Equipo Área Temática Cuidado y Autocuidado. (2014). Guía para la promoción del cuidado y el autocuidado en los colegios distritales. Secretaria General de Educación del Distrito. Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.

Arboleda, R. (1996). Entorno al cuerpo. Documento inédito – Ensayo. Medellín

Benjumea M. (2010). Motricidad como dimensión humana. Editorial léeme

Boff, L. (2002). El cuidado Esencial: Ética de lo Humano, Compasión por la Tierra. Madrid: Editorial Trotta

Castañer, M y Camerino, O. (1996). La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona: Inde Publicaciones

Elías, N. (1982). Sociología Fundamental. Barcelona: Editorial Gedisa

Flórez, R. (2005). *Hacia una Pedagogía del Conocimiento. Modelos pedagógicos y enseñanza de las ciencias*. Colombia. Editorial: McGraw Hill Interamericana S.A

Foucault, M. (2002). *Hermenéutica del sujeto*. Madrid: Editorial Endymion.

Geertz, C. (1973). *La interpretación de las culturas*. Nueva York: Editorial Gedisa

Guattari, F. (1996). *Las tres ecologías*. Valencia: Editorial Pre-Textos.

Heidegger, M. (1997). *Ser y Tiempo*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.

Kirk, D. (1990). *Educación física y curriculum*. Valencia: Editorial Universitat de Valencia.

Llinás, R, Márquez, G, y otros. (1996). *Colombia: Al filo de la oportunidad*. Bogotá D.C: Tercer Mundo Editores, Colciencias.

López, J. (2005). *Construir el currículum global. Otra enseñanza en la sociedad del conocimiento*. Editorial Aljibe

Moreno, T. (2016). Evaluación del aprendizaje y para el aprendizaje: reinventar la evaluación en el aula. México. U.A.M

Pacheco, C. (2015). Educación, Globalización y economía de Mercado: Circunstancias que se deben superar pensando en una integración. Bogotá D.C

Papalia, D. (2009). Desarrollo Humano. Editorial Mcgraw – Hill Education.

Pedraz, V. (2008). Arqueología de la educación física y otros ensayos. Bogotá D.C: Editorial Kinesis

### **Referencias electrónicas**

Jara, o. (2011). La evaluación y la sistematización. Recuperado de <http://educacionglobalresearch.net/wp-content/uploads/06-Jara-1-Castellano.pdf>

Salud según la OMS. (2017). Recuperado de <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>

## Anexos

<b>Unidad Didáctica:</b> #1 Conociéndome a través del cuidado	<b>Sesión de clase:</b> # 2	<b>Espacio Académico:</b> Educación Física
<b>Institución Educativa:</b> Colegio San Agustín I.E.D	<b>Maestro:</b> Jeisson Grimaldos, Luis Carlos Ardila	<b>Grupo:</b> Séptimos y Octavos
<b>Macro propósito:</b> Posibilitar espacios formativos que incidan en el cuidado de sí de los sujetos como mirada otra a la salud desde la Motricidad Humana en la Educación Física.		
<b>Micro propósito:</b> Favorecer el desarrollo en el aprendiente de un dominio de sí poniéndolo en situaciones prácticas que le generen un desequilibrio o lo pongan en una condición de incertidumbre respecto de una serie de retos y desafíos para los cuales deba poner en evidencia una suma concentración, paciencia, y control de sí mismo si es que quiere superarlos.		
<b>Justificación:</b> Un factor indispensable dentro de lo que es el cuidado de sí mismo que venimos trabajando en varias sesiones atrás es el dominio de sí, el ser humano es ante todo un sujeto complejo, dotado de emocionalidad y pasiones dentro de las muchas características que lo definen, y en esta medida, es fundamental para la persona lograr un autocontrol o regulación de dichas emociones y pasiones en pro de vivir armónicamente consigo mismo y con la sociedad, si esto no ocurre, seguramente el sujeto se verá involucrado en más de una ocasión en situaciones donde las reacciones o impulsos pasionales incontrolados lo llevaran a chocar con su propio bienestar y quizá con el bienestar de otros, por eso, es necesario, favorecer escenarios donde la persona pueda desarrollar y fortalecer un dominio de aquellas emocionalidades y pasionalidades que le son propias, con ánimo de cultivar su bienestar personal y la relación con los otros.		
<p><b>Momentos:</b> - como se mencionaba anteriormente, para esta sesión proponemos una serie de retos y desafíos los cuales pongan en desequilibrio al aprendiente, el primer reto será realizar de manera simultánea 20 saltos con dos lazos, estos serán contados cuando todos los estudiantes se encuentren saltando, es decir si hay uno que no ha empezado a saltar no se cuentan los saltos a ninguno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el siguiente desafío cada aprendiente portara un bastón, se organizaran sobre las líneas que delimitan la mitad de la cancha de micro futbol, deberán desplazarse 10 veces hacia la derecha, manteniendo cada bastón en su posición evitando que se caiga, cada vez que algún bastón caiga se reiniciara el conteo de los desplazamientos</li> <li>- El último desafío que proponemos es realizar una ronda de pases, en la cual participen todos los miembros del grupo, golpeando con la raqueta de pádel dos pelotas de tenis sin dejarlas caer, y sin saltar a ningún miembro del grupo.</li> </ul> <p><b>Seguimiento:</b> Como es el objetivo de la sesión poner al aprendiente en desequilibrio, buscamos poder generar un espacio de dialogo en el cual los estudiantes manifiesten desde la práctica realizada si experimentaron o no dicho desequilibrio no solo con sí mismo sino con sus compañeros.</p>		
<p>—</p> <p><b>Observaciones:</b> A considerar dentro de la sesión.</p>		

**Anexo: 2**

Grupo	pregunta 1		pregunta 2		pregunta 3		pregunta 4		pregunta 5	
We are number one	X		X		X			X		X
Los pachecochitas	X		X			X	X			X
Futsal	X			X	X		X			X
Las nalgas del san agus	X		X		X			X		X
150 de cilantro	X		X		X			X	X	

Grupo	pregunta 1		pregunta 2		pregunta 3		pregunta 4		pregunta 5	
Las estrellas	X			X	X			X		x
Guerreros	X		X		X			X		X
Dinamita	X			X	X			X		x

Cercano a el propósito formativo de nuestro proyecto

Lejano a el Propósito formativo de nuestro proyecto

### Anexo 3

#### Análisis de la caracterización contextual.

- Según lo arrojado en la tabla y de acuerdo a la información recopilada de los aprendientes pertenecientes al grado 701 y 803, acerca de las concepciones y nociones que ellos manejan respecto del término salud, podemos afirmar que los grupos comprenden la salud desde paradigmas positivistas, basados en referentes orgánicos, higienistas y estéticos. Por tal motivo consideramos que desde nuestro proyecto es oportuno incidir en poder ampliar y aportar otros elementos que permitan al estudiante tener una mirada holística e integral de la salud.
- Tomando como referencia la tabla anterior también podemos concluir que a pesar de que hay un conocimiento acerca del cuidado de las demás especies y el cuidado de los recursos, se mantienen matices que priorizan la satisfacción de necesidades personales contrario a una sana relación con lo que compone nuestro entorno. Por ello desde nuestra propuesta se hace evidente la necesidad de brindar a los aprendientes una comprensión más profunda, que permita al ser humano convivir, respetar y estar en equilibrio con las especies que habitan el planeta.
- Partiendo de la premisa de que los aprendientes abordan la salud desde una perspectiva técnica, se puede corroborar en base a los datos obtenidos, como los mismos entienden por igual los términos salud y cuidado de sí. Evidenciando con ello una reducción de lo que el cuidado de sí enuncia, ya que el asumir una mirada técnica de la salud, nos lleva a pararnos desde la instrumentalización y utilidad que se le da al ser humano, contrario a la mirada hermenéutica del cuidado de sí que hace énfasis en

una construcción recíproca consigo mismo y con quienes ocupan su mismo espacio, en esta medida, vemos pertinente generar espacios y dinámicas dentro de la clase, que permitan al sujeto establecer una diferencia entre estos dos términos de acuerdo con lo que acabamos de enunciar, y en aras de que el estudiante asuma una postura crítica y personal al respecto.

- Como ya lo hemos descrito en párrafos anteriores, el cuidado de sí del cual hablamos se basa en la propuesta de un cuidado de sí mismo, un cuidado del otro, y un cuidado del entorno, que puede llevar a las personas a entender su bienestar desde un proyecto personal de vida desligado de lo que vende el mercado, los medios de comunicación, e incluso la misma medicina acerca del cuidarse a sí mismo, asumiendo el cuidado de sí en perspectiva de la integralidad y complejidad del ser humano, de esta manera, es posible notar, teniendo en cuenta la información permitida por los aprendientes, como el término cuidado de sí no lo asocian con lo acabado de plantear, sino que lo relacionan con un correcto funcionamiento orgánico, fisiológico, y anatómico de la persona, reduciendo el cuidado de sí a aspectos ligados exclusivamente con la alimentación, la dieta, y el ejercicio físico, componentes que si bien son importantes en el cuidado de sí, no son los únicos, por tal motivo consideramos importante propiciar ambientes de aprendizaje donde el sujeto pueda trascender esa concepción tan técnica acerca del cuidado de sí, generando reflexiones al respecto que le permitan acercarse a la comprensión de cuidado de sí que plantea este proyecto



**Anexo 4****Formato de preguntas.**

1. ¿Crees que si le pasara algo a algún ser querido te afectaría de alguna manera?  
¿en qué sentido?
2. Teniendo en cuenta lo que has escuchado entre familiares, medios de comunicación, escuela, hospitales entre otros ¿Qué comprendes por el término salud?
3. ¿consideras que el ser humano puede disponer de los recursos naturales y pasar por encima de cualquier especie como si fueran de su propiedad?
4. ¿Qué diferencias encuentras entre los términos cuidado de sí y salud?
5. ¿Qué entiendes por cuidado de sí y como la aplicas en tu diario vivir?