

**Educación física Sensoemocional: el cuerpo motivado a través de las sensaciones y
emociones**

Daniel Felipe Torres Cruz

Carlos Eduardo Velandia Velandia

Tutor: Efraín Serna

Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.

Facultad de Educación Física

Bogotá D.C

2021

Dedicatoria

Carlos Velandia:

A la vida por brindarme la oportunidad de vivir esta etapa tan importante para mí, a mi hermana que contribuyó incondicionalmente para que pudiera vivir este proceso, a mi familia y a mi novia por siempre estar brindándome apoyo para salir adelante y terminar mi carrera de la mejor manera.

Daniel Torres:

A todas las personas que me han apoyado a lo largo de este camino, me han brindado su apoyo, cariño y ánimo para seguir, a mi familia, especialmente a mi hermana Alejandra, mi abuela Matilde, mi novia Tatiana y su familia, mi compañero de proyecto Carlos y a la vida por permitirme seguir fuerte y perseverante cada día.

Tabla de contenidos

Dedicatoria	2
Tabla de contenidos	3
Lista de tablas	5
Lista de figuras.....	6
Introducción	7
Contextualización	8
Desconocimiento emocional y su conexión con la desmotivación	9
Conceptualizando para conocer acerca de las emociones	17
Las sensaciones y la emoción entorno a la educación física.....	24
Análisis de las investigaciones enfocadas en las emociones y la motivación.....	31
Análisis sociopolítico	34
Perspectiva Educativa	37
Componente humanístico.....	38
Componente Pedagógico.....	46
Componente Disciplinar.....	51
Diseño de la implementación.....	58
Caracterización Microcontexto	58
Caracterización de la Población	60
Diseño Curricular.....	61
Evaluación Inicial.....	66
La implementación.....	70
Análisis de la experiencia	76
Unidad didáctica 1.....	79
Unidad didáctica 2.....	84
Unidad didáctica 3.....	88
Evaluación.....	94
Evaluación del aprendizaje.....	94
Evaluación del proyecto	98
Evaluación del rol docente	100

Referencias bibliográficas.....	102
Anexos	109
Anexo A Evaluación inicial	109
Anexo B sesión 1.....	110
Anexo c Sesión 2.....	111
Anexo D sesión 3	112
Anexo E sesión 4.....	113
Anexo F sesión 5	114
Anexo G sesión 6	115
Anexo H sesión 7	116
Anexo I sesión 8.....	117
Anexo J sesión 9.....	118
Anexo k sesión 10.....	119

Lista de tablas

Tabla 1 Conceptos de emociones.....	23
Tabla 2 Matriz de relaciones.....	57
Tabla 3 Estructura del Macrodiseño	65
Tabla 4 Cuestionario de preguntas para la evaluación inicial.....	69
Tabla 5 Estructura planeadores de clase	74
Tabla 6 Relación de rejilla de observación	75

Lista de figuras

Figura 1 Constructo de respuestas cuestionario de evaluación inicial.....	77
Figura 2 Relación segunda actividad con indicadores de la rejilla de observación.....	78
Figura 3 Relación de lo observado en las primeras sesiones	80

Introducción

En el presente trabajo se desarrolló una idea de proyecto referente a la Educación Física, en la que se establecen diversas relaciones desde la problemática con la finalidad, el proceso, metodología y análisis; en los que se procuró dar evidencia y obtener un constructo significativo que contribuya a la experiencia docente.

Este es un proyecto que se propone desde la Facultad de educación física (Universidad Pedagógica Nacional), denominado Proyecto Curricular Particular (PCP), y se propone también como medio facilitador de experiencia, antes de afrontar la realidad; otro de sus propósitos es dar cuenta de un proceso, para obtener el título de Licenciados en Educación Física.

El trabajo consta de cinco capítulos estrictamente relacionados, donde en primer lugar en la contextualización se puede encontrar todos los aspectos que influyen sobre la idea de trabajo, es decir, las diferentes conceptualizaciones que acogen la problemática, la finalidad y su idea desarrollo; para el segundo capítulo, que concierne a la perspectiva educativa su propósito es dejar en evidencia cada uno de los fundamentos teóricos que sustentan el proyecto y sus ideas, a través de componentes importantes como lo son, lo humanístico, lo pedagógico y lo disciplinar.

El diseño de la implementación como tercer capítulo trata de ir relacionando y construyendo lo que desde las ideas y la teoría se establecen para llevarlo a la práctica; después de esto, es importante que surja un análisis de la experiencia (cuarto capítulo), porque aquí se puede denotar, todos los momentos importantes desde lo que se observó, desde lo que tocó cambiar en el momento, en fin, desde lo que significó la experiencia. Por último, está el quinto capítulo dedicado a la evaluación, desde tres momentos, la evaluación del aprendizaje, del proyecto y del rol docente, con el fin de evidenciar desde la mirada de quien desarrollo la idea de proyecto, destacar que se logró, que faltó, y sobre todo que se aprendió.

Contextualización

Hoy en día la sociedad ha evolucionado con gran rapidez, llevando a las personas que hacen parte de este mundo a que estén inmersas dentro de una nueva era que protagoniza la tecnología; es así que el ámbito de la educación ha estado acomodándose de alguna manera para trascender, respondiendo a las necesidades que emergen en una sociedad creciente y así lograr el óptimo desarrollo de los individuos; pero es aquí donde se evidencia que la educación por momentos – sino es que en su totalidad – se encierra en tener una mirada enfocada solo al aula de clase; entonces se dice que “al interior de éstas queda reducida a los procesos que se verifican en el salón de clase, atrapando todas sus conceptualizaciones entre las paredes del aula” (Zuluaga et al., 2003, p.24), refiriéndose al factor principal de la educación y es la ubicación de la pedagogía en un segundo plano, mostrando una pedagogía que limita su reflexión acerca de los procesos educativos que se generan, lo que genera que la clase este determinada a seguir con metodologías tradicionales enfocadas a la simple transmisión, reproducción y repetición de conocimientos, que no tienen significado profundo en la persona, sino que son digeridos sin tener una forma de interiorizarlos y rescatarlos para que les sea fructífero en su desarrollo, tal y como se menciona:

La clase en tanto se convierte en un espacio de apropiación que tiene como única finalidad el consumo, la repetición y la verificación del saber; además, la clase es el único criterio de medición del tiempo de los saberes que son enseñados y, por lo tanto, se establece como una cuadrícula que limita los sentidos y el pensamiento del maestro, es decir, no le permite ver el movimiento real de los procesos de conocimiento (Zuluaga et al., (2003), p.25).

De este modo se puede llevar a colación el campo de la educación física, donde en diversas situaciones enmarcan una enseñanza llevada a la mecanización de cuerpos, sin tener en cuenta lo que el otro piensa, siente, o la forma en la que actúa, y es que comprender al individuo en todas sus dimensiones y aspectos que lo influyen es una parte fundamental de la enseñanza – aprendizaje que incide en el desarrollo de los estudiantes; por lo tanto “Nuestra enseñanza prescinde del saber y la experiencia del niño y le ofrece resultados finales del conocimiento, que no son más que verdades dogmáticas, carentes de vida e interés.” (Zuleta, 2010, p.17); es aquí donde se evidencia la situación en la que está la educación y por lo cual su pretensión de trascender, porque de alguna manera resalta que la enseñanza no significa una pura repetición de conocimientos y presentación de resultados, sino que prima la formación del ‘Ser’ para que la persona pueda aprender significativamente y pueda relacionar lo que interioriza con el mundo de posibilidades que externamente les espera.

Desconocimiento emocional y su conexión con la desmotivación

Se está poniendo en construcción una idea de proyecto a implementar, de manera que sea un aporte en la trascendencia de la educación física, y desde allí poder atender las necesidades humanas que del entorno emergen. Es así que, a través de las experiencias vividas por medio de observaciones en diferentes contextos, se ha tomado como evidencia que si bien la educación física es apropiada para potenciar el desarrollo de todas las dimensiones humanas, en muchas ocasiones se desconoce el componente emocional que durante una sesión de clase pueden influir directamente a la persona, a raíz de diferentes factores o estímulos que del entorno se pueden percibir, interpretándolos de manera negativa, lo que genera una afectación en su desarrollo a partir de la desmotivación que se produce, porque según Pekrun (1992):

Se asume que las emociones forman parte importante de la vida psicológica del escolar y que tienen una alta influencia en la motivación académica y en las estrategias cognitivas (adquisición, almacenamiento, recuperación de la información, etc.), y por ende en el aprendizaje y en el rendimiento escolar. (García y Doménech, 2002, p.29)

De este modo las emociones se presentan como necesarias ya que conllevan a que el proceso de aprendizaje sea más efectivo y se genere una reflexión, en torno a la apropiación e interiorización de los conocimientos adquiridos para darle sentido y significado en relación a su desarrollo y desenvolvimiento ante la sociedad.

Las reflexiones que pueden interiorizar los estudiantes para facilitar su aprendizaje pueden verse obstruidas cuando desconocen el origen y significado de la reacción o comportamiento que adquieren ante determinada situación, esa conducta adquirida se manifiesta en una emoción como consecuencia de factores que vulneran la estabilidad anímica de cada persona; los ambientes generados, las influencias personales, son algunos motivos que atrapan al individuo en un campo emocional que puede verse fácilmente desestabilizado por algunos aspectos negativos damnificando propósitos, metas e intereses de cada persona. De modo que uno de los pasos fundamentales para desviar el camino del desconocimiento consiste en “saber identificar cuáles son las emociones, en qué consisten y cómo se manifiestan. Se trata de interpretar lo que se está sintiendo y darle un nombre, además de ubicar cuál es el origen.”. (Fernández et al., 2006, p.14); cada acción determina a la persona en una emoción, no comprender la esencia de esta última significa un obstáculo para continuar con el ritmo e intensidad que cada persona propone para su aprendizaje y desarrollo, generando desmotivación.

Todo esto adquiere sentido cuando la persona asimila y se adapta en relación a las acciones que vive poniendo en juego sus diferentes habilidades que posibilitan el reconocimiento

y manejo de emociones para aceptar y hacer frente a esos desafíos que le ponen exigencia a sus capacidades y donde se limita el miedo a caer en el fracaso; Boix (2007) menciona que “el hecho de que la clase, el colegio o la vida de las personas sea un infierno o un paraíso depende de las emociones que se vivan allí” (Fernández y Montero, 2016, p.57).

Las habilidades para la vida son fundamentales ya que son una estructura con determinados componentes e influye en la adquisición de experiencia para reconocer y darle manejo adecuado a las diferentes emociones que salen a flote; la OMS en 1993 define que “Habilidades para la vida son habilidades para el comportamiento positivo y adaptable, que permiten a los individuos lidiar eficazmente con las demandas y los retos de la vida cotidiana” (Martínez, 2014, p.6); aquí se evidencia cuan valioso es asimilar, adaptarse y darle manejo adecuado a las emociones que se expresan en diversas circunstancias de la vida; el desconocer todo esto desde el ámbito de la educación es un aspecto que afecta al grupo de personas que se mueven en este espacio, especialmente son los estudiantes quienes se ven más sensibles a la hora de afrontar situaciones difíciles, lo que propicia la desmotivación por salir adelante y aportar en su desarrollo.

Existen diversos factores que salen a la luz como causantes de la desmotivación - problemática que desde la educación física se quiere abordar-; en muchas ocasiones es posible identificar que el desinterés presentado por parte de los estudiantes en su proceso formativo, se debe al concepto propio que la persona configura, con respecto a la capacidad para desenvolverse en diferentes situaciones con la firme intención de alcanzar una meta u objetivo determinado, en este caso se puede determinar esa visión como una autoevaluación que predispone a la persona ante la ejecución de una acción y que se denomina específicamente como autoconcepto, Bandura (1977) citado por García y Doménech (2002), se refiere a este

diciendo que “el sujeto anticipa el resultado de su conducta a partir de las creencias y valoraciones que hace de sus capacidades; es decir, genera expectativas bien de éxito, bien de fracaso, que repercutirán sobre su motivación y rendimiento.” (pág. 27) De este modo también entran en juego aspectos relacionados a los contenidos y el ambiente creado durante una sesión de clase, todo esto se presenta como influencia tanto interna como externa al sujeto que afecta directamente en la construcción y desarrollo personal de los estudiantes; el afrontamiento de diversas situaciones genera en cada uno de las personas emociones que son expresada a partir de la conducta que adquieren.

Ahora bien, es importante avanzar desglosando cada uno de los componentes que definen la motivación, con la razón puntual de comprender a profundidad su significado y las implicaciones que vienen consigo cuando existe una reacción negativa cubriendo todo el campo del desinterés de las personas en pro de su desarrollo. Es precisamente ese impulso guiado en dirección a la consecución de objetivos previamente establecidos la función específica de la motivación entendida como un conjunto de disposiciones donde se marca un elevado nivel de interés por el desarrollo de determinada meta, presentándose de manera eficaz como señal de activación de una acción que es orientada y duradera. Bisquerra (2010) define la motivación como “Un constructo teórico-hipotético que designa un proceso complejo del organismo que causa la conducta. En la motivación intervienen múltiples variables biológicas que influyen en la activación, direccionalidad, intensidad y coordinación del comportamiento encaminado a lograr determinadas metas.” (pág. 193). Llevando esto al contexto educativo, es necesario resaltar aspectos que ya han salido a la luz y que son de bastante influencia para guiar una conducta, iniciando por la apreciación que cada persona tiene de sí mismo, sus expectativas, intereses,

metas, el estado emocional con respecto a lo que siente, piensa y la forma en la que actúa cada persona dentro del entorno por el que se mueve.

Así mismo Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2004) citados por Naranjo (2009) “indican que la motivación es una de las claves explicativas más importantes de la conducta humana con respecto al porqué del comportamiento.” Con esto, las diversas definiciones para llegar a comprender la motivación llegan a un mismo punto coincidiendo que según Santrock (2002) citado por Naranjo (2009) “El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido”. El comportamiento adquiere sentido cuando se evidencia un objetivo a alcanzar, cuando se comprende la intencionalidad del mismo, la actitud tomada frente dicho reto y, el ritmo e intensidad por ejecutar determinada acción; a fin de aportar en su desarrollo cuando su meta esta direccionada a la curiosidad por aprender diversas habilidades que le van a ser significativas para la vida.

Ahora bien, se ha mencionado que cuando existe un objetivo a alcanzar por parte de las personas es la motivación la que guía esa conducta para llegar al éxito, de tal forma a partir de los componentes que hacen de la motivación una orientadora de la conducta, se hacen presentes las denominadas metas que se establecen según los intereses y necesidades de cada quien. González, Valle, Núñez, González (1996) citan a Dweck, (1986); Dweck y Leggett, (1988); Nicholls, 1984; Ames, (1992) que dan a comprender la “motivación de logro basándose en las metas que persigue el sujeto, metas que según dichos estudios están determinadas, en parte, por el concepto que el sujeto tiene de su capacidad” (pág. 4). Siguiendo con esta línea Weiner (1986 citado por González, Valle, Núñez y González-Pineda, 1996) habla de las metas de logro “como un modelo o patrón integrado de creencias, atribuciones y afectos/sentimientos que dirige las intenciones conductuales” (pág. 48).

Con lo anterior, es importante resaltar que las creencias están directamente relacionadas al autoconcepto que expone la capacidad y confianza en sí mismo para enfrentar determinadas situaciones de la vida. Las creencias son de alguna manera la esencia del autoconcepto, configurando diversas expectativas en la persona; el autoconcepto también se puede entender como autoeficacia, noción desarrollada por Bandura (1977) y que es citado por Abaitua y Ruiz (1990) quienes mencionan que “Bandura centra su teoría en la distinción de dos tipos de expectativas: expectativas de autoeficacia percibida y expectativas de resultado.” (pág. 45); con esto Abaitua y Ruiz (1990) para definir la autoeficacia citan a Bandura (1977) quien dice que “una expectativa de eficacia, es la convicción de que uno puede llevar a cabo exitosamente la conducta necesaria para producir los resultados” (pág. 45) El surgimiento de cada una de las metas que las personas persiguen, se dan a partir de los intereses y expectativas, a raíz del juicio y valoración realizado previamente en relación a la capacidad para ejecutar determinada acción, esa creencia que se tiene de sí mismo va a generar una predisposición a la tarea generando temor para enfrentarla o según sus intereses, se generan impulso que motivan a la persona a dar con su expectativas.

El disponerse a lograr cada expectativa personal independientemente de cuál sea el final, va forjando una habilidad que le permite interpretar diferentes comportamientos, dicha interpretación se configura en una valoración cualitativa del resultado que ha obtenido, a lo que se entiende como una atribución; donde se busca la razón determinante que los llevó a caer en el fracaso o los ubico en el camino del éxito. Desde el ámbito educativo dar con esa interpretación del comportamiento expresado es de gran relevancia porque las personas están en constante búsqueda de razones significativas para justificar la desmotivación presentada ante el aprendizaje; aquí hacen presencia esos componentes resaltados que tienen que ver con el

concepto que se tiene de sí mismo, las influencias contextuales o un inadecuado manejo de emociones que direccionan a la persona a limitar su curiosidad y desafiar los retos que se le presentan en la vida.

Con lo anterior, la capacidad de expresar confianza en sí mismo y de dar una valoración e interpretación al resultado obtenido, es desde lo que siente la persona, con lo que incide en su forma de actuar y sus decisiones; el hecho de sentir miedo al creer que no se va a ser exitoso en cualquier ámbito de la vida es un sentimiento que desequilibra emocionalmente a la persona; Otero (2006) menciona que “Los sentimientos pueden ser sensores mentales del interior del organismo y pueden ser nuestros centinelas. Los sentimientos son las expresiones mentales de equilibrio o desequilibrio interno.” (pág. 13); por eso es de gran importancia tener una adecuada gestión de emociones como de sentimientos que son el paso a seguir cuando sale a flote una emoción; de esta forma para la persona es de gran importancia conocerlos porque de allí corren los riesgos de un desequilibrio emocional al reaccionar de forma inadecuada en un evento determinante. Comprender la esencia de los sentimientos genera gran relevancia a la hora de vislumbrar como se siente cada persona, el estado anímico es importante en la toma de decisiones con respecto a los desafíos que la persona acepta para lograr determinadas metas.

Al conocer los diferentes aspectos que les dan una composición relevante a las metas de logro, entendiendo que, así como las atribuciones y creencias desempeñan funciones importantes para satisfacer diferentes necesidades humanas, los sentimientos son pertinentes ya que indican de alguna manera el estado anímico para desempeñar alguna tarea. Así pues, las metas se establecen de acuerdo a las expectativas, intereses y creencias que las personas establezcan, y por su diversidad se van enfocando en unas metas y dejando de lado otras; de esta forma es posible destacar tipos de metas desde el ámbito educativo que tienen una orientación motivacional

extrínseca e intrínseca; González, Valle, Núñez y González-Pineda (1996) tomando como referencia a Harter (1981)

Mientras algunos alumnos se mueven por el deseo de dominio, curiosidad, preferencia por el reto, interés por aprender (motivación intrínseca); otros están orientados hacia la consecución de metas extrínsecas (motivación extrínseca), como la obtención de notas, recompensas, juicios positivos, aprobación de padres y profesores, y evitación de todo tipo de valoraciones negativas. (pág. 50)

Cada uno de los estudiantes a través de su experiencia va forjando una idea de sus capacidades, con las que puede evaluar las influencias y posibles resultados en su proceso, así que sus atribuciones hechas les permitirá vislumbrar el camino y sus intereses para ir por alguna meta establecida. Entonces se resalta que puede haber estudiantes que se mueven solo por una recompensa externa, que su interés es solo cumplir con el deber establecido buscando el atajo más fácil de transitar para no caer en el error, y tratando de no vivir experiencias negativas que lo desestabilicen, además que su intención principal es sobresalir para tener una aceptación y valoración positiva por parte del otro; en este caso se referencia la motivación extrínseca. Pero si el interés es el que se despierta desde el interior de los estudiantes es por el deseo de adquirir nuevos conocimientos y aportar a su desarrollo, además de llevar al máximo sus capacidades con la intención de ver que es lo que hay más allá, si lo que se va a encontrar le va a ser significativo para su formación, se está hablando de una motivación intrínseca, que emerge como impulso que activa acciones, donde su satisfacción será el placer de haber tenido la curiosidad de explorar sin tener el temor de caer en el fracaso, sino más bien con las ganas de siempre intentarlo para aprender.

Conceptualizando para conocer acerca de las emociones

Hablar acerca de las emociones para profundizar en cada uno de sus aspectos es una tarea compleja, porque existen diversas miradas y teorías que las definen; además si se requiere conocer cómo se manifiestan y cómo gestionarlas de manera adecuada. Como punto de partida es preciso realizar un breve acercamiento en relación con la historia de las emociones, analizando la concepción de estas a en algunos momentos de la historia, por lo tanto, Bisquerra (2010) menciona:

Desde la Grecia clásica, muchos han identificado a la emoción con la “metáfora del amo y el esclavo”. El amo es la razón y el control que se contraponen al esclavo, que son las emociones y pasiones. En esta metáfora está presente la idea de un ente superior (razón, mente, cognición) y otro inferior (emoción). Es el dualismo mente-cuerpo que se ha mantenido a lo largo de la historia. (pág. 29)

De esta manera se puede resaltar que la visión del mundo antiguo enmarcaba una clara relación entre lo cognitivo y emocional, ya que esta última era denominada como los estados corporales que se presentaban como obstáculo o afectación real para la razón, haciendo referencia a la conducta y actuar de los seres humanos en complemento a otros aspectos como de moral y valores éticos; así mismo es importante resaltar que desde la visión que el mundo antiguo tenía de las emociones se iniciaba a vislumbrar una connotación que las dividía en positivas o negativas, siendo de sumo control por parte de los individuos para no contraponerlas ante la razón. Bisquerra (2010) dice:

La Edad Media fue una etapa en la que se tenía una idea negativa de la existencia, pesimista, un “valle de lágrimas” en el que las emociones positivas no tenían cabida. La

mayoría de las teorías medievales ligaban las emociones a las pasiones, apetitos y deseos, considerándolas como algo que se debía controlar y reprimir. (pág. 31)

Con esto es preciso resaltar que en el mundo actual todo lo que afecta positivamente el desarrollo humano es valioso y se debe rescatar en vez de reprimir, ya que en estos tiempos menos remotos por ejemplo las pasiones pueden partir del impulso creado por parte de las emociones gracias a su manifestación, y desde muchos ámbitos como el educativo esas pasiones que se mencionan no son consideradas como inadecuadas, por el contrario pueden ser algo que se desea cumplir y que va en dirección a la construcción personal, a querer aprender nuevas cosas que hace que las personas se interesen apropiarse e interiorizar momentos, los cuales van a ser enriquecedores para su desarrollo. Ahora bien, siguiendo la línea que caracteriza y profundiza sobre las emociones para conocerlas; se hace necesario poner en relieve las perspectivas que se generan desde la psicología, donde James, W (1985) dice que “Nuestra manera natural de pensar sobre las emociones estándar es que la percepción mental de algún hecho provoca la disposición mental llamada emoción y que este estado mental da lugar a la expresión corporal.” (pág. 59).

Las personas están inmersas en un entorno determinado que posibilita su interacción, provocando la presencia de diversos estímulos que van a recaer e influir sobre ellas; de esta forma las emociones son el producto de un proceso del cual hace parte la actividad sensorial que es la que recibe los estímulos y de los estados internos que los interpretan a través de la percepción; de esta manera según la interpretación dada se desencadena una reacción corporal, que se transforma en la mente como respuesta y se dirige al acto motor para ser representada en una emoción específica; esta respuesta que se produce tiene que ser tan profunda, para que lleve consigo diferentes cambios que alteren la respiración y sea evidente los movimientos que se generan en la cara y resto del cuerpo.

Llevado todo esto al ámbito educativo, se ha dejado entrever la importancia de la conducta ya que esta se ve reflejada desde lo que comunica la persona verbalmente, y desde lo que comunica con su cuerpo, como lo son sus gestos y diferentes movimientos realizados cuando una emoción se manifiesta; es importante recalcar que las emociones se evidencian cuando se recibe un estímulo que obliga a la persona a adquirir determinada acción afectando directamente lo que el estudiante quiere alcanzar, Maturana (2001) resalta que “no hay acción humana sin una emoción que la funde como tal y la haga posible como acto” (pág. 13); así por ejemplo, si se está desarrollando una práctica desde la educación física, y cada uno de los estudiantes tiene la expectativa e interés de alcanzar de manera adecuada sea cual sea la meta u objetivo, su accionar va a estar determinado por la emoción que exprese a la hora de hacer su ejecución, por lo que va a influir directamente en su motivación, y además va a determinar su dominio de acción con el que continuara la práctica.

Ahora bien, a partir de esto se puede destacar una visión interesante sobre el análisis de las emociones desde una perspectiva biológica, donde Maturana (2001) define a la emoción como “disposiciones corporales dinámicas que definen los distintos dominios de acción en que nos movemos. Cuando uno cambia de emoción, cambia de dominio de acción.” (pág. 8). Entonces, las emociones son consideradas como esos estados corporales que cambian una determinada acción según el estímulo que se reciba del entorno; por ejemplo, si un estudiante de educación física se siente frustrado por no poder alcanzar los objetivos, y a partir de eso demuestra su enojo, su respuesta al interactuar con los demás va a ser de enojo, comprendiendo que el dominio adquirido no le permite actuar de otra manera a menos que su accionar sea definido por otra emoción que vivencie; las emociones que se experimentan están definiendo la conducta de las personas a través de la interacción que generan, y esa dirección que las

emociones proporcionan al comportamiento humano es la que influye en gran medida para que las personas definan su creencia en relación a sus intereses.

Ahora bien, otra concepción interesante a cerca de las emociones es la que brinda Maureira (2008), citado por Maureira (2014) “Las emociones corresponden a los funcionamientos neurobiológicos que permiten generar un conjunto de conductas que se asocian con una emoción.” (pág. 230). Cada emoción emerge con sus propias características influyendo de determinada manera sobre la persona, y dependiendo cual sea el estímulo externo que se recibe, va a relucir una emoción positiva o negativa; comprendiendo esto se entiende que los estudiantes se van a sentir inmersos en situaciones que pueden considerar de agrado o desagrado, y que su reacción parte del manejo que se le dé a la emoción vivenciada. Es así que cada estudiante ejercerá su accionar de diferente forma: los estudiantes pueden mostrarse interesados por el obstáculo que se le está presentando para tomarlo como un desafío, que será el impulso motivacional necesario para desatar la curiosidad por querer saber con lo que se encontrara más adelante, su interés se verá reflejado por como actué y la manera en que manifieste como se está sintiendo, además que pone toda su confianza en sí mismo sabiendo que tiene la capacidad de alcanzar su metas en determinada situación y eso es lo que hace que el aprendizaje sea significativo para cada persona.

Anteriormente se había dicho que los sentimientos son el resultado específico de la emoción, tomando forma cuando desde los estados internos de la persona se procesan las emociones, y dentro del acto motivacional son esenciales para mostrar una adecuada toma de decisiones que son determinadas para el cumplimiento de metas establecidas propias de cada persona; Damasio (1998) y Palermo (2006) citados por Maureira (2014) definen a los sentimientos como “la experiencia subjetiva de la emoción, es decir, el tomar conciencia de la

emoción que se está viviendo. Esta puede ser expresa en forma lingüística y se identifica por la descripción de quien la vivencia.” (pág. 230), es decir que por medio del sentimiento se comprende la esencia de la emoción, puesto que esta se expresa como una reacción automática del organismo a causa de una situación percibida externamente, y el sentimiento da esa duración que permite la interpretación subjetiva de la emoción que está viviendo o sintiendo cada individuo.

Con lo anterior, es importante entender las emociones como los estados corporales de una conducta que se da en respuesta a la interpretación de estímulos que se perciben del entorno, ejerciendo una relación importante con la motivación: en primer lugar porque al concluir que la motivación orienta el comportamiento de las personas para alcanzar diversos objetivos, se establece una especial conexión con los sentimientos –siendo el resultado de la emoción-, ya que estos definen el actuar de cada persona, porque abarcan e influyen sobre todo el pliegue de decisiones que a cada uno se le puedan aparecer para elegir la más pertinente; y en segundo lugar porque las emociones desempeñan funciones relevantes que tienen que ver con la motivación para la obtención de diferentes metas de logro; Bisquerra (2011) resalta: “Emoción y motivación son anverso y reverso de la misma moneda. Emoción proviene del latín *movere* y motivación proviene de *ex movere* (mover hacia fuera). Por lo tanto, una forma efectiva de motivar es a partir de la emoción.” (pág. 187) entonces las emociones actúan en dos direcciones; inicialmente activan los procesos e impulsos motivacionales, y por otra la emoción vivenciada hace que la persona tome determinado dominio de acción como indicador expresivo de lo que está sintiendo por medio del sentimiento, en tal caso un estudiante puede vivir una emoción específica por tener un autoconcepto de desarrollo muy bajo que limita sus capacidades para afianzar alguna habilidad que este adquiriendo.

En esta parte es momento de resaltar cuáles son esas emociones que salen a relucir a partir de esos cambios generados en reacción a un estímulo percibido del entorno en el cual las personas interactúan; según James, W (1985) “Los nombres de los estados mentales de los que es poseída la persona devienen entonces en sorpresa curiosidad, éxtasis, miedo rabia, lujuria, codicia y otros semejantes” (pág. 58), teniendo en cuenta lo anterior, existen algunas emociones que se pueden considerar como básicas, de este modo Izard (1991) citado por Chóliz (2005) especifica las características principales que debe poseer este tipo de emoción: “-Tener un sustrato neural específico y distintivo. -Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva. -Poseer sentimientos específicos y distintivos. -Derivar de procesos biológicos evolutivos. -Manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas.” (pág. 7). Estas emociones catalogadas como básicas se pueden encontrar en la (Tabla 1).

Entonces, se ha comprendido con lo anterior que estas emociones básicas son innatas, es decir, que el entorno en el que interactúan los individuos no influye en la creación o surgimiento de cada una de ellas, puesto que ya vienen instauradas en el ser humano transmitidas por lo genético -para explicarlo de alguna manera-; estas emociones innatas traen consigo aspectos funcionales donde se expresan como reacción adaptativa a una situación determinada, haciendo que se desencadenen y sean expresadas a través de una conducta.

Tabla 1 Conceptos de emociones

EMOCIÓN	DEFINICIÓN
Miedo	<p>“El miedo ocasiona nerviosismo, esa tensión nos permite protegernos o poner en marcha una acción para evitar mayor peligro, como huir. Este peligro, a su vez, también nos puede ayudar a afrontar las dificultades de origen.” Fernández, Díaz-Barriga, Gómez, Sánchez, Cortés, Cruz, Martínez y Martínez (2006)</p> <p>“El miedo puede ser de dos tipos: a) incondicionado, cuando las respuestas son parte de nuestra programación genética. b) Condicionado, que se da con nuestras experiencias.” Aggleton y Young (2000) citado por Maureira (2014)</p>
Ira	<p>Se presenta cuando se detiene o bloquea una conducta dirigida a una meta: al ser víctimas de un engaño, de una traición, ante una amenaza o una decepción. Esta emoción también se conoce como enojo o cólera y escapa a nuestro control físico o psicológico. Fernández, Díaz-Barriga, Gómez, Sánchez, Cortés, Cruz, Martínez y Martínez (2006)</p> <p>“La ira puede ser defensiva, donde un animal golpeará un objeto y realizará una serie de movimientos y ruidos orientados a la protección de su territorio o crías.” Zalcman y Siegel (2006) citados por Maureira (2014)</p>
Tristeza	<p>“Un estado interno que señala la necesidad de afiliación y funciona para motivar a un individuo a buscar relaciones de apoyo” Maureira y Sánchez (2011) citados por Maureira (2014)</p> <p>Se presenta ante situaciones de fracaso y separación, pérdida y rechazo de la persona querida. Suele manifestarse con sentimientos de frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgano, abatimiento, disgusto o preocupación. Fernández, Díaz-Barriga, Gómez, Sánchez, Cortés, Cruz, Martínez y Martínez (2006)</p>
Asco	<p>“Generación de respuestas de escape o evitación de situaciones desagradables o potencialmente dañinas para la salud. Los estímulos suelen estar relacionados con la ingesta de forma que la cualidad fundamental es olfativa u olorosa” Darwin (1872/1984) citado por Chóliz (2005)</p>
Sorpresa	<p>La sorpresa es también lo que conocemos como “sobresalto”, es breve y se transforma en otra emoción; de la sorpresa se puede pasar a la alegría, al temor, al miedo o al enojo. Fernández, Díaz-Barriga, Gómez, Sánchez, Cortés, Cruz, Martínez y Martínez (2006)</p> <p>“Se trata de una reacción emocional neutra, que se produce de forma inmediata ante una situación novedosa o extraña y que se desvanece rápidamente,” Reeve (1994) citado por Chóliz (2005)</p>
Felicidad	<p>“Se relaciona con estados afectivos positivos de acercamiento y consumación de relaciones sociales.” Maureira (2014)</p> <p>Se produce cuando nos ocurren cosas agradables, cuando alcanzamos una meta que nos habíamos propuesto o experimentamos sensaciones placenteras y de éxito. Fernández, Díaz-Barriga, Gómez, Sánchez, Cortés, Cruz, Martínez y Martínez (2006)</p>

Elaboración propia

Fuente: Libro habilidades para la vida; Documento Psicología de la emoción: el proceso emocional

Ahora bien, se hace necesario mencionar las emociones que nacen de la interrelación con todos los componentes del entorno en el que una persona se relaciona, así pues, estas emociones surgen como una derivación compleja de las emociones básicas o primarias y se denominan emociones secundarias, consideradas también como emociones sociales y Bisquerra (2010) menciona que “Las emociones sociales son un tipo de emociones características de las personas que se suelen experimentar en la interacción social. Son ejemplos de emociones sociales la vergüenza, la culpabilidad, la timidez, la vergüenza ajena, etc.” (pág. 82). Así mismo es importante resaltar que cada una de las emociones tiene un sentido diferente, es decir, que se expresan como una afectación agradable o indeseable, dependiendo si la fuerza externa que la persona recibe se presenta como una amenaza o una satisfacción de una acción obtenida; Bisquerra (2010) resalta tres tipos de emoción:

Emociones negativas: son el resultado de una evaluación desfavorable (incongruencia) respecto a los propios objetivos. Se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objetivo o conflicto entre objetivos. Incluyen miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, asco, etc. Emociones positivas: son el resultado de una evaluación favorable (congruencia) respecto al logro de objetivos o acercarse a ellos. Incluyen alegría, estar orgulloso, amor, afecto, alivio, felicidad. Emociones ambiguas (borderline): su estatus es equívoco. Incluyen sorpresa, esperanza, compasión y emociones estéticas. (pág. 73)

Las sensaciones y la emoción entorno a la educación física

Recogiendo todo lo anterior en relación a las emociones es posible mencionar que la expresión de estas, como respuesta generada a partir de un acontecimiento externo se genera a partir de un proceso donde las sensaciones entran a jugar un papel importante siendo estas las

respuestas inmediatas que generan los órganos sensoriales gracias a la percepción de un estímulo proveniente del mundo externo, de este modo Ponty (1945) define las sensaciones como “la manera como algo me afecta y la vivencia de un estado de mí mismo. El gris de los ojos cerrados que me ciñe sin distancia, los sonidos que en estado de somnolencia vibran «en mi cabeza», indicaría lo que podría ser un puro sentir” (pág. 25). Desde la parte de corporalidad se puede relacionar con el proceso que se da por medio de los órganos de los sentidos dando así una serie de hechos que inician como un estímulo externo, el cual es captado por las células receptoras que están presentes en dichos órganos, según el órgano sensitivo que haya registrado el estímulo; sin olvidar que los sentidos externos corresponden a la vista, la audición, el olfato, el gusto y el tacto.

La Vista, es el sentido que provee más información a los seres humanos, puesto que no solo permite conocer los colores y formas de las cosas, puesto que también identifica su movimiento. La Audición, entre tanto permite detectar los sonidos que llegan al órgano auditivo en forma de vibraciones y ondas además de los cambios en la presión existentes según el medio, por otra parte el Olfato brinda la capacidad de percibir olores y aromas que estén inmersos en el medio, Este detecta diferentes fragancias ya sean desagradables o agradables que funciona por medio de los receptores existentes en las fosas nasales, después está el Gusto, el cual provee sensaciones producidas por la reacción química que se dan cuando cualquier sustancia es detectada por las células receptoras de dicho sentido, por ultimo está el Tacto que corresponde a las sensaciones táctiles producidas por los cambios en la superficie corporal, más exactamente en la piel de la persona; la cual por medio de este puede sentir todo aquel estímulo o elemento que se toque.

Por otra parte, se debe tener en cuenta la existencia de los sentidos somáticos que son de importancia para cumplir los objetivos los cuales son la interocepción y la propiocepción; Silverthorn (2008) citado por Maureira (2014) define la **propiocepción** como “la conciencia del movimiento corporal y de la posición del cuerpo en el espacio” (pág. 99). Saavedra, Coronado, Chávez y Díez (2003) citado por Maureira (2014) incluyen la conciencia de la posición y movimiento articular, velocidad y detección de la fuerza del movimiento y regulación del tono muscular (pág. 99); La importancia de esta radica en los movimientos que se hacen en el día a día y los que requieren bastante coordinación, además que la información propioceptiva provee el aprendizaje de movimientos nuevos. Por otra parte, la **interocepcion** es definida por Quiros (2000) como “la percepción consciente de los estímulos generados por las vísceras. La actividad de los órganos viscerales se experimenta directamente cuando surge alguna anomalía que supone dolor para el individuo” (pág. 110).

Es importante hacer una contextualización sobre los sentidos, puesto que por medio de ellos es que se posibilitan las diferentes sensaciones que va a ir más allá y se van a establecer como una emoción que se vive gracias a lo que los sentidos reciben del entorno. Profundizar acerca de todos y cada uno de ellos es fundamental, debido a que estos serán empleados en las clases de educación física partiendo de que posibilitan distintas maneras de enseñanza y pueden ser utilizados como una estrategia didáctica.

Desde la experiencia propia es posible decir que las sensaciones son una parte vital en la educación física ya que es por medio de estas que se posibilitan un sinnúmero de experiencias que conllevan hacia un aprendizaje ya sea motor o cognitivo, brindando posibilidades para utilizar el cuerpo como un medio de aprendizaje y así poder desarrollar sentidos como la visión, tacto, oído, olfato, propiocepción, interocepción y hasta el gusto.

Según Gallo (2012) “Cuando yo me muevo, el cuerpo es el portador de sensaciones o de sensibilidades, por medio del movimiento de los dedos tengo sensaciones de movimiento, moviendo la mano sobre la mesa tengo experiencia de ella y de sus determinaciones cósmicas. A la vez, en todo momento puedo poner atención en la mesa y encuentro en ellas sensaciones táctiles, sensaciones de lisura y de frío, etc., al levantar una cosa experimento su peso, pero a la vez tengo sensaciones de peso que tienen su localización en el cuerpo” (pág. 11). Todo esto y más puede ser empleado desde la educación física debido a que esta puede ser considerada como un área multisensorial, en la que se emplea todo el cuerpo para el desarrollo de distintos aprendizajes teniendo en cuenta que estos pueden variar desde el enfoque y el objetivo que se busca.

A partir del análisis desarrollado que tiene que ver con las conexiones que establecen las sensaciones en un proceso determinante que influye sobre el aspecto motivacional de cada persona, se hace necesario mencionar un componente esencial, que a través de su proceso le da sentido a lo que cada persona recibe del entorno gracias a su interpretación, así pues se está hablando precisamente de la percepción, desde la cual se posibilita una construcción subjetiva, es decir, la persona crea una idea o imagen mental de la sensación generada desde un estímulo recibido.

Munkong y Juang, (2008) citados por Vilatuña; Guajala; Pulamarín y Ortiz (2012) exponen que “El proceso perceptivo es un mecanismo sensorio-cognitivo de gran complejidad mediante el cual el ser humano siente, selecciona, organiza e interpreta los estímulos, con el fin de adaptarlos mejor a sus niveles de comprensión” (pág. 7), y estos últimos argumentan que “por medio de él le es posible formarse subjetivamente un cuadro coherente y significativo del mundo físico real del cual forma parte, así, identifica, recupera, y responde a la información recibida a través de los sentidos” (pág. 7) . Todos los seres humanos están en constante relación en diversos

contextos de la sociedad, esa relación que surge con el entorno produce situaciones las cuales se tienen que afrontar, de manera que las personas cuando reciben tal información del mundo externo lo interpretan desde sus estados internos y va a expresar la emoción y sentimiento que está viviendo.

Con lo anterior, la percepción puede también ser entendida como el proceso de interpretación de estímulos que le van a dar sentido a las siguientes reacciones que los estados internos de la persona van a producir, gracias a la información entregada por parte de los receptores de las sensaciones, de este modo la percepción es fundamental en tanto que desempeña su función siendo el intermediario para organizar y darle sentido subjetivo a los estímulos que surgen de situaciones que proporciona el entorno por la interacción que las personas generan; de manera que la percepción siendo el centro de todo el proceso va a producir una estrecha interconexión desencadenando las emociones y activando la motivación. Palermo, Guerrero, Gómez, Carpi, Goyareb (2011) explican:

La no existencia de percepción no consciente –asumida también la ausencia de percepción consciente– mantiene al organismo en un estado quiescente, sin ningún tipo de manifestación de cambios y signos que harían que el individuo se sintiese atraído o motivado por algún tipo de objetivos. Es decir, para que ocurra la percepción, se requiere la presencia de un estímulo y la existencia de receptores apropiados. (pág. 23)

Entonces, esa comprensión e interpretación de las posibilidades que el mundo ofrece, se van construyendo a través de la vivencia, siendo influyentes sus estímulos sobre la actitud y estado de ánimo de la persona. sí en el desarrollo de una clase lo que perciben los estudiantes no le apasiona se va a generar una reacción negativa donde su interés por realizar determinada

acción va a disminuir notablemente y su estabilidad emocional se va a ver perjudicada,
Fernández, Díaz-Barriga, Gómez, Sánchez, Cortés, Cruz, Martínez y Martínez (2006)

El conocimiento, la manifestación y el manejo de emociones constituyen un valioso recurso para potenciar la percepción positiva que las hijas e hijos debe tener de sí mismos, de la capacidad de actuar y confiar en su criterio, de reconocer sus preferencias, identificar sus intereses y gustos, tanto positivos como negativos, de permanecer abiertos a las necesidades de las y los demás y de conseguir el equilibrio entre lo que se percibe, se piensa y se siente que será útil para enfrentarse a las necesidades y exigencias del medio. (pág. 12)

De esta forma, contar con una estabilidad emocional, desde su adecuada gestión, es importante para que las personas enfoquen su interés en lo que les gusta, por el cumplimiento de objetivos y no se vean afectadas por los aspectos negativos que reciben del entorno, en este sentido lo que cada persona perciba va a ser fundamental para proceder de la mejor manera independientemente de la información que esté recibiendo; encontrar un equilibrio es fundamental para que los estudiantes puedan crear un juicio valorativo sobre sus capacidades, con la intención de desafiar y adjudicarse nuevos retos que le sean significativos, teniendo la posibilidad de prever el resultado, y la atribución generada de lo pueda suceder cuando ponga en curso el cumplimiento de su meta va a ser fundamental, ya que en caso de no lograr tal objetivo, va a tener el suficiente impulso motivacional para seguir intentándolo gracias a la creencia que tiene de sí mismo y al deseo de aprender y adquirir nuevos conocimientos y habilidades.

Ahora bien, en líneas generales se ha dejado entrever la intención educativa a la cual le apunta el desarrollo de este proyecto, por lo tanto en esta parte se quiere dejar más claridad con el siguiente análisis recogiendo todo lo que se ha dado a conocer; entonces se comprende que

cuando la motivación es activada desde los procesos internos de las personas, conocida como motivación intrínseca, y que genera el impulso necesario para guiar la conducta y comportamiento de los sujetos; se hace necesaria la fuente externa que en este proceso va a dotar de estímulos interpretados subjetivamente para darles significado y la suficiente intensidad, de modo que los sujetos tengan la capacidad de motivarse y dejarse guiar para alcanzar las metas establecidas.

De esta manera, es importante mencionar, que el proyecto se relaciona directamente con las meta de logro intrínsecas es decir, que se está hablando de formar seres automotivados, dándole la posibilidad al sujeto de crear su propia interpretación de la capacidad que tiene con respecto al abordar diferentes retos; generando un gusto por aprender y deseo de desarrollo para su construcción independientemente de la dificultad que se le presente sin temor al fracaso, todo esto produce una conexión de la motivación con las emociones; puesto que esta última se traduce en una conducta corporal que tiene la capacidad de impulsar la motivación en la persona; Bisquerra (2010) menciona esta relación:

Emoción y motivación tienen en común una tendencia a la aproximación o evitación.

Estados internos del organismo activan la motivación, así como la emoción también es una preparación para la acción. En la emoción son acontecimientos (externos o internos) los que inducen a la acción; mientras que en la motivación son estados internos del organismo. (pág. 195)

Entonces el desarrollo del proyecto va encaminado principalmente hacia la motivación de los estudiantes como orientadora de la conducta, para lo cual resulta fundamental el reconocimiento de las emociones que se vivencian gracias a la interpretación de la información

proporcionada por el entorno y que cada persona percibe a través de los sentidos y es interpretada a partir de sus propias creencias, expectativas y experiencias.

Es así que, la gestión adecuada de las diferentes emociones que puedan emerger y manifestarse por medio de los sentimientos, será de gran relevancia para que el estado anímico de la persona cambie de forma positiva, permitiéndole tomar las decisiones pertinentes al momento de establecer metas y ejecutar su cumplimiento; además que llegar a obtener las metas establecidas de aprendizaje que van a aportar a su desarrollo depende también del autoconcepto o autoeficacia que la persona construye de sí misma, lo que va a ser un impulso generador de confianza para para aceptar los diversos desafíos o retos que se le presentan, y destacar lo que le es significativo en su experiencia.

Análisis de las investigaciones enfocadas en las emociones y la motivación

En esta parte se hace necesario abordar diferentes trabajos o proyectos realizados, donde se han puesto en marcha propuestas desde diferentes ámbitos educativos relacionadas con la motivación y las emociones; este análisis contiene una revisión a nivel internacional, nacional y local, intentando destacar aquellos trabajos que de alguna manera obtienen relación con el presente proyecto. Todo esto, con la intención de identificar los trabajos que permitan delimitar la dirección del proyecto que aquí se propone, en el sentido de encontrar aquellos aspectos que los trabajos analizados ya poseen y se deseaban implementar; también es importante resaltar aquellos que pueden contribuir a la particularidad del proyecto que está en desarrollo.

Es así que se inicia con el abordaje de diversos trabajos investigativos a nivel internacional; en primera instancia se hace importante mencionar a Torres (2019) quien resalta en su trabajo que la motivación de logro es el componente fundamental que impulsa y activa el comportamiento de los estudiantes en la realización de actividades desde el campo de la

educación física, además su propuesta se dirigía a la identificación de aspectos que evidenciaran el interés, compromiso y la afectación que produce el fracaso en las situaciones abordadas desde la educación física. Ahora bien, se encontraron proyectos de vital importancia para su análisis, puesto que trabajan con las emociones resaltando aspectos desde una línea específica; de esta manera se puede resaltar a Sáenz (2015) quien aporta una visión interesante sobre la importancia que tienen las emociones en el ámbito educativo, entendiendo lo emocional como una dimensión humana que debe trabajar en conjunto con otras, como aporte que se direcciona al desarrollo humano; de modo que educar emocionalmente desde la educación física para el desarrollo armónico de las personas se presenta como factor indispensable. Por otra parte, Pellicer (2017) aborda su investigación proporcionando diversos aportes desde el desarrollo de las competencias emocionales a través de la acción motriz, Pellicer (2017) debido al potencial que su carácter práctico y vivencial ofrece.

Siguiendo esta línea de análisis, a nivel nacional se resaltan proyectos que hacen énfasis en la importancia de la motivación desde el ámbito educativo, de manera que Bedoya (2014) desde su propuesta dice que la motivación es el componente esencial del aprendizaje, por lo tanto los ambientes que se generan en las sesiones de clase son estímulos determinantes para que los estudiantes se motiven en la realización y desarrollo de actividades; de esta forma el proyecto se enfocaba, Bedoya (2014) en la identificación de factores que influyen en el ambiente de la clase que genera desconcentración y desinterés en el aprendizaje.

Con todo esto, es necesario resaltar propuestas que evidencian el trabajo y fortalecimiento de las emociones para el desarrollo personal; Rueda (2016) realiza un aporte interesante, donde la inteligencia emocional ejerce un papel muy importante en los diferentes procesos pedagógicos de una comunidad, Rueda (2016) para el perfeccionamiento de relaciones humanas en tanto que

se evidencie el respeto, el cuidado por el otro, la regulación de emociones y favorezcan el aprendizaje.

Ahora bien, en el caso de los proyectos investigativos a nivel local se puede hacer referencia a la propuesta de Antolínez y Velásquez (2014) quienes brindan un aporte esencial en cuanto a la motivación, puesto que destacan que al motivar a los estudiantes desde la clase de educación física posibilita el fortalecimiento de sus relaciones dejando de lado sus diferencias para crear adecuados ambientes de clase, partiendo de dos características que hacen parte de la motivación y que ellos mencionan son la amistad y el afecto.

Ahora, destacando aquellos proyectos que trabajan a cerca de las emociones, se puede destacar a Acevedo, Macanche y Montenegro (2015) quienes presentan un análisis del porque la educación física desempeña un papel importante en el trabajo de dimensiones que han estado descuidadas como lo es la parte emocional, donde en este ámbito se permite la comprensión de la emociones en cuanto a que son facilitadores en los procesos adaptativos en el entorno social; además se muestra la incidencia que tienen las emociones en el repertorio conductual humano, donde se valen de tendencias como la expresión corporal y la socio motricidad para abordar las emociones. Por otra parte, Aldana y Silva (2016) trabajan desde la inteligencia emocional considerándola como parte fundamental del desarrollo personal, teniendo en cuenta para su desarrollo la tendencia de la expresión corporal esto porque en ella se pueden percibir características de la exteriorización de sentimientos y emociones que el sujeto quiera transmitir a través del cuerpo ; por último se destacan los aportes que Carranza (2018) realiza sobre la educación emocional en los niños y como a través de esta se pueden manejar la emociones para abarcar diferentes problemáticas que están inmersas en distintos ámbitos educativos, todo esto a partir del juego en donde se vale de dos tendencias para llevar a cabo dicho proyecto las cuales

son la expresión corporal y la socio motricidad, respecto a la particularidad con el presente trabajo se evidencia que la diferencia radica en, que el sentido del presente trabajo radica en la utilización de las sensaciones y las emociones desde la educación física para generar una percepción que los lleve hacia una automotivación que sea positiva para así, mejorar su proceso de aprendizaje, el cual es un factor clave para el desarrollo humano en el sujeto y es clave en los objetivos que se buscan.

Análisis sociopolítico

Es de suma importancia poner en evidencia lo fundamental que es el enfoque de la propuesta que se revela en este escrito, - refiriéndose a la motivación intrínseca - teniendo en cuenta de manera particular que para llevar a cabo los objetivos propuestos se hará uso de las emociones, sensaciones y percepciones que son componentes de un proceso que permite que los estudiantes sean capaces de motivarse en relación a alcanzar determinados objetivos por medio de la educación física, es por esto que a partir del análisis que se expresa en este apartado, se da una claridad específica de lo relevante que es para la educación física el buen desarrollo de las personas, y que mejor si tienen la capacidad de automotivarse en muchos aspectos y situaciones de la vida sin verse afectados por las adversidades que atacan la estabilidad emocional, de manera que se propicie un ambiente adecuado para su construcción personal y desenvolvimiento ante la sociedad.

Por esto es preciso traer a colación en este análisis El manifiesto mundial - FIEP 2000 que se presenta en la revista lúdica de la Universidad Pedagógica Nacional, allí hacen mención a diferentes, contextos, aspectos y situaciones importantes en los cuales la educación física se hace presente, haciendo alusión a que fue John Locke quien utilizó este término por primera vez; y como punto de partida se puede destacar la definición propuesta por esta organización de lo que

es la educación física definida como "El elemento de Educación que utiliza, sistemáticamente, las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales: aire, sol, agua, etc. como medios específicos", donde la actividad física es considerada un medio educativo privilegiado, porque abarca al ser en su totalidad (pág. 136).

Teniendo en cuenta esto, la educación física contribuye a la construcción subjetiva de las personas inmersas en un contexto determinado, siendo el medio para llegar al desarrollo humano en su totalidad; este punto es el ideal para decir que es muy importante desde la educación física no aislar las emociones del desarrollo del cuerpo y la mente, puesto que son el factor principal que impulsa la motivación intrínseca de las personas, y el hecho de poder tener una adecuada estabilidad emocional le permite a la persona aceptar desafíos que contribuyan a su desarrollo personal sin tener miedo en caer en el fracaso; por tal razón es de suma importancia que desde la educación física se trabajen de manera conjunta estas dimensiones, ya que siguiendo la línea del manifiesto mundial FIEP- 2000 dice:

Que hay un consenso entre todas las concepciones educativas que la Educación Física, a través de actividades socio-psicomotoras se constituye en un factor de equilibrio en la vida de las personas, en la interacción entre, el espíritu y el cuerpo, la afectividad y la energía, el individuo y el grupo, promoviendo la totalidad de esas personas (pág. 136) lo que nos demuestra que no solo la parte física está de por medio en esta, sino que también hay que tener en cuenta, el desarrollo humano, el bienestar y la salud mental, lo cual está muy relacionado con lo emocional.

Con respecto a las leyes se encontró que desde el Ministerio de Educación Nacional se busca implementar la educación emocional en los entornos escolares puesto que esta ayuda a mejorar el bienestar social y personal, además de ayudar a bajar los índices de deserción escolar, el consumo de drogas, los embarazos adolescentes etc. Dicha afirmación se da en el Foro

Educativo Nacional: Educación para la Paz' en el año 2017 donde se asegura que la raíz de esos problemas es el “analfabetismo emocional”, producido por una mala gestión de las emociones en las personas. En este, el licenciado en psicología Lucas Malaisi afirma que “al implementar la educación emocional en los colegios se crearían espacios y condiciones donde los niños y jóvenes pueden hablar de lo que sienten, lo que a su vez permitiría establecer un vínculo educativo más profundo y dar vía a la expresión sana de las emociones, desembocando en un mayor y mejor aprendizaje”. Dando así a entender que educar emocionalmente es una estrategia para el bienestar social y personal, dando la posibilidad de que las personas se sientan emocionalmente estables y permitiendo que desde sus procesos más internos se produzca un interés por el aprendizaje, en el sentido que tienen la capacidad de automotivarse para interiorizar los conocimientos que en su formación reciben y de esta manera puedan encontrar el significado de estos mismo; puesto que es necesario formar un pensamiento crítico para cambiar el estado de las cosas y así mejorarlas.

Por otra parte, ya existe un proyecto de ley en Colombia que busca promover la educación emocional en las instituciones de preescolar, primaria, básica y media del país, de autoría de la representante atlanticense Martha Villalba. La iniciativa, según la congresista, busca complementar la enseñanza cognitiva y prevenir factores de riesgo en los menores de edad que pueden conducir a situaciones tales como el suicidio y la depresión, los desórdenes alimenticios, el abuso en el consumo de sustancias psicoactivas, la violencia y el acoso escolar o acoso escolar, el ciberbullying y el estrés, entre otras; y, por otro lado, mejorar el rendimiento académico de los mismos. Todo esto se da porque es evidente que cada vez son más los estudios que explican y muestran cómo este tipo de educación tiene importantes repercusiones para el bienestar y motivación personal en relación con el aprendizaje y el desarrollo humano, de allí que propuestas como la que se está presentando adquieran cada vez más relevancia.

Perspectiva Educativa

Los seres humanos tienen tantas posibilidades, que estas les permiten establecer relaciones con el entorno, explorarlo, conocerlo, comprenderlo, comunicarse o adquirir habilidades gracias a lo que este mismo proporciona, permitiendo un desarrollo y desenvolvimiento ante la sociedad. A partir de esto se destaca, que el ser humano está en constante aprendizaje, esas determinadas etapas de la vida son una posibilidad de construirse subjetivamente, de aportar a su desarrollo para tener la suficiente capacidad de crear diferentes visiones o criterios del mundo que lo rodea y de la forma en que este último se desenvuelve.

Con lo anterior se quiere resaltar el aprendizaje como un factor esencial para el desarrollo del ser humano -no necesariamente en el sentido instrumental de la adquisición de conocimientos y de la simple y pura obtención de resultados- ya que el aprendizaje adquiere mucha más importancia cuando se comprende el significado profundo de lo que se recibe como tal; esta parte fundamental conlleva a interpretar el sentido de lo humano, cuando se comprende que las acciones están determinadas por lo que siente la persona en estrecha relación con lo que piensa; apuntándole a un desarrollo humano que deja de lado la competición –entendiéndolo como el que hacer- y se dedica a darle prioridad a pensar en el ser; a partir de esto se comprende el sentido del aprendizaje cuando es significativo y se interioriza, lo que se considera de gran beneficio para la formación como seres humanos, puesto que afecta directamente a los modos de actuar, la toma de decisiones, o de relacionarse con el otro; esa interiorización de lo que se adquiere para la construcción subjetiva de las personas es la que posibilita reconocerse a sí mismo como reconocer al otro.

Ahora bien, hablar de la importancia del aprendizaje adquiere sentido cuando se comprende que, la intención formativa que se ha planteado desarrollar en este proyecto va

dirigida hacia la automotivación, como el impulso fundamental de querer aprender y continuar con el propio desarrollo; en esta medida se ha planteado que el aprendizaje de alguna manera se da a través de las relaciones que una persona puede generar con su entorno, en tal caso como ya se ha dicho las personas siempre están aprendiendo; pero en muchos ámbitos de la vida se pueden presentar influencias de diferentes características que obstaculizan el aprendizaje de cada persona; esto llevado específicamente al ámbito educativo puede darse de manera muy común, si se tiene en cuenta que las influencias externas afectan significativamente al estudiante cuando se desestabiliza emocionalmente y se evidencia desinterés por seguir aprendiendo, lo cual se relaciona con la desmotivación: entonces el punto de análisis que se presenta en este importante apartado es precisamente relacionar esa intención educativa como finalidad o solución para el problema inicialmente planteado; por lo tanto la intención educativa va a estar influenciada específicamente por tres áreas -Humanística, Pedagógica y Disciplinar- que con sus aportes le van a dar sustento teórico a través de las relaciones que se pueden establecer entre sí, además del análisis y coherencia con la finalidad, del primer capítulo.

Componente humanístico

Los seres humanos emergen con sus propias características, estas son el pilar fundamental para la construcción personal y desenvolvimiento dentro de los diferentes ámbitos de la vida, Paz-Quezada (2017) plantea que “El hombre necesita siempre proyectarse. El hecho de estar “inacabado” le hace posible el aprendizaje” (pág. 4), esas características propias del ser, que le va a permitir siempre estar proyectado y ligado a interiorizar conocimientos significativos en su formación, van a estar condicionadas por los espacios en los que por esencia se construyen relaciones estableciendo al hombre por su naturaleza como un ser social; la facilidad de comunicarse es la posibilidad fundamental de mencionadas acciones que configuran la sociedad,

y son esas acciones comunicativas las que denotan afectaciones emocionales en las personas, que le van a permitir configurar internamente su propia motivación para orientar el aprendizaje a raíz de la acción que este ejerciendo, es así que la concepción de sociedad es comprendida según Paz-Quezada (2017) como “una agrupación natural o convenida de personas que forman una comunidad con el propósito de alcanzar varios o todos los fines que la vida presenta mediante la mutua cooperación.” (pág. 3); entonces gracias a la interacción generada y a estar inmersos en una sociedad, las personas pueden construirse de manera subjetiva, desarrollar nuevas visiones del mundo que le permitan afrontar situaciones, conociendo, creando y poniendo a prueba todas sus capacidades.

En relación con lo anterior, el ser humano se configura a través de las costumbres adquiridas como hecho social, por lo tanto está íntimamente ligado a la sociedad, en el sentido que son actores que se influyen directamente determinando su propia finalidad, puesto que no se puede tomar una parte sin la otra; de esta forma las personas se predisponen a la contribución en diferentes aspectos que fortalecen la sociedad por medio de la convivencia, cooperación e interacciones que allí se generan; además de esto, a través de estas influencias que del entorno se perciben van a permitir al hombre recoger experiencias que le van a dar significado a su esencia y van a permitirle humanizarse, Paz-Quezada (2017) menciona que “El hombre es un ser biográfico capaz de vida hacia fuera y de vida interior, puesto que es capaz de reflexionar y crecer con la experiencia: necesita humanizarse y la educación contribuye a su humanización,” (pág. 4) la posibilidad de humanizarse puede surgir en muchas fases de la vida, y se hace presente en una de las etapas más importantes para la construcción de la persona en proyección al afrontamiento de diversas situaciones a futuro dentro de la sociedad, la educación debe ser esa trascendencia del hombre que lo construya en la esencia del ser, en este caso es oportuno

destacar uno de los rasgos fundamentales del ser humano que aquí subyacen, la automotivación se puede relacionar con ese sentido de humanización, porque desde allí se generan las reacciones más propias del ser expresadas corporalmente, y su orientación interna le va a permitir a través de la experiencia en su aprendizaje reconocerse a sí mismo, reconocer al otro, sentir empatía, cooperar para un bien común dejando de lado los individualismos -que al ser una sociedad cambiante ha quedado en evidencia- .

Con esto, desde el ámbito educativo y en especial desde la educación física se pueden plantear diferentes características de lo que es el ser humano y de lo que estas mismas pueden aportar a lo humano, construyendo una visión clara del mundo que le rodea, dándole sentido y atendiendo con buen criterio todas las circunstancias que el mundo social provee; entonces para concretar la caracterización que va a dotar de sentido al desarrollo del proyecto, es importante tener en cuenta que se parte de un ámbito general que consolida la finalidad educativa del proyecto -formar seres humanos con la capacidad de motivarse para aportar a su aprendizaje y desarrollo- para que de ahí surjan las características específicas que se plantean, contribuyendo con una formación que vaya más allá del que hacer y prime el sentido del ser.

Es entonces aquí, el punto de partida para desenlazar el análisis de las características formuladas, teniendo en común la fundamentación de la intención educativa, a partir de una teoría que demuestre la coherencia del ser humano que se quiere formar. Por lo tanto, es pertinente hacer referencia a una teoría de la motivación, que fundamenta la intención educativa, así como también, el sentido de lo humano que desde el proyecto se plantea. La teoría de las expectativas de Víctor Vroom, plantea un ideal de ser humano que va encaminado a cumplir sus metas, intereses u objetivos previamente establecidos, a partir de un constructo que genera motivación, en el que se tiene en cuenta el esfuerzo y desempeño de cada persona, como también

los intereses puestos a la vista en dirección al resultado de la acción, Naranjo (2009) menciona que desde esta teoría de las expectativas “El desempeño permite obtener recompensas intrínsecas, tales como la sensación de logro o autorrealización, y recompensas extrínsecas, como el prestigio” (pág. 162). En este sentido el proyecto adquiere coherencia en relación con la mencionada teoría, cuando se comprende que la intención educativa apunta a generar motivación intrínseca, haciendo que sea en los estados internos de la persona donde se genere ese impulso e interés por lo que se hace y se aprende, lo que va a permitir satisfacer las expectativas planteadas al momento de aceptar desafíos que ponen a prueba sus capacidades y dan por entendido su gusto por conocer, su curiosidad por aprender y su deseo de autorrealización.

Las características de dicha teoría inician siendo relevantes, puesto que hablar simplemente de lo que su nombre indica como lo son las expectativas es ir directamente a los intereses propios de los estudiantes, de modo que la teoría de Vroom propone específicamente tres variables que configuran la motivación, la primera de ellas es precisamente la que representa esa importancia e interés de las personas por alcanzar determinados objetivos, esta es desde la teoría la variable de la Valencia; aporta de manera fundamental ya que da forma sustancial a lo desarrollado en el proyecto, puesto que allí el planteamiento corre inicialmente en dirección al reconocimiento y gestión de emociones, teniendo en cuenta que el estado anímico de cada estudiante afecta directamente el desarrollo de actividades que le apuntan a su aprendizaje; entonces la estabilidad emocional y el interés que emerge es determinante para que la persona ponga en marcha el cumplimiento de metas que encuentran desafiantes, desatando la curiosidad, deseo de explorar y de ir más allá con la intención de aprender cosas nuevas y significativas para su desarrollo, sin limitarse al miedo que pueda producir el equivocarse y no lograr tal objetivo.

También se hace presente la variable de las expectativas, como otro componente que se interrelaciona para el establecimiento de dicha teoría, va encaminada a la reflexión interna de sí mismo, por lo que se resalta en esta variable las creencias relacionadas al autoconcepto, y se ha planteado que el impulso motivacional se produce desde los estados internos de las personas, teniendo en cuenta el concepto y valor que la persona crea con respecto a su capacidad para ejecutar y lograr determinadas metas, además de esto, como ya se ha hecho referencia entran en juego ese trabajo de las sensaciones para el reconocimiento de emociones a través de su vivencia y que pone de manifiesto el estado anímico de la persona siendo vital importancia para desarrollar capacidades que vayan en dirección a la motivación intrínseca de las personas.

Por último, se encuentra la instrumentalidad como última variable de la teoría, entendida como el análisis que la persona realiza previo a la ejecución para determinar los posibles resultados, y si estos van a ser significativos para poderlos interiorizar, con esto la variable se encuentra en estrecha relación con las atribuciones, ya que si bien se pueden analizar esos resultados que le van a ser significantes, también desde la atribución se pueden destacar los aspectos influyentes durante el proceso de ejecución que conllevaron a obtener cualquier resultado dependiendo de la situación.

En relación con lo anterior, son tres categorías que se establecen para la configuración de un Ser Automotivado, en relación con la finalidad del proyecto, y resaltando rasgos característicos de lo humano como la exteriorización de lo que se procesa desde sus estados internos, de manera que la persona puede reflejar un gusto significativo por lo que vive en relación con lo que percibe, reflexiona y genera el impulso necesario para realizar acciones a las cuales le encuentra sentido y se siente bien al desarrollarlas. Estas categorías son la gestión emocional, la Curiosidad y la Autoeficacia:

En primer lugar, la gestión emocional puede contribuir de manera sustancial con la automotivación de las personas, partiendo de un trabajo adecuado a cerca de la apropiación sensorial, con esto haciendo referencia a fortalecer aspectos que tienen que ver con las sensaciones y los estímulos que son recibidos, donde la persona los hace parte de sí, los procesa e interpreta, siendo la conexión comunicativa del cuerpo con lo interno y con su entorno, por lo que de alguna manera en situaciones diversas van a generarse emociones; por lo que el autoconocimiento emocional es de vital importancia como segundo momento, para comprender la esencia de cada emoción, en el sentido de saber el origen y los factores que incidieron para que sea vivenciada, y es aquí donde de manera implícita se reflexiona sobre las posibilidades corporales que pueden dar cuenta de diferentes experiencias, y es un momento donde se entienden los movimientos corporales y se comprenden los procesos internos que se generan para vivenciar emociones, entonces conocerse a sí mismo da la posibilidad de sensibilizarse ante las emociones conocerlas y poder gestionarlas a través del autocontrol, que permite moderar las diferentes reacciones corporales que quedan en evidencia a través de los gestos de la cara, posturas, el tono de la voz; el autocontrol permite llevar a la persona que está viviendo determinada situación, adaptarse y generar esa estabilidad emocional, lo cual es importante para la toma de decisiones.

Comprendiendo lo anterior, es preciso conectar como segundo momento la categoría de la curiosidad, para establecer y darle esencia a la automotivación, puesto que aquí despierta diferentes intereses de los estudiantes, se desata el gusto por aprender y de esta forma cada persona pone a prueba sus capacidades, al aceptar desafíos que le permitan interiorizar aprendizajes y además minimizar los miedos de caer en el fracaso para ir más allá, esa confianza desatada en sí mismo va a llevar a entender lo importante que es no dejar de intentar a pesar de

las adversidades y superar obstáculos que le permitan alcanzar sus objetivos con respecto a su desarrollo.

Lo anterior permite hacer conexión con la siguiente categoría que se plantea además de destacar relaciones con las demás características expuestas, de esta forma la autoeficacia se hace presente para recoger todo lo que abarca las demás categorías y darle sentido concreto a la configuración de la automotivación, cuando la persona se comprende a sí mismo en sus capacidades, es decir, que la persona desarrolla la suficiente creencia de sí para ejecutar determinada acción, teniendo en cuenta la presencia y establecimiento de metas que posibiliten a la persona un gusto e interés por alcanzar objetivos que aporten a su aprendizaje aportando vivencias significativas que puedan interiorizar, además las personas con su ejecución y dependiendo del resultado obtenido pueden dar una valoración y reflexión importante a esos aspectos que influyeron en el proceso de la acción y permitieron evidenciar tal resultado; esas influencias pueden darse en un caso a partir de la desestabilidad emocional, debido a que la persona no ha hecho un tratamiento moderado de las emociones que vivenció en la situación para salir adecuadamente de esta, por esto es que el autocontrol se relaciona estrechamente con el autoconcepto que se construya, porque depende del conocimiento de sí mismo para poder determinar la confianza en sus propias capacidades.

Ahora bien, toda esta caracterización también va a trabajar en función del establecimiento de las líneas dimensionales que se quieren abarcar como apoyo, donde se agrupan y sistematizan los aspectos relevantes del proyecto. En primer lugar, se encuentra la dimensión cognitiva que acoge los elementos característicos de lo emocional, teniendo en cuenta los planteamientos iniciales donde se remarca que las emociones se producen en los estados internos de la persona a partir de algún tipo de estímulo, en este sentido todo lo que se tiene en cuenta

como el proceso fundamental para la expresión de las emociones se caracteriza desde lo cognitivo porque son estados mentales que se manifiestan a través del cuerpo que complementa como una unidad esta dimensión, al respecto Naranjo (2009) expresa que:

El sistema cognitivo es el que recibe y envía información a los otros sistemas: afectivo, comportamental y fisiológico, y regula el comportamiento de estos poniendo en marcha o inhibiendo ciertas respuestas en función del significado que le da a la información de que dispone. (pág. 161)

De esta manera es importante tener en cuenta esta dimensión, debido a que por este medio se desarrolla el aprendizaje, se comprende el mundo, el cuerpo, los sentimientos y se brinda una oportunidad para tener la capacidad de comprender, analizar, y aplicar los distintos saberes, que están en interacción constantemente; la dimensión cognitiva es la que permite llevar a cabo un trabajo respecto a las emociones, y de este modo por medio de la vivencia y manifestación de cada una de las emociones además de su adecuada gestión, poder llegar a generar una motivación específica que permita entender, aprender y construir aprendizajes que fortalezcan el desarrollo humano.

Teniendo en cuenta ese aspecto dimensional de gran relevancia, es importante hacer conexión con lo que le da vida a la cognición, y es la dimensión corporal que sin desligarse de los demás ámbitos que lo configuran, es la base principal que sustenta el mundo cognitivo para el desarrollo de cada persona, -entendiendo que cada dimensión humana trabaja implícitamente y de la mano con las otras para lograr un desarrollo en su totalidad- entonces, es el mundo corporal el que posibilita el reconocimiento de sí mismo y del otro a partir del desarrollo motor y físico, teniendo en cuenta aspectos como hábitos de vida saludable, el cuidado del propio cuerpo y de los otros, además que este se presenta como el medio de todas las interacciones que se puedan

establecer en un entorno determinado. Esta línea dimensional se puede relacionar con la intención educativa propuesta, ya que a partir de esta se pueden evidenciar las diferentes conductas corporales, que expresan y comunican desde la emoción.

Componente Pedagógico

En este apartado es indispensable comenzar con un análisis de la significación que tiene la educación como influencia formativa sobre las personas. Es importante comprender el proceso que esto implica y afecta sobre los seres humanos; la educación en primer lugar se da en muchas etapas de la vida, se puede decir que esta inicia desde las bases formativas de la familia, por esto es de destacar y no desligar el aprendizaje de la enseñanza ya que son un complemento que naturalmente no se puede tomar el uno sin el otro, además es a través de los distintos modos o condiciones relacionales proporcionados por el entorno que se evidencia o emerge la educación, por esto precisamente se entiende que el hombre está en constante aprendizaje; en este caso el entorno al que se hace referencia lo determina la cultura con sus modos de existencia en la que esté inmerso la persona, es decir, que están ya establecidas diferentes creencias, costumbres y tradiciones desde las cuales el hombre crea sus relaciones con otros y construye su aprendizaje por el hecho de estar interactuando, explorando el mundo, formando nuevas concepciones de este y además transformando la cultura desde su imaginación y creación; de esta forma para comprender la educación en su esencia según León (2007) se debe “considerar la condición y naturaleza del hombre y de la cultura en su conjunto, en su totalidad, para lo cual cada particularidad tiene sentido por su vinculación e interdependencia con las demás y con el conjunto” (pág. 596).

Ahora bien, la educación de alguna manera ha quedado por mucho tiempo encasillada a la simple transmisión de conocimientos, donde los estudiantes son receptores de lo que se supone

“está bien” o es “la verdad”, la educación de esta forma queda encerrada en un aula de clase porque las estrategias empleadas son repetitivas y limitadas de sentido por lo que la persona no tiene la posibilidad de interiorizar lo que se supone se ha aprendido, debido a que no encuentra una clara significación de lo que está recibiendo en relación al mundo real y las posibilidades que proporciona, en ocasiones se puede estar limitando el sentido crítico, la razón de discernir, preguntar e indagar; pero lo que la educación busca es aportar en la construcción subjetiva de la persona, formar a la persona en todas sus dimensiones, físicas, cognitivas, emocionales, axiológicas, para desarrollar al ser humano en su totalidad; según León (2007) “La educación presupone una visión del mundo y de la vida, una concepción de la mente, del conocimiento y de una forma de pensar; una concepción de futuro y una manera de satisfacer las necesidades humanas.” (pág. 598) de esta manera se hace presente la pedagogía para desempeñar un papel importante, en tanto que se enfoca a reflexionar sobre los diferentes procesos de enseñanza, a comprender a la persona desde el desarrollo del ser, a buscar métodos para esclarecer las vías de la educación y que esta se muestre eficiente, sea significativa para la persona y muestre una comprensión clara y profunda de lo que contextualiza.

Este análisis va a ser de vital importancia para las relaciones que puedan surgir en el complemento de este apartado, ya que desde este punto de vista el componente pedagógico puede actuar como ente globalizador que contiene a los demás por medio de la fundamentación teórica que proporciona; de manera que, aquí se complementa la base y sentido de la automotivación como finalidad relacionada al aprendizaje, lo que puede dar la posibilidad de comprender cómo esa configuración de la motivación intrínseca junto a las características que contiene va a ser de ayuda fundamental para crear impulsos internos que orienten acciones de

interés por parte de las personas y así alcanzar diferentes metas de aprendizaje que les sea significativo para su desarrollo.

Es por esto que a través de dicho proyecto lo que se busca de cierta forma es introducir las sensaciones y emociones en el proceso de aprendizaje, teniendo en cuenta las emociones propias y la expresión emocional que se llegue a dar en el sujeto para así poder contribuir en el desarrollo de esa capacidad interna que genera motivación aportando a su aprendizaje, sin necesariamente pensar en una recompensa externa sino con la intencionalidad de adquirir nuevas habilidades de desarrollo y construirse subjetivamente en el mundo que lo rodea; entonces es importante comprender cuales son las formas en las que aprenden los estudiantes y cuáles son las que se pueden utilizar para fortalecerlo, de esta manera se quiere estimular la generación de motivación intrínseca, los diferentes procesos educativos que se den desde la educación física, creando escenarios didácticos por medio del cuerpo y desde los cuales los estudiantes sean los protagonistas, donde el docente sea capaz de percibir, guiar y acompañar el proceso de aprendizaje fomentando la participación activa del estudiante, ya que desde una vista crítica es muy importante tener en cuenta la parte emocional para fortalecer al sujeto en distintos aspectos como la comunicación, empatía, autoestima, respeto y autonomía, esto teniendo en cuenta que el desarrollo humano debe estar inmerso en el proceso educativo.

Es por esto que se ha tenido en cuenta como punto de partida el paradigma constructivista desde el cual se puede definir al conocimiento como una construcción subjetiva del sujeto, teniendo en cuenta que su naturaleza es interpretativa y que va a facilitar a los estudiantes la expresión por medio de las emociones y las sensaciones, puesto que mediante este se puede dar más participación, colaboración y creatividad que nos lleve hacia ese ser Automotivado que se busca, por otra parte este nos permite realizar un acompañamiento a lo largo del camino a los

estudiantes siendo un guía para fortalecer los distintos procesos de aprendizaje, es por esto que lo anteriormente dicho se quiere realizar, desde el aprendizaje por descubrimiento guiado de Bruner (1966) desde esta perspectiva se plantea el aprendizaje desde una mirada significativa en el que exista una reflexión y donde el maestro ofrezca la oportunidad de aprender por sí mismos a los estudiantes y se posibilite la construcción de conocimientos propios.

Esto es de gran relevancia para la finalidad de dicho proyecto porque da la posibilidad que el estudiante se sienta motivado por aprender desde un gusto propio y no precisamente por una imposición dada, incentivando aspectos como la curiosidad, saber más del tema y hasta imaginar para crear una percepción propia acerca de lo que quiere aprender, en este punto es donde entra la expresión corporal que como se dijo anteriormente incentiva la imaginación en los estudiantes; es este uno de los medios para lograr una participación en los estudiantes desde distintos términos y actividades despertando su motivación por el tema, generando un desarrollo de pensamiento abstracto, intuitivo y analítico, fomentando la capacidad crítica por medio de la apropiación de los diferentes conocimientos, teniendo en cuenta el punto de vista de todos los estudiantes, para así dejar de lado ese miedo al fracaso que aqueja tanto el ambiente educativo y más aún, la vida.

Teniendo en cuenta las relaciones desarrolladas, se puede destacar a Bruner cuando sostiene que dicho aprendizaje ayuda a generar un desarrollo mental que consiste en transformar las experiencias e interiorizar el aprendizaje para generar una reflexión y así mismo crear una motivación intrínseca en cada uno de los estudiantes, por otra parte, para cumplir los objetivos adecuadamente de esta teoría es necesario tener en cuenta aspectos tales como el uso de habilidades, la información, la motivación y la resolución de problemas.

Es importante tener en cuenta que según Brunner citado por Trujillo (2017) para que dicho aprendizaje por descubrimiento se dé hay un proceso a seguir; inicialmente esta la activación, desde la cual se propone que el alumno tenga la disposición de hacer las cosas. Aunque dicha disposición inicialmente depende de los ambientes creados por el docente desde su capacidad de interesar a los estudiantes en las actividades propuestas, lo cual desde el proyecto que se tiene es muy importante para su desarrollo, se puede resaltar que son precisamente esos ambientes los que brindan la ventaja de formar a los estudiantes en diferentes capacidades como la del procesamiento de impulsos que motiven la acciones, entendiendo que prima el gusto y el interés por desarrollarlas cuando se comprende el sentido y la significación de que lo adquirido tiene gran relación con el mundo real que proporciona un sinfín de posibilidades para afrontarlo.

En consecuencia, está el mantenimiento, desde el cual es muy importante mantener el interés del estudiante a lo largo de todo el proceso, esta parte se quiere lograr por medio de la expresión corporal y las actividades que se propongan a lo largo del camino, respecto al uso de los diferentes sentidos y de las emociones. Por último, está la dirección, desde la que el aprendizaje debe seguir la relación con los conceptos enunciados y tienen que estar relacionados ante las situaciones prácticas que en este caso serían desde las clases de educación física teniendo en cuenta la finalidad y contenidos de dicho proyecto.

Respecto a las implicaciones pedagógicas del aprendizaje por descubrimiento ha llamado la atención la motivación que se da en el estudiante para que sienta emoción por aprender y por descubrir, esto es muy importante desde el tipo de ser humano a formar en el que se ha enfocado el proyecto dado que se busca un ser Automotivado principalmente y que crea en sí mismo en dirección a su aprendizaje y desarrollo.

Componente Disciplinar

El desarrollo de cada uno de los componentes principales de este proyecto adquiere mayor sentido cuando se establecen relaciones que fundamenten la intencionalidad educativa, sin perder de vista la comprensión del ser humano en su totalidad, esto quiere decir, que el ser humano durante su desarrollo va a estar influenciado por diferentes aspectos de la vida que lo determinaran y afectaran de alguna manera. Esto para destacar la relevancia del entorno educativo como una de las etapas más importantes para la formación de los seres humanos, sin descartar que el hombre es un ser en constante aprendizaje durante toda su vida, es en la escuela donde inician a formarse relaciones que permiten cambiar de perspectiva en relación con lo que ya han construido, es aquí donde se da la posibilidad de vivenciar nuevas cosas que otorgan sentido para la vida en la que a futuro cada quien se tiene que desenvolver.

Con esto, la educación comprende el ámbito de desarrollo donde se dan las posibilidades para que cada persona se construya subjetivamente a raíz de sus interacciones y las visiones del mundo que construyan; de tal forma es importante tener en cuenta que aquí subyace un ideal educación física, donde la formación debe ir directamente relacionada al desarrollo armónico de las diferentes dimensiones humanas que emergen en este proyecto como fundamentales para comprender al ser desde un desarrollo y construcción en su totalidad, Mosquera, L., López, S. y Arenas M. (2016) menciona “De ahí que la educación deba comprender el cuerpo como unidad, en donde convergen todas las dimensiones humanas, y que el aprendizaje significativo tiene que tener presente las sensaciones, las sensibilidades y los sentimientos que tiene cada persona” (pág. 124). Esto da la razón para decir que desde la educación física no debe primar necesariamente el desarrollo en conjunto de dimensiones como lo cognitivo corporal aislando la parte emocional, porque esta representa un complemento fundamental en el proceso ya que allí se manifiestan

todas las reacciones emocionales vivenciadas a partir de las relaciones que se puedan construir en un entorno por eso la importancia de desarrollar un trabajo conjunto dimensional para dar con el desarrollo armónico en su totalidad de los seres humanos.

Con lo anterior se puede destacar que la educación física tiene como base o esencia el cuerpo y el movimiento, aspectos que naturalmente son importantes y que configuran al ser humano en un entorno determinado siendo componentes que permiten explorar todas sus posibilidades en el mundo, entablar relaciones, conocer y crear. Ahora bien, este análisis da la posibilidad de resaltar esas formas que se han ido moldeando y configurando desde la educación física para responder a todas esas necesidades que surgen del humano, de esta manera el análisis planteado hace referencia a las tendencias a las cuales la educación física tiene la posibilidad de adaptarse porque según Mosquera (2010) “presentan unas didácticas para su enseñanza, tienen unos contenidos específicos y son reconocidas y apropiadas por los docentes de la educación física en el ámbito formal (escolar).” Entonces hacer el planteamiento de una de estas tendencias que son reconocidas en el ámbito curricular de la educación física va a permitir desarrollar diferentes relaciones que permitan formar a la persona en la intencionalidad que se propone.

Desde esta mirada, es importante mencionar que el trabajo se fundamenta desde la propuesta de la Experiencia Corporal; el proyecto se acoge a ella ya que desde diversos análisis permite entablar las conexiones necesarias para fundamentar la automotivación como finalidad educativa, en consecuencia le da fuerza a las características del ser humano que de aquí emergen y puede contribuir de una manera mucho más clara y coherente al desarrollo emocional, afectivo y social del sujeto, porque en términos generales abarca una idea desde lo sensorial para configurar la experiencia, y este aspecto conecta la idea de trabajar bajo la dirección de las

sensaciones para fortalecer y dar la posibilidad de reconocer emociones, como aspectos fundamentales que establecen la automotivación en el ser como experiencia de sí.

Los seres humanos constantemente construyen relaciones a partir de su exploración en el mundo, de alguna manera es la base natural que hace al hombre un ser social, por su necesidad de relacionarse; las interacciones aquí establecidas son relevantes porque están dotadas de expresión, vivenciar diferentes situaciones que condicionan al individuo es una excusa para manifestar diferentes movimientos corporales como resultado de lo que significa esa experiencia. Aquí se ha dejado entrever el sentido de la experiencia corporal y sus rasgos característicos, cuando se comprende que si bien la experiencia puede hacer referencia a algo que se ha vivido naturalmente esta no puede desligarse del cuerpo quien es la que la dota de significado gracias a las relaciones corporales que se pueden emplear en el entorno, por lo tanto según Molano (2012) surge un cuerpo subjetivo a través de las relaciones existentes entre el cuerpo biológico y el cuerpo sociocultural, por lo que se comprende desde la experiencia corporal que el cuerpo subjetivo es Molano (2012) “vivido, sentido, percibido y que, a su vez, vive, siente y percibe su entorno. Cuerpo fuente de pulsiones, deseos, sueños. Cuerpo que significa y es significado. Cuerpo que es, a la vez, sujeto y objeto de su experiencia de ser.” (pág. 76). Este punto de análisis es de vital importancia porque se entiende que la esencia de una situación vivida no se reduce solo a transitar por ella sin rumbo y sin sentido, la experiencia se configura cuando por ese transitar se le da vida significativa a la situación, esta adquiere sentido gracias a las intencionalidades expuestas con la posibilidad de interiorizar las reflexiones que allí surgen como significativas para el aprendizaje; todo esto en complemento con todo lo que comprende la dimensión corporal, donde esta no se ve opacada por las diversas concepciones que lo enmarcan en lo meramente funcional, reduciendo al cuerpo y limitándolo de posibilidades, aquí lo corporal

tiene gran influencia del entorno cultural porque recoge diversas significaciones que se complementan, dota de sentido e intencionalidad los movimientos corporales expresados para establecer relaciones que denoten experiencias vividas.

Llegar a este punto tiene una gran sentido, y es entender como lo anteriormente desarrollado se conecta con la intención educativa del proyecto, en primer lugar tiene un modo coherente de conexión porque la experiencia corporal está dentro de una línea que pone de manifiesto la parte sensorial, este es el punto de partida para comprender las reacciones corporales que se expresan gracias a los estímulos provenientes del entorno al vivir una situación determinada, en la que se pueden vivenciar todo tipo de emociones de acuerdo a como la persona ha evaluado la acción en relación a lo que significó la experiencia, además que esa significación de la experiencia relacionada al aprendizaje como se referencio anteriormente, se relaciona con las sensaciones, emociones y sentimientos a partir de lo que percibe la persona desde su entorno.

Por otra parte se evidencian los intereses que cada persona tiene en esos modos de moverse en el mundo para aportar a su aprendizaje, porque al hablar de automotivación se evocan diversos aspectos característicos de cada persona con respecto a las metas que ellos mismos puedan establecer según sus intereses, entonces la experiencia corporal puede brindar diversas posibilidades de aprendizaje, en las que se puede hacer sentir cómodo al estudiante ya que puede analizar los modos de acción en los que se siente más en confianza consigo mismo y con sus capacidades, puede darle mayor fuerza y certeza a ese sentido de autoeficacia que lo acompañe a ir más allá, a explorar el mundo, encontrar nuevas formas de comprenderlo sin dejar de lado la intención, el sentido y significado de lo que aprende.

Para complementar las relaciones del proyecto con la experiencia corporal, es necesario resaltar el enfoque de esta; gracias a la convergencia de tipos de cuerpos vistos desde lo

biológico y sociocultural, razón por la cual anteriormente se mencionaba lo que es el cuerpo para la experiencia, entendiendo que dota a la persona de posibilidades significantes en relación con el entorno, esas correlaciones de los tipos de cuerpo construyen un nuevo cuerpo que recoge esas experiencias y aspectos convergentes para configurar el cuerpo subjetivo, en el que se toma a la persona desde todas sus dimensiones para considerarla en su totalidad y como unidad significativa.

“Es en este plano el cuerpo subjetivo donde la experiencia corporal expande los límites que le determinan los imperativos del cuerpo biológico y del cuerpo social...”

“...extiende sus límites, se explora explorando y, más allá de la actividad escueta, resignifica su experiencia en un entramado simbólico.” (pág. 77)

Esta concepción de cuerpo permite dar sentido y significado a lo que se percibe, lo que se siente y lo que se expresa a partir de diversas vivencias, donde la importancia de las sensaciones y emociones se hace presente, de esta forma, lo anterior contribuye a fortalecer las bases del proyecto puesto que el trabajo y vivencia de las diversas sensaciones tanto externas como internas ayudan de alguna manera al conocimiento y conciencia del propio cuerpo, de manera que pueden experimentar reacciones que le permiten reconocer sus emociones y poder adecuarlas dependiendo de la situación, y de forma complementaria esa sensibilización permite conocer todas las posibilidades corporales gracias a la interpretación subjetiva de lo percibido en tanto que son disposiciones internas que se convierten en conductas o comportamientos donde expresan sentimientos, pensamientos y actitudes.

Al tener en cuenta la importancia de la creación de significado posibilita comprender la influencia que ejerce la automotivación en el proceso de aprendizaje de cada persona, estando en el plano educativo esta se considera que actúa como impulsadora y orientadora de los diferentes

comportamientos que se puedan adoptar en el aprendizaje, en el sentido de que el estudiante adquiere por sí mismo el suficiente interés por superar cada uno de los retos que se le presentan en su aprendizaje, desata la curiosidad por crear e ir más allá de sus capacidades para adquirir nuevos conocimientos que aporten a su desarrollo y les sea fácilmente apropiarlos porque encuentran el sentido y significado correspondiente de lo que cada uno aporta en su construcción subjetiva. En la (Tabla 2), se puede evidenciar cada una de las características ser humano a formar y sus diferentes momentos y relaciones.

Tabla 2 Matriz de relaciones

MATRIZ DE RELACIONES ENTRE LO HUMANÍSTICO Y LO DISCIPLINAR							
Objetivo: Fortalecer la automotivación a partir de la gestión emocional, curiosidad y autoeficacia en relación con la experiencia corporal, despertando el interés por conocer más allá de sus capacidades y aportar al desarrollo humano							
HUMANÍSTICO		DISCIPLINAR					
Ser Automotivado		Experiencia Corporal		Contenidos		Unidad didáctica	Temas derivados
C O G N I T I V O - C O R P O R A L	Gestión emocional	Apropiación sensorial	Cuerpo biológico	Capacidades motrices	Perceptivo - motrices	Posibilidades corporales a través de las emociones y sensaciones.	Desarrollo de habilidades motrices y de receptores sensoriales
		Autoconocimiento emocional			Orgánicas		
					Osteo - musculares		
	Autocontrol emocional	Procesos Perceptivos	Globalización	Análisis	Síntesis		Conocimiento y control de las emociones
			Interés por conocer				Procesos emocionales
	Gusto por aprender	Procesos relacionales	Interpersonal	Transpersonal	El juego medio de interacción con el mundo en relación a los aprendizajes significativos.		
	Ir más allá de sus capacidades		Cuerpo social		Procesos de aprendizaje	Co-determinación	La autoeficacia capacidad de sí mismo para construirse desde el movimiento corporal
	Establecer metas	Co-implicación		Apropiación de la corporeidad y construcción subjetiva por medio de la interrelación			
				Creencia en sí mismo y sus capacidades			

Fuente: Elaboración propia

Diseño de la implementación

Llega un punto fundamental del proyecto en el que hay que darle gran claridad y coherencia a lo que se ha planteado en los apartados anteriores, esto se identifica en la creación de un diseño curricular para poder implementar la propuesta, gracias a los diferentes aspectos relacionales que han dado evidencia del problema, de la intención educativa y las diferentes teorías que fundamentan la finalidad considerando que se acoplan a esa concepción de hombre que se quiere formar. Es importante tener en cuenta el gran trabajo riguroso que esto implica, porque aquí es donde se plasman las diferentes intenciones de enseñanza que se tiene para formar seres humanos automotivados a partir de la metodología que se estructure y que esto consolide coherentemente la finalidad.

Esto conlleva a considerar el contexto sociocultural en el que va a estar enmarcado y plasmado el proyecto evaluando la población y tomando decisiones sobre las estrategias, metodología y estilos, que van a ser de gran ayuda para el desarrollo de las diferentes sesiones planteadas, puestos que las va a dotar de sentido y fundamento teórico; pero antes es importante dar claridad y poner de manifiesto el contexto y población dispuesta para el desarrollo del pilotaje, por tal motivo la caracterización del contexto y población son de gran importancia para dar por sentado el inicio de este apartado.

Caracterización Microcontexto

El contexto para la implementación es la escuela de formación deportiva tigres de Bacatá, esta es una institución que cuenta con el aval del IDRD y se enfoca en la enseñanza del fútbol a niños, niñas y jóvenes de diferentes edades, ejerciendo su labor lleva más de 7 años y está ubicada en el parque metropolitano del tunal, ubicado en la localidad Tunjuelito, donde tienen como objetivo fortalecer competencias deportivas y su vez sociales, éticas, morales y emocionales, teniendo en cuenta el buen uso del tiempo libre y el deporte como un medio de

interacción intrapersonal que fortalezca el desarrollo humano de los participantes, esto sin dejar de lado el aporte que genera respecto a un buen desarrollo motriz, gusto por la actividad física, diversión y hábitos de vida saludables.

Es así que la escuela tiene un énfasis formativo hacia un ser humano íntegro primordialmente, sin dejar de lado aspectos básicos y necesarios para el aprendizaje del fútbol como la técnica, estrategia, motricidad, condición física y liderazgo.

Actualmente sus horarios se han restablecido con normalidad teniendo en cuenta que gran parte de su comunidad ya cuenta con la vacuna contra el covid-19 los días de clase son de martes a domingo, teniendo como día de descanso el lunes, el martes cuenta con un horario de 2:00 a 4:00 pm, el miércoles de 4:00 a 6:00 pm, jueves de 1:30 a 3:30 pm, viernes de 3:30 a 5:30 pm, sábado de 7:00 am a 10 am y domingo de 7:00 am a 10:00 am actualmente cuenta con distintas categorías dentro de las cuales se encuentran niños y niñas entre los 5 y 17 años, todas las clases se hacen en el parque el tunal ubicado en la localidad Tunjuelito, se cuenta con el espacio de una cancha sintética de fútbol 8 para la ejecución de estas, claro está que todo depende de la necesidad de la sesión y la categoría que participara para partir de los objetivos dependiendo la necesidad de los participantes ya sea por edad o por nivel técnico frente a dicho deporte.

Este proyecto se llevará a cabo con la categoría femenina el cual cuenta con un aproximado de 12 a 14 niñas que están en un rango de edad entre los 14 y 17 años, se eligieron porque se evidenció que el tema es apropiado para trabajarlo con ellas y puede servir para aportar de forma positiva a su desarrollo humano, debido a que están sufriendo cambios a nivel social y es importante que desarrollen la motivación en diferentes aspectos de la vida para que puedan culminar su bachillerato y tener en cuenta aspectos emocionales, cognitivos, sensoriales y perceptivos que de cierta forma son importantes en su desarrollo y crecimiento como personas, además la motivación que se necesita en estas edades es muy importante si se tiene en cuenta que

es un momento primordial para el desarrollo humano y lo que se quiere en la vida, algunas de ellas quieren ser futbolistas profesionales es por esto que antes tienen que comprender que la desmotivación en este proceso de crecimiento es inevitable, pero hay formas de manejarla y porque no hasta aprender de ella, aun así otras ven el deporte como un pasatiempo que las lleva a crecer como personas, aprender un deporte y hacer actividad física, pero también necesitan motivarse para la siguiente etapa que sigue de su vida y así decidir qué es lo que quieren y buscan hacer en su vida.

Caracterización de la Población

Inicialmente las adolescentes de la escuela de futbol cuentan con edades entre los 14 y 17 años, es así que están en su segunda etapa después de la niñez y antes de la adultez, teniendo en cuenta que dicha etapa responde a cambios sociales, fisiológicos, cognitivos e intrapersonales, así que teniendo en cuenta todo esto las actividades se podrán aplicar en ellas teniendo en cuenta su divergencia de pensamiento y subjetividad que genera una muy buena oportunidad para el desarrollo efectivo de dicho proyecto.

Son un grupo que se ha consolidado poco a poco teniendo en cuenta que varias de ellas son nuevas y no han compartido mucho con las demás, es por esto que en algunos momentos no comparten mucho y tienen cierta individualidad al momento de trabajar en equipo, estas jóvenes viven al sur de Bogotá en la zona urbana principalmente en localidades como Tunjuelito, Usme y Rafael Uribe Uribe, así que es de tener en cuenta sus características sociales que varían teniendo en cuenta que este es un contexto de personas de estrato 2 y estudian principalmente en colegios distritales de la zona, es importante aclarar que al inicio de cada sesión se preguntara si quieren participar libremente en el desarrollo del proyecto para que no sientan una presión u obligatoriedad por hacerlo, todo esto teniendo en cuenta que las actividades están pensadas por

ellas y para ellas y de cierta forma son importantes para generar experiencias positivas y porque no vivencias que dejen una enseñanza que pueda servirles para el resto de su vida.

Se ha evidenciado que en esta edad los jóvenes tienen distintos cambios tanto físicos como cognitivos lo que puede generar que un día presenten alegría y al otro tristeza es por esto que es interesante realizar el proyecto con esta población, por otra parte es importante aplicar actividades diferentes a las deportivas para que no pierdan el gusto y continúen con su proceso de entrenamiento, cabe resaltar que se realizó una observación previa y se ha tenido en cuenta que presentan un nivel moderado de desmotivación frente al deporte, entrenamientos, y retos que se les han presentado, esto porque están en un torneo de alta dificultad en el que están mujeres entre los 18 y 20 años mientras que ellas tienen de 14 a 17 años lo cual ha dificultado que el proceso sea satisfactorio, puesto que han perdido varios partidos en línea lo cual las lleva a pensar que tal vez no sirven para este deporte, que no se están esforzando lo suficiente o que no son aptas para este torneo, es así que la implementación para nosotros es un reto, y es evidente la desmotivación que presentan, por esto también se piensa que será enriquecedor y se espera poder ayudarlas a que superen esos obstáculos que se les presentan a que más que un entrenamiento tengan una experiencia positiva frente a la actividad física donde no esté totalmente presente el aprendizaje mecanicista sino que también puedan reflexionar acerca de lo que viven, sienten y piensan desde las emociones y las sensaciones.

Diseño Curricular

Ahora bien, el proyecto debe constar de un proceso organizado y estructurado, a la vez que dé sentido coherente a las ideas fundamentadas anteriormente, por tal razón es ideal construir atentamente esa columna vertebral que va a sostener todo lo que implica la formación de un ser humano automotivado, esa estructura será la base ideal para dar inicio a un proceso donde se intentara dar muestra de su influencia en la motivación de las personas, de tal forma que la

presentación de un diseño curricular que oriente la intención pedagógica es fundamental para darle fuerza a esa columna vertebral que se configura como proyecto; según Hernández y García (1992) en un acercamiento al concepto de currículo dicen que “obedece al tipo de problema educativo que se plantea, a los interrogantes a los que trata de dar respuesta e, incluso, a la forma en que tales preguntas se formulan”; con esto se pretende dar una idea de lo que se va a presentar en este apartado, entendiendo que el currículo abarca toda esa propuesta que puede ser transformadora en la persona según su influencia y su manera de desarrollo, además como complemento Hernández y García (1992) mencionan que “Los denominados “Los elementos básicos” -objetivos, contenidos y criterios de evaluación- tratan de dar explícita respuesta a diversos interrogantes: qué, cómo y cuándo enseñar y qué, cómo y cuándo evaluar” por tal razón la organización y análisis de lo que se desea realizar desde la propuesta y como se va a realizar la misma es un factor importante para concretar, de forma que sus propósitos den coherencia y peso a la columna vertebral planteada.

Con lo anterior, se hace necesario dejar claro el propósito general del proyecto que acoge las tres categorías del ideal del ser humano a formar -ya mencionado en apartados anteriores- por lo que ya se va dejando una idea de cómo dicho proceso estaría estructurado; entonces el propósito a seguir es ‘ Fortalecer la automotivación a partir de la gestión emocional, curiosidad y autoeficacia en relación con la experiencia corporal, despertando el interés por conocer más allá de sus capacidades y aportar al desarrollo humano’; todo esto entreteje una estructura de desarrollo que parte de la intención educativa enfocada directamente al ser y pasa por todo ese proceso que se ha planteado y reflexionado como posibilidad para intentar cumplir con el propósito del ideal de ser humano a formar.

Ahora bien, después de haber hecho un breve análisis de los requerimientos para constatar de un diseño coherente lleno de posibilidades y bien estructurado, se puede destacar la primera

unidad didáctica que será el punto de partida para el desarrollo de las primeras sesiones de la clase en los contextos ya resaltados; esta primera unidad tiene como nombre ‘Posibilidades corporales a través de las emociones y sensaciones.’ Lleva esta denominación porque inicialmente está ligada a esa primera categoría de la gestión emocional en la que abarca todo el proceso de llevar a una persona a reconocer las emociones que puede llegar a sentir, en primera instancia esa reflexión surge desde la importancia que se le asigna a esa emoción en determinada situación, pero antes debió existir un proceso sensorial siendo la antesala que posibilita la activación de procesos que desencadenan una emoción; para ser más puntuales, a esta unidad se le asigno este nombre, pensando en que cada persona debe analizar y conocer ese mundo de posibilidades corporales, que no van es un sentido instrumental de la práctica, sino que a través de actividades de desarrollo de los distintos sentidos puedan encontrar esa conexión con todo ese mundo dimensional, de manera que puedan exaltar libremente ese cumulo de emociones, dándole importancia, reconociéndolas y aportando de manera significativa a sus proceso de gestión emocional, en la que deriven de una estabilidad emocional que les ayude a ir configurando un concepto de confianza en sí mismo, y así ir activando impulsos motivacionales.

Lo anterior, va a seguir teniendo conexión con la segunda unidad, puesto que el proyecto se ciñe a una estructura y proceso donde las categorías del ser humano a formar y sus respectivas unidades se alimentan entre sí, así pues entendiendo que esta segunda unidad lleva por nombre ‘La curiosidad fuente de aprendizaje y medio de experiencias significativas’ de igual forma van a relucir diversos aspectos de la primera unidad, como excusa de esa interacción con los sentidos y a su vez asignándole importancia al fortalecimiento de la gestión emocional, por lo tanto las actividades de desarrollo están dirigidas a seguir viviendo esa afluencia emocional a través de la intencionalidad que se le asigna al juego como tal, tratando de que sea la mediación para acercar a la persona con el propósito que le asigna a su aprendizaje, desde el interés que devela, el gusto

y disposición que ofrece; con esto la intención general de esta unidad pasa también por esos procesos relacionales que desde la interacción con el otro pueden surgir, de manera que sus relaciones estén dotadas de una apropiación significativa de lo que aprenden, que su experiencia la puedan dotar de sentido, la comprendan en todas sus formas de expresión y así puedan contribuir a su desarrollo personal, entendiendo que lo aquí descrito engloba todo ese campo de la curiosidad que se desata, gracias a que la persona puede disponer de su interés por conocer y explorar las posibilidades que el mundo también le ofrece.

Por último, se encuentra señalada la tercera unidad que configura toda la estructura propia del diseño; esta ha sido denominada ‘La autoeficacia capacidad de sí mismo para construirse desde el movimiento corporal’, esto tiene que ver en gran medida con todo el proceso que se ha llevado desde las anteriores unidades, porque es en todo el proceso donde se inicia a desarrollar, potenciar, o mejor darle mayor relevancia a la configuración del concepto que cada persona construye de sí, y es en esta unidad, que a través del movimiento corporal y la acentuación de actividades que relacionan a la persona con la aceptación de retos y desafíos desde la resolución de problemas, que permite la comprensión, reflexión y análisis por parte de la persona para confiar en sus capacidades, así mismo aprovechar su estabilidad y fortaleza emocional para poner de manifiesto su interés y gusto por aprender.

...Proceso que comprende (la activación de los impulsos motivacionales.) ...

Tabla 3 Estructura del Macrodiseño

 <p style="text-align: center;">Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física Educación Física Sensa-cional el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones en la educación física Macrodiseño</p>				
Propósito PCP: Fortalecer la automotivación a partir de la gestión emocional, curiosidad y autoeficacia en relación con la experiencia corporal, despertando el interés por conocer más allá de sus capacidades y aportar al desarrollo humano.				
Propósito del Macrodiseño: Generar diversas percepciones que le permitan al participante reconocer sus emociones, manifestar su importancia y con base a eso fortalecer el concepto que tiene de sí mismo, como impulso motivacional en pro de su aprendizaje				
Unidad	Metodología	Evaluación	Sesiones	Propósito de la sesión
Comprendiendo las posibilidades corporales a través de las emociones y sensaciones.	Descubrimiento guiado	Autoevaluación y retroalimentación	1	Incidir en el conocimiento del cuerpo y de sus posibilidades, además de iniciar a reconocer y trabajar con los sentidos.
	Descubrimiento guiado	Coevaluación y retroalimentación	2	Desarrollar receptores sensoriales como el auditivo, así posibilitar el reconocimiento de emociones vividas
	Descubrimiento guiado	Autoevaluación y retroalimentación	3	Generar situaciones emocionales que ayuden a la persona a asignarle importancia a cada una de las emociones que viven
	Descubrimiento guiado	Coevaluación y retroalimentación	4	Influir sobre diferentes elementos propioceptivos por medio del movimiento y la relación con el otro y con el espacio.
La curiosidad fuente de aprendizaje y medio de experiencias significativas	Juegos colectivos y cooperativos	Autoevaluación y retroalimentación	5	Trabajar las habilidades coordinativas, y a su vez fortalecer el trabajo de la creatividad
	Juegos recreativos	Coevaluación y retroalimentación	6	Fomentar la curiosidad y aprendizaje significativo entorno a las emociones y los sentidos
	Juegos basados en retos	Autoevaluación y retroalimentación	7	Afrontar desafíos de forma positiva y trabajar en equipo en diferentes actividades e identificar comportamientos cooperativos y de competencia
La autoeficacia capacidad de sí mismo para construirse desde el movimiento corporal	Resolución de problemas	Coevaluación y retroalimentación	8	Identificar que tan motivados se encuentran al momento de realizar las actividades y analizar el nivel de competencia en los participantes
	Aprendizaje basado en retos	Autoevaluación y retroalimentación	9	Establecer diferentes desafíos en donde se evidencie el uso de sentidos como la vista y evidenciar que emociones se presentan durante estos
	Aprendizaje basado en retos	Evaluación (Reflexión) grupal y retroalimentación	10	Trabajar los sentidos desde la aceptación de retos, además de propiciar espacios de reflexión sobre el trabajo de la motivación

Fuente: Elaboración propia

Evaluación Inicial

Para dar inicio al desarrollo de las unidades que conforman el diseño curricular del proyecto, es importante tener una idea del acercamiento que la población ha tenido con las emociones y sensaciones, evidenciar el manejo que le dan a sus emociones y analizar a cerca del conocimiento que los participantes tienen de sus sentidos tanto externos, como propioceptivo e interoceptivos; Arrien, Ubieta, Ugarriza (s.f.) mencionan que “una buena evaluación inicial es la mejor garantía para comenzar un proceso adecuado de enseñanza-aprendizaje” pág. (8); de esta forma se plantea una evaluación inicial que de una luz de los aspectos mencionados y así disponer de una ruta que marque el sentido de las actividades, por lo tanto, se estructuró un cuestionario y a su vez la planeación ciertas actividades que den evidencia de aspectos específicos.

Como se mencionó, esta evaluación consta de dos partes, una que se basa en el pensamiento y conocimiento que los participantes pueden dejar en constancia a través del cuestionario, respondiendo a una serie de preguntas enfocadas a denotar cada una de las características que los participantes pueden vislumbrar desde su vivencia a cerca de la desmotivación, las emociones, el juego, los retos, sus gustos, sus intereses, sus formas de relación desde lo que les gusta y lo que no les motiva demasiado; esta evaluación fue planteada revisando cada uno de los aspectos colocados tanto en la matriz de relaciones como en el diseño, así tener una referencia general del proyecto y temáticas que se tienen como intención desarrollar.

En complemento, se planteó una segunda parte de la evaluación, que consta de dos actividades físicas, llevadas a evidenciar su conducta desde lo emocional y relacional, pero en mayor medida lo que se quería evaluar era esa forma de poner en juego sus propios sentidos para contribuir al desarrollo de las actividades. Es importante decir que la denominación en las

planeaciones del proyecto para cada una de las actividades, es específicamente ‘actividades de desarrollo’ y cada una de estas se va a distinguir con una letra en orden alfabético.

Actividad de desarrollo a): El juego se denomina ‘dibujo con sentido’, para esto se conforman uno o dos grupos dependiendo la cantidad de participantes presentes, a cada uno se les da una hoja en blanco y un esfero o marcador, sentados uno detrás del otro y utilizando la espalda del compañero de adelante como soporte o ‘mesa’ iniciaran a dibujar, pero este dibujo es específico y cada uno lo desarrolla en orden y de manera secuencial, porque el profesor asigna un dibujo específico al último de la fila este iniciará dibujando en la espalda del compañero y esa persona tendrá que interpretar a través de sus sentidos (tacto) que está dibujando su compañero y lo replicará, se desarrolla sucesivamente hasta llegar al primero de la fila que mostrara el resultado de lo que percibió, además de esto se mostrará lo que cada uno dibujo y como lo percibió.

Lo que se pretende con esta actividad, es explorar el sentido del tacto, ver como vivencian el mismo y de qué manera lo utilizan para el desarrollo de la actividad independientemente del resultado; se intenta poner en evidencia la percepción de cada persona y su modo relacional con el otro, intentando identificar la emociones que denotan, tanto al identificar el resultado, como en el transcurso de la actividad; la intención como ya se ha mencionado también es analizar la importancia que le dan a esas emociones, como estas influyen sobre la persona y sobre el interés que tienen ante la actividad.


Actividad de desarrollo b): El desarrollo de este juego consiste en hacer uno o dos grupos teniendo en cuenta la cantidad de participantes; se deben organizar en fila tomados de la cintura simulando los vagones de un tren; todos deben tener vendados los ojos, excepto la última persona que será el maquinista y quien conducirá el tren, de esta forma va a existir una serie de mandos que van a ser articulados por cada uno de los vagones para dar señal al primero de que

cambios de dirección realizar, de esta forma cuando el maquinista toque el hombro derecho de la persona y este sucesivamente pase la información hacia adelante con el mando señalado deben girar a la derecha, el hombro izquierdo indica que deben ir a la izquierda, la espalda deben avanzar hacia adelante, y la nuca es el stop.

Este juego tanto como interesante también tiene la particularidad de poder evidenciar y trabajar varias habilidades y capacidades, como lo es la ubicación en el espacio a partir del cuerpo y el movimiento, resaltando el sentido de la propiocepción, lo que permite observar y evaluar esos elementos de ubicación y cambios de dirección a partir del sentido del tacto, como procesan los mandos, como los interpretan y como los ejecutan, además también es posible observar una sensación de sorpresa y curiosidad por saber en qué parte del espacio utilizado se encuentra; a partir de esto reflexionar sobre las emociones que exteriorizan.

A continuación, se va a destacar el formato con el cuestionario empleado (Tabla 4) -su análisis respectivo se hará en los capítulos siguientes. -

Tabla 4 Cuestionario de preguntas para la evaluación inicial

 <p>Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física Educación Física Sensa-cional el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones en la educación física Evaluación Inicial/Diagnostica</p>		
Propósito PCP:		
Propósito de la unidad:		
Centro /Institución:		Modalidad / Curso:
Población:		Tiempo de la sesión:
Profesores a cargo		
Propósito de la sesión:		
Formato de Preguntas		
Nombres: _____ Apellidos: _____ Edad: _____ Sexo: _____ Ciudad/Municipio _____ Localidad/ Vereda _____ Grado: _____ Institución Educativa _____		
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Ha sentido desmotivación en las sesiones de entrenamiento? a) Siempre. b) Casi siempre. c) Algunas veces. d) Nunca. 2. Durante su permanencia en la escuela de fútbol ¿Le ha gustado cada una de las dinámicas desarrolladas? a) Siempre. b) Casi siempre. c) Algunas veces. d) Nunca. 3. Desde su perspectiva, ¿Cree que en las sesiones de entrenamiento se trabajan en conjunto los diferentes sentidos como: gusto, tacto, vista, oído y olfato? a) Siempre. b) Casi siempre. c) Algunas veces. d) Nunca. 4. ¿Cree que dentro de las sesiones se pueden expresar emociones como: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo o ira? a) Siempre. b) Casi siempre. c) Algunas veces. d) Nunca. 5. ¿Le da importancia a las emociones que percibe, frente a determinada situación? a) Siempre. b) Casi siempre. c) Algunas veces. d) Nunca. 6. ¿Siente que cuando juega aprende? a) Siempre. b) Casi siempre. c) Algunas veces. d) Nunca. 7. ¿Le gustaría que las clases se desarrollen por medio del juego? a) Siempre. b) Casi siempre. c) Algunas veces. d) Nunca. 8. ¿Se siente seguro de sí mismo cuando va a desarrollar las actividades de la sesión? a) Siempre. b) Casi siempre. c) Algunas veces. d) Nunca. 9. ¿Le gusta afrontar desafíos o retos? a) Siempre. b) Casi siempre. c) Algunas veces. d) Nunca. 		
Observaciones:		

Fuente: Elaboración propia

La implementación

Ahora bien, teniendo en cuenta la evidencia recogida a partir de la evaluación inicial es preciso destacar en este apartado el complemento que da forma a la estructura planteada a partir de las unidades didácticas, con esto, se hace referencia a cada una de las sesiones de clase, con sus propósitos y la metodología a emplear. Inicialmente bajo el paradigma constructivista se relaciona el que hacer educativo desde la forma en que cada participante comprende y construye su conocimiento a partir de las actividades que se proponen, Coloma y Tafur (1999) afirman que:

“el constructivismo pedagógico nos muestra el camino para el cambio educativo, transformando éste en un proceso activo donde el alumno elabora y construye sus propios conocimientos a partir de su experiencia previa y de las interacciones que establece con el profesor y con el entorno.” pág. (220)

De esta forma se hace énfasis en la forma en que entienden el proceso emocional, sensorial y la configuración de su autoconcepto, para que sean elementos que posibiliten la activación de impulsos motivacionales; esto va totalmente ligado a las dimensiones que emergen en relación desde la experiencia corporal, para contribuir a la construcción de un cuerpo comprendido en su totalidad, que se construye desde el ser, desde sus diversas visiones del mundo y de la experiencia dotada de sentido y significado; con lo anterior la metodología que emerge para poner en evidencia lo descrito, parte de la puesta en escena de actividades de desarrollo que tengan como fundamento el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, con ayuda fundamental del juego como medio para crear ambientes de aprendizaje dinámicos, y que sean la base de la activación y mantenimiento del interés y disposición de los participantes en las sesiones de clase.

De esta forma, la intención es desarrollar una cantidad de sesiones determinadas, en tres momentos que comprenden cada unidad, donde estas primeras sesiones van directamente

relacionadas con el trabajo de los sentidos de cada persona, lo que aquí se intenta realizar es una vivencia de los mismos, que cada persona comprenda como esos estímulos que surgen de una situación o actividad posibilitan una sensación determinada, y a través de este proceso como emergen las emociones y como las comunican; por tal razón, el propósito de la sesión 1, va encaminado inicialmente a que la persona comprenda sus posibilidades corporales, en el sentido de las diferentes practicas a emplear, que permiten una relación directa con el entorno y con el otro, además que da la posibilidad de una construcción amplia porque no se conecta solo con lo físico sino que genera un desarrollo armónico y subjetivo de la persona, este propósito tiene como complemento dar inicio a una vivencia experiencial a través de los sentidos por los que las actividades de desarrollo va encaminada a incidir sobre las diferentes sensaciones.

La sesión 2 tiene gran conexión con la parte inicial, porque siendo un proceso se busca contribuir en un paso a paso que vaya delimitando el camino de lo motivacional, por lo que esta clase estuvo enfocada en un sentido específico, con la intención fundamental de generar diversos estímulos que lleven a la persona a vivenciar por ejemplo el sentido del oído y vaya apropiando las sensaciones recibidas, de igual forma de fondo el propósito va encaminado con el hecho de que en estas situaciones van a existir procesos perceptivos que dan paso a la exteriorización de emociones, lo que facilita su reconocimiento y según el nivel de importancia de las mismas. La 3 sesión tiene un condimento emocional muy importante para los participantes, puesto que la intención es crear ese espacio lleno de emociones dentro de la práctica, con la intención fundamental de que cada persona que siente una emoción especial a través de la música escuchada, no solo las vivencien sino que además tengan la oportunidad de reflexionar sobre lo importante que es darle significado y relevancia a las emociones que surgen, y que esta profundización se puede hacer desde el cuerpo y el movimiento.

La sesión 4 tiene como propósito trabajar los diferentes elementos de la propiocepción, entendiendo que no solo existen los sentidos externos que contribuyen a la generación de sensaciones, por lo tanto, el trabajo de estos elementos y teniendo en cuenta la conexión que cada clase tiene con la otra, es de vital importancia su desarrollo porque ayuda fundamentalmente a darle un manejo adecuado a las emociones que se viven, desde el autocontrol.

En la siguiente parte, se continua con el desarrollo de las sesiones planificadas, pero con un aspecto a tener en cuenta, y es que se da inicio al trabajo que repercute sobre la categoría de la curiosidad, siendo uno de los elementos generales que conforman ese ideal de ser humano planteado; pero es importante aclarar que al pasar a otra categoría no significa dejar de lado las que ya se trabajaron, sino al contrario, durante el proceso se van a ir alimentando todas estas categorías que significan un ser humano automotivado; de esta forma el planteamiento de la sesión de clase número 5 tiene que ver muchísimo con la relación existente de los sentidos en el desarrollo de habilidades coordinativas como la viso manual o viso pedica, además de complementar esto con el desarrollo las habilidades creativas de los participantes a partir de una actividades de desarrollo bastante interesante y que posiblemente sea un factor atrapante como indicio a ese espacio de curiosidad que se desata por medio de la relación y exploración con el entorno y mundo de objetos. La sesión 6 propone el trabajo con las emociones desde una visión de desarrollo de la curiosidad, por lo tanto, el objetivo de la misma, consta de una influencia sobre los aspectos relacionales y las diferentes formas de expresión, donde configura el participante configura un proceso exploratorio del entorno y sus posibilidades para poner a prueba sus capacidades y modos de relacionarse con el otro.


Aquí se da inicio a la siguiente categoría de la autoeficacia recalando que, un procesos siempre va a acoger aspectos significativos del paso anterior, de manera que en la sesión 7 su desarrollo va a estar dotado de emociones y actividades que ponen a prueba retan o desafían a la

persona, con la intención fundamental de incidir en la aceptación de desafíos y analizar los diferentes momentos en el que la toma de decisiones, sus atribuciones al resultado y al proceso influyen para que la persona ponga a disposición de sí misma sus capacidades y logre establecer metas de interés gusto y construcción personal. La sesión 8, particularmente se relaciona con la anterior con la intención de reflexionar sobre los fundamentos motivacionales que emergen de la persona en pro del desarrollo de la clase, del mismo modo se acentúa un poco en el propósito planteando una idea de competencia entre participantes para permitir esa exteriorización de lo que cada persona percibe y tiene la posibilidad de expresar con sus actitudes.

Para la sesión 9, identificada como la última sesión perteneciente a la categoría de la autoeficacia, el propósito planteado, así como sus actividades, tienen la intención puntual de analizar la manera en que utilizan las emociones en la aceptación de desafíos y su puesta en práctica, del mismo modo comprender la actitud, disposición e interés por el que desarrollan los retos propuestos en clase.

Todas estas sesiones explicadas desde sus propósitos, son un conglomerado de actividades planificadas de acuerdo a una estructura desarrollada, donde cada una de las tareas en el planeador hace alusión a ‘actividades de desarrollo’ -como en algún momento ya se había mencionado- de esta manera, cada una de esas actividades se identifican en conjunto con letras en orden secuencial (a., b., c., d., e.), se hace referencia a un conjunto de actividades puesto que estas no se dividen en fases o momentos -desde la estructura planteada en el proyecto- sino que se comprende que estas van de manera implícita en el desarrollo de la clase. A continuación, en la (Tabla 5), se mostrará el planeador utilizado, con su respectiva rejilla de observación (Tabla 6) (los indicadores van cambiando según se va avanzando en el proceso)

Tabla 5 Estructura planeadores de clase

 <p>Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física Educación Física Sensa-cional el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones en la educación física Planeador de Clases</p>		
Propósito PCP:		
Unidad:	Propósito de la Unidad:	
Centro /Institución:	Modalidad:	
Población:	Tiempo de la sesión:	Fecha:
Profesores a cargo:		
Propósito de la sesión:		
Actividades a desarrollar		
	Tiempo	Materiales/Recursos
		Evaluación
e.) Reflexión de lo sucedido:		
Observaciones:		

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6 Relación de rejilla de observación

Rejilla de Observación					
Características	Criteria	#	Indicadores		
		1.			
		2.			
		3.			
		4.			
No se Evidencia (NE)		A veces se Evidencia (AE)		Siempre se Evidencia (SE)	
#Participante / #Indicador	1.	2.	3.	4.	5.
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
Observaciones					

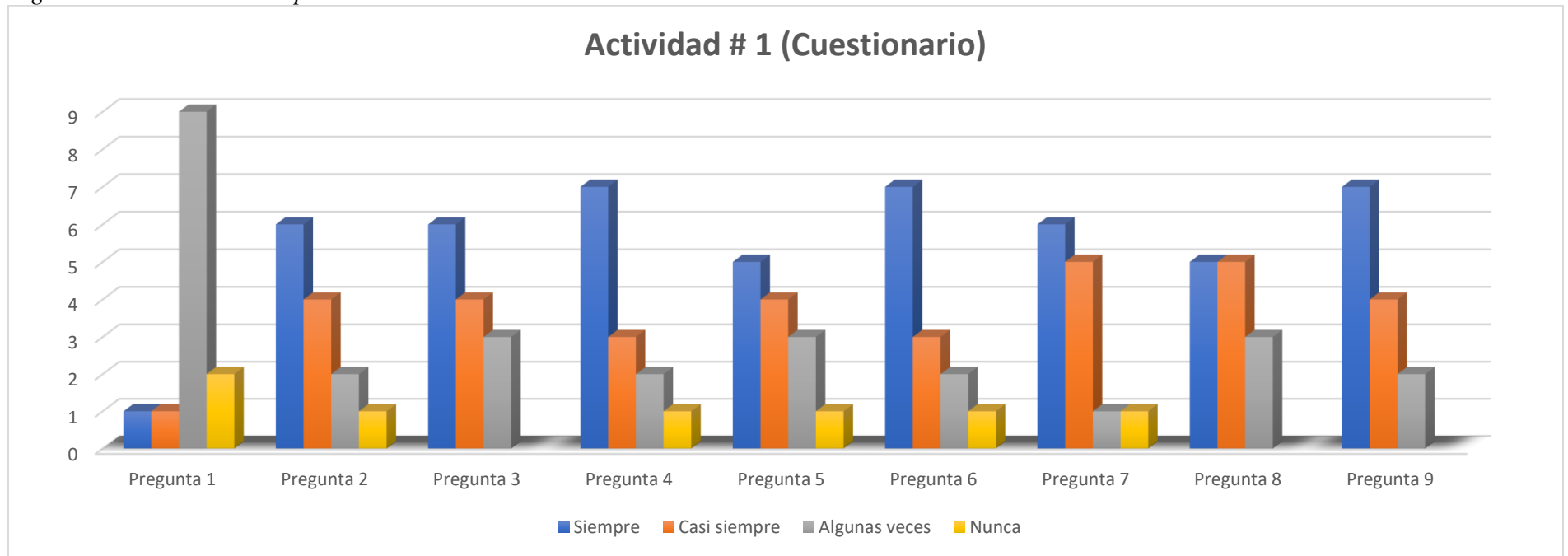
Fuente: Elaboración propia

Análisis de la experiencia

Este capítulo es fundamental para poner de manifiesto las diferentes relaciones con respecto a la experiencia vivida a raíz del pilotaje que se llevó a cabo, relaciones en cuanto a la identificación de puntos fundamentales que se vivieron y son posibles de conectar con ese sustento teórico que apoya el proyecto, para ser más específicos, la intención de estos apartados a desarrollar consta de un análisis profundo a cerca de la construcción experiencial obtenida en los diferentes momentos de clase teniendo un rol docente y recogiendo las diversas apreciaciones y observaciones, falencias y virtudes, en todo el sentido de la palabra ‘clase’.

Entonces para dar inicio comprensible de este análisis, es necesario destacar el planteamiento y desarrollo de 9 sesiones divididas en tres partes y cada parte integra el trabajo de cada unidad didáctica del proyecto, esto para intentar dar cuenta de un proceso organizado donde cada momento tenga gran relevancia y se pueda vislumbrar, comprendiendo que es un proceso de larga duración; si bien, en estas sesiones de clase es posible destacar y analizar varios elementos, para dar cuenta de un proceso riguroso y en el que haya tal vez una transformación profunda a cerca de la motivación en el aprendizaje y desarrollo, se necesita de mucho más tiempo en acercamiento y relación con los participantes; este es un primer aspecto de análisis que para iniciar se debe tener en cuenta para entender los análisis que pueden surgir más adelante. Con lo inmediatamente dicho es necesario primero presentar el análisis concerniente a la evaluación inicial como apertura al pilotaje (Figura 1) esta consta de nueve preguntas hechas mediante el formato presentado en la (Tabla 4), las cuales dieron una luz del camino a seguir dentro de la implementación, y si bien se dio la posibilidad de elegir una opción, al reflexionar sobre lo hecho se llegó a concluir que dicho cuestionario debió haber sido mucho más dinámico con la intención de obtener más de información sobre las participantes.

Figura 1 Constructo de respuestas cuestionario de evaluación inicial

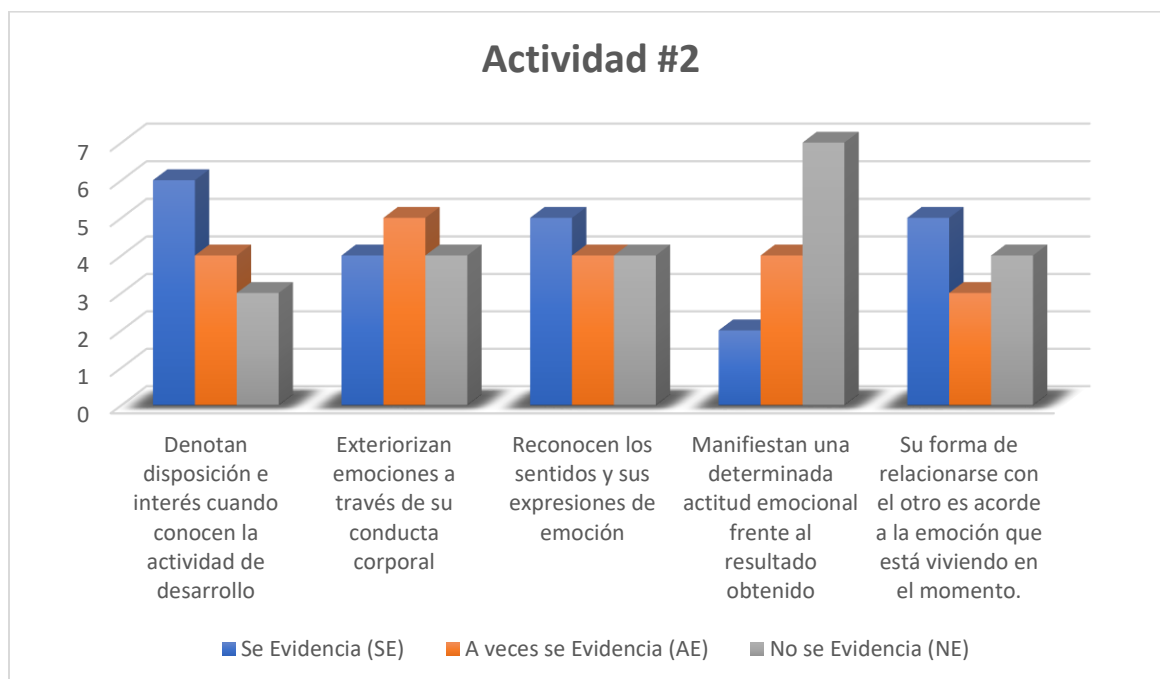


Fuente: Elaboración propia

1. ¿Ha sentido desmotivación en las sesiones de entrenamiento?
2. Durante su permanencia en la escuela de fútbol ¿Le ha gustado cada una de las dinámicas desarrolladas?
3. Desde su perspectiva, ¿Cree que en las sesiones de entrenamiento se trabajan en conjunto los diferentes sentidos como: gusto, tacto, vista, oído y olfato?
4. ¿Cree que dentro de las sesiones se pueden expresar emociones como: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo o ira?
5. ¿Le da importancia a las emociones que percibe, frente a determinada situación?
6. ¿Siente que cuando juega aprende?
7. ¿Le gustaría que las clases se desarrollen por medio del juego?
8. ¿Se siente seguro de sí mismo cuando va a desarrollar las actividades de la sesión?
9. ¿Le gusta afrontar desafíos o retos?

A continuación, se hará la respectiva relación de la segunda actividad concerniente a la evaluación inicial (Figura 2), esta actividad consto de un ejercicio o juego llamado el maquinista, el cual dio la posibilidad de generar interacción con el grupo, además de permitir una observación externa a partir de ciertos indicadores planteados para la actividad de desarrollo en específico, dicha observación se llevó a cabo a través de la rejilla de observación presentada en la (Tabla 6); esta segunda actividad como tipo de evaluación contribuyo con más información para definir el camino del proyecto, donde las participantes mostraban un comportamiento disposición para desarrollar la actividad, pero también algunas mostraban como ese desentendimiento al respecto, esto último les llevaba a preguntar qué sentido tenía mencionado juego, donde se tenían que vendar los ojos y preguntaban qué en que se relacionaba con el deporte en práctica, por ultimo también se identificó que al iniciar este proceso naturalmente iban a exteriorizar cierta emociones pero no les daban importancia.

Figura 2 Relación segunda actividad con indicadores de la rejilla de observación



Fuente: Elaboración propia

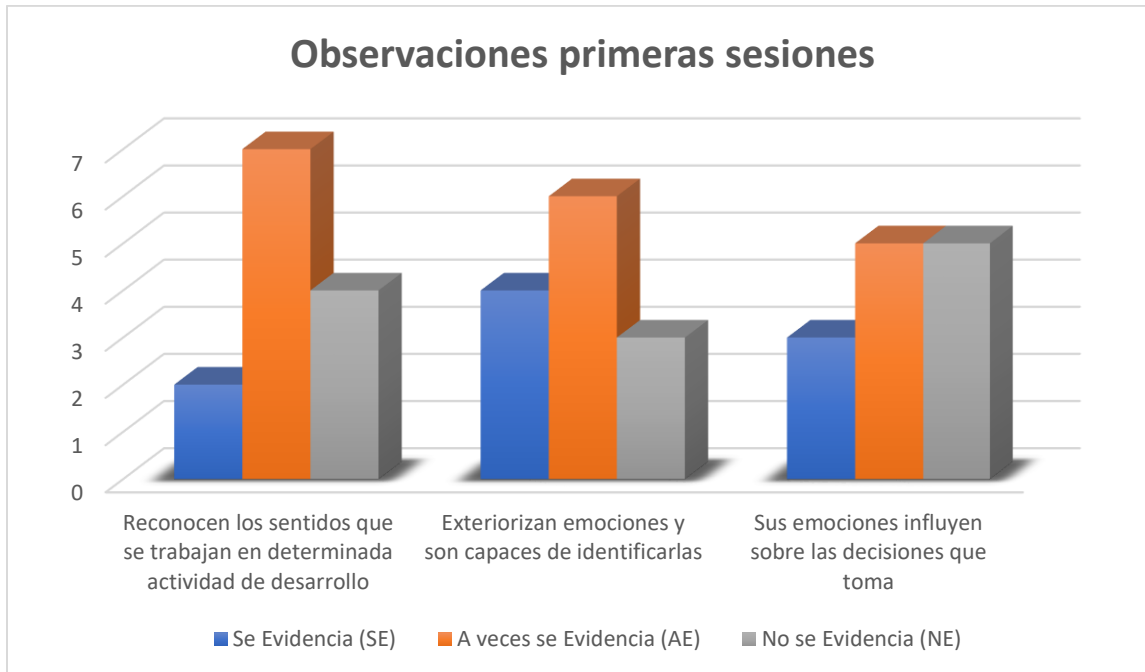
Unidad didáctica 1

Ahora bien, **La unidad 1** pertenece a la categoría de la gestión emocional y a su vez lleva por nombre '*Comprendiendo las posibilidades corporales a través de las emociones y sensaciones*' esta unidad consta de tres sesiones (1, 2, 3 y 4) desarrolladas en primer medida desde los sentidos, esto porque se quería dar cuenta de las diversas posibilidades a través de la educación física para el trabajo de los sentidos, además que gracias a esos estímulos recibidos corporalmente es como se crean las diversas sensaciones, desde la percepción pueden relacionar esa información recibida con una experiencia ya vivida, por ejemplo, en una de las actividades propuestas en la primera sesión en las que se procuró trabajar el sentido del oído y la ubicación en el espacio, como la actividad requería de recursos como las vendas, al momento de dar a conocer la actividad e informar de la necesidad de una venda para los ojos, las participantes de una vez relacionaron la práctica específica con un juego que está instaurado en la infancia (la gallinita ciega), que normalmente se vive, se siente y deja una huella significativa en esa etapa de la vida, además que la relación ejercida se facilitó gracias a que la población no está muy lejana de esa etapa de la infancia, entonces hacer esa conexión fue casi que inmediata; esto se dio al inicio de esa actividad, y se resalta en este análisis, porque ese es el ingrediente especial que se quiere salga a relucir en cada una de las actividades, y es lo que realmente ha sucedido; en sí, lo que se quería es esa percepción y la interpretación declarada por los participantes a partir de lo que sintieron, de ahí parte lo que significa la experiencia corporal, y es esta experiencia dotada de estímulos lo que cataloga una apropiación sensorial.

A continuación, se presenta en la (Figura 3) un conglomerado de los diferentes ítems o indicadores evaluados durante las primeras sesiones de clase, donde se puede identificar el reconocimiento de los sentidos y de qué manera se trabajan los mismos dentro de cada una de las

actividades propuestas, al final de la gráfica se ve cierto equilibrio de las emociones y su influencia en la toma de decisiones y los impulsos motivacionales para lograr los objetivos, si bien son las primeras clases para muchos esa toma de decisiones no tiene que ver tanto con las emociones que sienten, es decir, que a las emociones no se les da la importancia suficiente.

Figura 3 Relación de lo observado en las primeras sesiones



Fuente: Elaboración propia

Con lo anteriormente mencionado, no se quiere decir que, de una vez al inicio de las primeras clases, ya se configuró una primera característica de la gestión emocional como un logro o resultado obtenido, por supuesto que no, claramente no puede suceder en un día cuando se dice que el proyecto tiene una duración mayor a las nueve sesiones desarrolladas; en este caso lo que se quiere reflexionar es como ese mínimo detalle es tan significativo para la alimentación y experiencia del proyecto como tal, es comprender que un estímulo es capaz de hacer rastrear en la memoria de la persona y generar una relación preexistente, entender como esa práctica específica permite darle importancia a las sensaciones percibidas por los participantes, y

finalmente es reflexionar que ese puede ser el camino a seguir, así tal vez poder lograr una primera característica del ideal del ser humano como la apropiación sensorial.

Estas primeras clases se realizaron también alrededor del conocimiento de posibilidades corporales, de esta forma se trataron de incluir en las planeaciones rondas y actividades que incluyeran el reconocimiento de las distintas partes corporales, se hace alusión a reconocer porque se comprende que los participantes ya han pasado por etapas exploratorias donde les permite poner en interacción su cuerpo con el entorno, de manera que la intención específica era revivir esos momentos de interacción y las posibilidades que pueden emplear las personas para moverse en su espacio, crear, conocer y aprender; además el trasfondo de lo descrito pasa por incluir situaciones donde los estímulos que emergen influyen en sus sentidos para agudizarlos y de esta manera generar relaciones con el entorno y con el otro, con esto se quiere llegar a que la utilización de las vendas fue un recurso muy importante para lograr situaciones sensoriales dotadas de movimiento donde la persona tiene que buscar la manera de estar en relación con el otro a través de mandos táctiles por medio del cuerpo (se hace alusión a la actividad que lleva por nombre *El maquinista*), así de manera coordinada se daban la posibilidad de desplazarse y alimentar su experiencia en la apropiación de los sentidos, y su vez permitirse la exteriorización de emociones que contribuyan a su reconocimiento.

Otro momento que permito no solo trabajar con los sentidos sino que hacer presencia en cuanto a las posibilidades corporales, es una actividad que se enfoca en el sentido del tacto, dentro de la sesión se denominó ‘dibujos con sentido’, consistía en posibilitar un orden secuencial donde el dibujo se realizaba en la espalda del compañero que está delante de la fila, el factor principal a destacar es el interés que causó por saber el resultado, identificar que sintió cada persona en su espalda para ser plasmado en una hoja, además ese resultado iba lleno de una

emoción al conocerlo, esto fue un intento de emplear un medio que en este caso es la actividad para conocer el mundo de posibilidades en dirección al aprendizaje que ofrece el cuerpo.

Pero este es el momento ideal para reconocer tal vez las fallas o mejor las diversas situaciones que surgen en una sesión de clase y que el profesor debe saber manejar, para esta actividad se observó que para uno de los grupos lo que dibujaban en la espalda a través del papel no era suficiente para percibir el movimiento del esfero en su espalda, en este caso se optó porque trataran de utilizar directamente el esfero en la espalda para dibujar y así mismo hacerlo en la hoja, lo que facilito la percepción de los estímulos y de esta manera le permitió a los participantes por momentos llegar al resultado correcto del dibujo. En el caso del primer grupo - la limitación de recursos remitió a realizar la actividad en dos momentos- no fue observable este aspecto, lo que genero seguir con la actividad de manera normal, pero en la reflexión que se hace como profesor y enfrentando los dos momentos se logró notar que como este grupo tal vez no alcanzaba a percibir por el grueso de las prendas que estaban utilizando, además de la hoja que se interponía, lo que hacían las participantes era poner a volar su imaginación y hacer el dibujo que se les ocurría; los dos momentos son de gran importancia porque si bien fueron diferentes y tal vez la actividad no salió como se planeó, se pudo mantener la activación inicial en cuestión a su interés y disposición. Además, que independientemente de la situación, lograron exteriorizar sus emociones, mostrar sorpresa por su resultado, felicidad por tal vez dar con el resultado o pena por mostrar el dibujo que realizaban, ese es el punto de partida para la reflexión y el reconocimiento de emociones.

El trabajo de los sentidos como ya se ha recalado fue fundamental para esta primera unidad, porque se lograron establecer puntos de convergencia desde las sensaciones percibidas con las emociones que emergen, esta es una evidencia grandiosa que es importante analizarla, a

partir de las actividades de desarrollo que se enfocaron en reevaluar momentos ya vividos, traerlos al presente y reflexionar sobre lo que sienten y la influencia del estímulo, con esto se hace alusión a estaciones de trabajo donde después de pasar una serie de ejercicios llevados a la práctica corporal, se reprodujo canciones que destacan en distintas etapas de la vida de cada persona, fue bastante interesante observar las distintas reacciones de las participantes como son de una etapa muy joven en la que han estado en bastante interacción con varias de estas canciones que los remiten a la infancia no fue costo definir las, pero algo específicamente si se evidenció y es que para algunas de las participantes varias de estas canciones eran nuevas, no las habían vivido, es decir, no las conocían por determinada razón, esto a destacar es bastante interesante porque se dio un momento de sorpresa o desubicación en cuanto a lo que la persona estaba escuchando, tal vez se debió repensar desde la planeación en canciones un poco más cercanas al contexto.

Pero para muchas su expresión de esta experiencia genero bastante sorpresa, felicidad y en complemento a esto lleno de risas al acertar con la canción, denotaron cierta importancia en cuanto a lo que les genera la canción y lo que significó para ellas cuando la vivenciaron, darle importancia a las emociones, expresarlas, identificarlas y saber tomar las mejores decisiones en cuanto a su manejo son el punto relevante del propio control emocional, a la vez que tienen en cuenta y reconocen al otro como un ser humano lleno de emociones, que siente y actúa de acuerdo a su momento emocional; lo último aquí mencionado, logra conectarse a una segunda actividad que complementa la sesión de clase perteneciente a la gestión emocional, haciendo referencia a lo que se denominó '*Mi reflejo*' haciendo alusión al compañero que le está mirando de frente fijamente y actúa como espejo, para dar la posibilidad de reflexionarse como una 'otredad'.

Por último, se tuvo en cuenta el juego gallinita ciega, en este tenían que identificar a un compañero que estaba en un círculo y decir quién era con los ojos vendados a partir del tacto, pero con la condición que antes tenían que dar el número de vueltas representativo a su edad, el comportamiento de las participantes fue muy interesante puesto que todos querían participar y descifrar quien era el compañero que estaban tocando, es así que siempre estuvo presente la curiosidad por saber en dónde estaban, hacia donde van, quien tienen al frente y que sentirán después de dar cierto número de vueltas, finalmente y aunque no era el objetivo de dicha actividad nos fijamos en que las participantes al momento de tener los ojos vendados desarrollaron cierta confianza y seguridad, por tanto no tenían miedo de caerse o de donde iban caminando, esta seguridad y confianza es un logro importante que se vio en dicha sesión, así se consumió el tiempo restante de la sesión y un poco más.

Unidad didáctica 2

Ahora bien, pasando al análisis en lo que respecta a la **Unidad 2** *'La curiosidad fuente de aprendizaje y medio de experiencias significativas.'* Se puede iniciar resaltando el enfoque llevado a la creatividad en el desarrollo de las clases pertenecientes a esta unidad (5, 6,7), siempre intentado reflexionar sobre la importancia emocional en la realización de tareas aterrizadas a la educación física, por ejemplo, una actividad donde se implicaba el salto de lazo y al final poner a flotar la imaginación utilizando el lazo para hacer algún dibujo, a esta parte se le denominó *'Salto con creatividad'*, y fue bastante interesante lo llamativo que fue para las participantes adentrarse en el tema y proponer varias figuras con este recurso (casas, personas, números, letras, objetos, animales...) aquí se asimilo cuán importante son las actividades dinámicas, diferentes, propositivas e interesantes, y como estas repercuten tanto en el interés, la misma motivación, y la curiosidad desafiar sus capacidades para buscar, explorar y saber 'que

resulta', eso significo bastante para la idea de proyecto que se plantea en cuanto a la curiosidad, dio crédito a la creatividad, y lo más importante fue que se dio como el clímax de la clase donde su interés no era otro que seguir buscando en su imaginación y representarlo; en complemento también se observó que la curiosidad está presente en todos momentos y que desde antes de llegar ya se predisponían a hacer una figura, las más representativas fueron árboles, nubes, casas, soles y lunas, claro está que todo dependió de la imaginación y subjetividad que se tenía frente a dicha actividad, donde siempre demostraron una actitud motivacional acompañada de alegría y entusiasmo para terminar con la actividad de la mejor manera.

Para la siguiente actividad se evidenció que los participantes estaban mucho más activos y tenían cierto interés y curiosidad por saber que seguía, fue así que se dieron las instrucciones y se notó la alegría presente en el momento de ejecutar diferentes movimientos que tenían que imitar en ese momento se vio que la expresión corporal estaba presente en los participantes teniendo en cuenta que desarrollaron movimientos que generaban risas y momentos de euforia.

En esta sesión estuvo presente también una actividad enfocada a trabajar con las habilidades coordinativas, por e trabajo implícito con los sentidos, esta actividad se denominó yo lanzo tu atrapas, en la que se buscaba comenzar de forma positiva la sesión el objetivo era atrapar objetos de diferentes formas, teniendo en cuenta que para esta se usaron diferentes sentidos como el tacto, vista y oído, fue interesante ver como querían atrapar los distintos objetos, fue así que se realizó un circuito en donde inicialmente tenían que Lanzar una pelota al aire con la mano derecha y atraparla con derecha. Y de la misma forma con la mano izquierda, después lanzarla y aplaudir para finalizar con un rebote entre ambas manos, después se conformaron parejas para trabajar distintas habilidades coordinativas en las que se usaron dos pelotas una la tenían que lanzar por abajo y otra por arriba, después se hizo un circuito final en el

que tenían que saltar por medio de cuadros de un sitio a otro llevando un balón, pero poniendo en práctica, lanzar, rebotar y atrapar, en todo momento se evidencio que sentían curiosidad por saber que era lo que seguía y cuál era el reto que se les iba a asignar, aun así al término de la actividad se notó cierto cansancio, en ese momento se notó que la desmotivación también se puede presentar por cansancio, siempre se veía la disposición se seguir con la actividad aunque no con la misma intensidad que se presentaba al principio.

En la sesión 6 se inició con una actividad llamada adivina lo que siento en la cual se hizo una carrera de relevos en la que cada uno de los participantes representaría una emoción y los demás tenían que adivinar cuál era para que así pudiera avanzar después de hacer diferentes pruebas físicas en las que se incluyeron materiales como conos y platillos, la actividad fue muy enriquecedora para reafirmar la representación de las emociones y reflexionar como a partir de la expresión corporal se puede demostrar la alegría, tristeza, enojo, asco y sorpresa, en esta la curiosidad estuvo muy presente puesto que en algunos momentos los demás participantes que tenían que realizar el apoyo para pasar de estación no sabían que emoción era, claro está que la confianza y el compañerismo ya estuvo más presente en estos momentos, pues siempre se vio una solidaridad colectiva para adivinar la representación y que de esta forma pudiera avanzar. Como variante también se usaron los sentidos, claro está que es difícil personificar estos lo que hizo que fuera un reto complejo pero aún más divertido y en el que se evidenciara un poco más la motivación por lograrlo, cabe resaltar que fue una actividad en la que estuvo muy presente la alegría lo que generó que el tiempo pasara rápido y que de cierta forma los participantes hicieran actividad física sin caer en cuenta de los ejercicios, esto porque claramente la motivación estuvo muy presente.

Como fase final de la sesión se realizó una actividad llamada buscando emociones teniendo en cuenta que esta es una variante de rejito quemado en donde se trabajaron con diferentes fichas que representaban una emoción o sentido es así que uno de los participantes tenía que esconderla y los demás tenían que salir a buscarla se evidencio bastante diversión y curiosidad en esta actividad al momento de querer encontrar la ficha y más aún porque el que no la encontraba no tenía que hacer una penitencia es así que la motivación siempre estuvo presente, es importante tener en cuenta que aunque es un juego físico se tuvo en cuenta el componente emocional y de los sentidos los cuales son importantes para generar curiosidad, seguridad y confianza en los participantes, cabe destacar que la participación aumenta si las actividades incluyen como uno de los objetivos la diversión, es así que por medio de esta se pueden desarrollar muchos más objetivos.

La sesión 7 es la del cierre de la segunda unidad didáctica en esta se tuvieron en cuenta dos actividades que son muy importantes para el desarrollo de la curiosidad, la primera de ellas se llama *corre a la emoción* y los sentidos, en esta se consideró poner diferentes puntos distintivos que tuvieran una representación, como por ejemplo alegría o la vista, los participantes tenían que estar en el centro y a nuestra señal correr hacia el punto indicado al principio se evidencio que se les olvido como se llamaba el sitio y a donde debían llegar cuando se les daba la instrucción, pero con el paso de los minutos ya sabían, la motivación aumento cuando se les dijo que no podían llegar de ultimas fue así que se notaba la alegría por conseguir el objetivo y llegar de primeras, por otra parte se descubrió algo gracias a esta actividad, fue que los participantes presentaban algunas deficiencias respecto a su estado físico, esto debido a que algunos se cansaron rápidamente, aunque después de un leve descanso y algo de hidratación se continuo satisfactoriamente, seguido a esta se realizó una actividad llamada cruzando el rio para

la cual en esta oportunidad se utilizaron aros puesto que no se contaba con otro material aun así salió muy bien el objetivo de esta era que por medio de un aro sin salirse de él cruzaran una zona delimitada para esto se conformaron dos grupos y se dieron dos minutos para que pensaran cual era la mejor estrategia para lograrlo, al principio se evidencio que habían fallas y cometían errores así que debían devolverse al punto de partida, aun así se tenía presente la motivación que se tenía por cumplir con el objetivo de la actividad, puesto que les pareció muy interesante, además que la alegría estuvo muy presente en todo momento a pesar de que se demoraron en culminar, se logró la estrategia de un equipo fue que uno iba llevando a tuta al otro y se devolvía con el aro hasta que pasaran todos, mientras que el otro equipo se metieron de a 3 en el aro y pasaron saltando, aunque fueron estrategias diferentes hay que resaltar que esa curiosidad y motivación por cruzar fue lo que desato la creatividad y astucia para cumplir con dicho desafío, al término de la actividad se vio que había cansancio físico pero cierta satisfacción por cumplir con el objetivo, esta actividad fue muy interesante para poder trabajar con todos los participantes y que todos asumieran un rol teniendo en cuenta que se necesitaba organización y trabajo en equipo.

Unidad didáctica 3

En la sesión 8 comienza la **unidad 3** de la implementación a la que se llamó *"autoeficacia como creencia en sí mismo y de sus capacidades"* en estas se harán diferentes actividades que contengan desafíos en donde se vea presente la motivación por lograr los objetivos propuestos, la primera de ellas se llama pasa el péndulo, esta actividad tiene como objetivo trabajar la actividad física a través de la diversión, en esta tenían que pasar corriendo por debajo de un balón que va sujeto a una soga y alguien lo sostiene desde arriba, a medida que el tiempo aumenta se ponían más péndulos, así aumentaba la dificultad pero también la

diversión, se evidencio que querían participar y confiaban en sí mismos al momento de asumir esto como todo un reto, aun así la actividad no duro el tiempo presupuestado y se les dio un tiempo para hidratar y descansar, seguidamente se continuo con una actividad llamada saltando al ritmo de las emociones y sentidos, para esta se continuaba con los balones unidos al aro pero en esta oportunidad nos hicimos en el centro del círculo y mientras girábamos el balón los participantes tenían que saltar el objetivo era no dejarse tocar por la cuerda.

Fue así que participaron activamente aunque al igual que la otra actividad se pasó muy rápido así que el cansancio se vio reflejado y se tuvo que cambiar de actividad, fue así que en ese momento se hizo una actividad llamada el nudo, fue muy interesante ver la reacción de las participantes y las soluciones tan rápidas que suministraron, esta consistía en hacer un pequeño círculo y darse las manos creando un nudo el objetivo era desenredar el nudo siempre y cuando no se soltaran de las manos en ningún momento, su reacción ante esta actividad fue bastante positiva, se veía mucho la alegría y risas lo cual fue una gran señal para nosotros frente a la actividad propuesta, pero igual tenían un desafío era soltar el nudo, aunque fue difícil y lo intentaron en varias oportunidades seguían fallando en algo, hasta finalmente lo lograron y soltaron el nudo quedaron en círculo y se sintió una satisfacción más aún porque participaron activamente y se comunicaron bastante, para finalizar la sesión se realizó una actividad llamada pasando el lago, se dividió el grupo en dos, se les suministro un aro y una pita para esta tenían que cruzar un espacio delimitado con un aro y todos tenían que pasar con él, aun así no sabían para que era la pita pero ellos tenían que descubrirlo solos, fue así como se dieron cuenta que dicha pita los ayudaría a halar el aro para que los compañeros pasaran rápidamente con la ayuda de los otros, la actividad terminaba cuando todo el grupo pasara, acá se puso en juego la confianza en sí mismo, la forma en la que afrontan desafíos, la comunicación, la estrategia que se

llevaría a cabo para cumplir dicho reto, la disposición y finalmente la motivación que se tiene por hacer las cosas de la mejor manera.

La sesión 9 inicia con un propósito muy interesante para que por medio de las actividades de desarrollo se procure dar con el mismo, si bien es cierto en varias de las sesiones cada propósito no se lograba completar debido a las dinámicas que se generaron y que se vuelven tanto experiencia como aprendizaje para el profesor, es fundamental seguir activando impulsos motivacionales en los participantes para que con ayuda de ese trabajo emocional aterrizado a la educación física, cada persona direcciones su aprendizaje de manera activa en pro de su desarrollo como ser humano. Con esto, el propósito de esta sesión Iba por las vías de la generación de desafíos y retos, para que cada persona los asimile, lo acepte y los ponga a disposición de sus capacidades, procurando identificar la reacción emocional en sus comportamientos durante la actividad y a través de su toma de decisiones, entonces, se plantearon juegos de retos el denominado *'saltando al ritmo de los colores'* en el que los participantes tenían que realizar una serie de movimiento de acuerdo al color en el que el profesor estuviera parado, utilizando platillos de distintos colores, así aludiendo a los distintos sentidos externos y propioceptivos intentar dar con los objetivos planteados, pero cuando se está dentro del momento van a ir apareciendo cosas que no se contemplaron dentro de la planeación que se deben tener en cuenta y también buscar la manera rápida de arreglar pequeños detalles, que tal vez incidieron en el propósito.

Ya en un segundo momento la actividad para los participantes fue mucho más motivante en el sentido que aceptaron el reto con mejor disposición, esta actividad de desarrollo se llamó *'desafío del desequilibrio'*, la intención fundamental era poner a prueba su concentración, sensibilidad, coordinación viso manual y el equilibrio, en el sentido que tenía que disponer de

estas habilidades para lograr con el reto, dado que se tenía que equilibrar una pelota de tenis sobre un tubo PVC con la palma de la mano, en esta se dio un mejor desarrollo a que la dinámica se tornó interesante para las participantes además de retadora, querían seguir confiando en que podían lograr el equilibrio por medio de sus capacidades; el intentar ir más allá y asimilar en su estructura esos conocimientos nuevos e intentar dar con ellos es fundamental, cuando la persona comprende el sentido y significado de la experiencia corporal que se pone en práctica.

La sesión 10, siendo la última clase estuvo dotada de una gran reflexión sobre el proceso desarrollado, que si bien se queda algo corto, se pueden recoger varios momentos significativos que le aportan a la experiencia como profesores, inicialmente el propósito complementa los temas de desarrollo desde la categoría de la autoeficacia, donde se hacen presente la aceptación de retos o desafíos, en esta sesión una de las actividades de desarrollo se llamó '*olfateando recuerdos*' con lo que se intentó generar momentos que dejaron huella en los participantes, es decir, que al darle un olor o fragancia a la persona, lo que implica el estímulo la va a llevar por un recorrido a ese pasado que fue significativo, su percepción la va a llevar a crear emociones; que se logren observar es un punto importante, porque muchas veces pasó ese rol de profesor era tan importante e interesante que se disfrutaba y la parte observable quedaba en segundo plano, no queriendo decir que esto no fuera importante, porque para los diferentes análisis a cerca del proyecto cada cosa que se pudiera destacar va a tener gran relevancia, por eso el hecho de destacar lo inmediatamente dicho.

Siempre se trató de hacer una reflexión sobre lo sucedido en la sesión, lo que permitió complementar los diferentes análisis, pero esta última sesión se quiso conversar más a profundidad a cerca de la motivación, de su influencia de la misma sobre lo que día a día practican que en este caso es el futbol, a rasgos generales fue un proceso muy interesante, donde

en cada sesión se logró tener la atención y disposición de las participantes, si bien en momentos se hacía mucho más difícil de hacerlo; cada una de las participantes puso de manifiesto la importancia que tiene la motivación propia con todo el proceso que este conlleva, resaltando que posibilita ser una ayuda para mantenerse y seguir adelante, también su reflexión las llevo a resaltar como es de importante la estabilidad emocional en una práctica que muchas veces genera estrés y donde surge la misma desmotivación por aspectos externos, entonces decían que comprendían el valor que tenía darle la importancia que se merece a las emociones, porque a partir de ahí pueden encontrar momentos que las van a ayudar a controlar las mismas a ponerse metas y superar os obstáculos; desde el proyecto esa es la esencia de la motivación intrínseca.

Respecto al análisis de la experiencia se puede concluir que se aprendió bastante en el camino y aunque no fue un proceso perfecto, si fue objetivo y enriquecedor para nosotros y los participantes, en cada sesión se trató de dar el 100% de la energía que teníamos para dinamizar las sesiones y generar esa motivación que se buscaba, es importante añadir que todo fue totalmente presencial, lo cual facilito en gran medida dicho proceso, realmente antes de este proceso las participantes si presentaban cierta desmotivación por factores externos e internos en el club que no les permitían realizar sus actividades de la mejor forma, fue así que a lo largo del proceso y a través del trabajo gestionado por las emociones y los sentidos se logró en cierta medida cambiar el pensamiento negativo que se presentaba por un pensamiento positivo al ver que las actividades les servían no solamente en lo físico si no también en lo emocional y cognitivo, fue así que entre sesión y sesión siempre estaban a la expectativa sobre qué era lo que seguía, es por esto que varios de los objetivos en dicho proyecto se lograron cumplir, aun así algunos se quedan cortos, es de entender que para generar una automotivación el proceso tiene que ser más largo, como reflexión final nos queda que en cierta medida al termino de las sesiones

las participantes se veían más motivadas para afrontar los retos que se les presentaban en las sesiones, conocían sus sentidos y emociones, sabían diferenciarlos y en cierta medida podían expresar sus emociones de la mejor forma.

Es así que se espera continuar este proceso en esta institución con estrategias didácticas que conlleven hacia una mejora intra e interpersonal teniendo en cuenta su desarrollo humano, cabe recalcar que, aunque la implementación fue en un ambiente deportivo, siempre se hizo énfasis en la corporeidad desde las experiencias, vivencias y sensaciones que tenían todas las participantes. Para cerrar damos cuenta de que el proceso fue muy interesante y que se puede aplicar en cualquier otro contexto, claro está que se debe modificar un poco, pero en esencia va a seguir siendo el mismo.

Evaluación

Este capítulo es de gran relevancia porque desde aquí se comprende una perspectiva más profunda de lo que significó el proyecto como tal, de lo que se vivió, y lo que se aprendió, teniendo en cuenta que la intención del mismo es analizar o mejor evaluar cada uno de los roles que emergieron en el proyecto y que generaron relación en la práctica, esto para poder rescatar lo que se cataloga como resultado y a su vez, destacar, aprender y mejorar sobre los aspectos que por diferentes circunstancias no salieron de la mejor manera. Por esto la reflexión a desarrollar se basa en destacar el proceso específico de las categorías del ser humano a formar, estableciendo relaciones y destacando los posibles obstáculos que se presentaron en la práctica.

Evaluación del aprendizaje

Teniendo en cuenta que dicho proyecto busco seres automotivados desde la educación física, emociones y sentidos, es importante resaltar los factores positivos que se alcanzaron durante el proceso, por esto la evaluación se da desde diferentes características del ser humano y del proceso que se llevó a cabo en la implementación. Inicialmente se hizo un dialogo con las participantes entorno al aprendizaje y reflexión que iban a generar a través del proceso, además de lo importante que sería para ellas aprender sobre esto y como les aportaría en su vida cotidiana, con esto se realizó una evaluación inicial la cual tomaron de forma positiva aunque algunas mostraron desinterés y desentendimiento por el tema desarrollado teniendo en cuenta que era una prueba escrita y para ellas esto se asemejaba a un examen escolar, aun así después de hacerlo la reflexión fue acogida de la mejor manera, se vio el interés por aprender y hacer las actividades lo que despertó curiosidad al respecto de contenido y dinámicas de las demás sesiones.

La comunicación se vio desviada en algunos momentos del proceso por desconocimiento de las actividades o porque como profesor faltó algo de explicación, claro está que gracias a esto se entendió que previo a cada actividad debe haber una explicación y reflexión inicial para que el aprendizaje sea significativo y así comprendan porque estas actividades son importantes y realmente les servirán para su crecimiento personal y desarrollo humano, es así que se resalta que la confianza, y compañerismo ayudó bastante al momento de las actividades que se tenían planteadas en las diferentes sesiones.

A medida que el proceso avanzaba las participantes tenían más en cuenta su corporeidad desde las emociones y sensaciones que sentían en las clases, puesto que en las diferentes reflexiones de lo sucedido mencionaban lo importante que son las emociones en todos los aspectos de la vida, porque tienen que aprender a expresarlas y como regularlas frente a momentos de fracaso, euforia, malgenio o miedo ya que aunque no se esperaba que esto pasara, en algunos momentos se veía la impotencia por no poder culminar algunas actividades, pero es importante mencionar que mediante el ánimo de las compañeras y la motivación propia se vio una mejora sustancial frente a los retos que se presentaban, donde los momentos difíciles los asumían como tal, e intentaban desafiarlos para poner en marcha sus capacidades, con esto se comprendió que si se tiene en cuenta la motivación, confianza y gestión emocional se puede aprender de las circunstancias y hasta superarlas de la mejor manera.

Es así que durante la implementación se observaron aspectos importantes durante la reflexión de cada actividad, el momento más importante desde una mirada crítica al proceso fue cuando en un juego propuesto, una de las participantes hizo un autogol, la reacción normal sería que las compañeras del equipo sintieran un poco de malgenio y la que generó el autogol tristeza al saber que cometió un error, pero no fue así, inesperadamente las compañeras la apoyaron de

una forma muy particular y agradable, le dijeron que no pasaba nada, solo fue un error y le podía pasar a cualquiera de ellas en algún momento, aunque a la vista de todos fue un momento normal, como profesores fue muy importante si se tiene en cuenta que así también nace la motivación por hacer las cosas y que a pesar de los errores tomar de la mejor manera esa emoción que se genera en cada momento de la vida y aprovecharla, más aún en la educación física que debe ser inclusiva y generar alegría por medio del aprendizaje.

Se sabe que, aunque se necesita más tiempo para tener mejores resultados queda claro que las participantes si tuvieron un aprendizaje significativo frente a aspectos como las emociones y los sentidos y como estos se ven presentes desde la educación física y también desde la vida cotidiana. Cabe resaltar la importancia de la oportunidad que se presentó al realizar el proceso de implementación del proyecto de forma presencial teniendo en cuenta que se está saliendo de una pandemia, puesto que esto posibilitó una mejor reflexión frente a los contenidos propuestos, un mejor desarrollo en las actividades y un proceso más enriquecedor y completo desde la educación física.

Con lo anterior, es importante destacar este proyecto como un facilitador de aprendizaje y experiencia como profesores, es una parte de la vida universitaria muy pequeña, pero uno de los momentos más significantes y dotados de mucho conocimiento a través de la realidad, este espacio de práctica permitió conocerse a sí mismo como persona y a la vez como profesor, distinguir las falencias que se tienen, y a su vez asumirlas y cada día mejorar, fueron muy pocos los acercamientos que se posibilitaron para enriquecer conocimientos teóricos, entonces, tener ese espacio por medio de un proyecto, donde se tiene que enfrentar la realidad, donde realmente como profesor se sale a exponer ante el mundo, fue muy enriquecedor y deja una huella importante en el inicio de una etapa y rol muy importante dentro de la educación.

El proyecto permitió muchos aprendizajes a los cuales ya se han hecho referencia de manera general, pero en sí, se parte desde el primer acercamiento con las participantes, el impacto que se genera y la forma como se ‘rompe el hielo’- como coloquialmente se diría- son momentos cruciales porque ahí se asume el rol del profesor, desde ahí parte en muchas cosas el desenvolvimiento de las sesiones, y las relaciones que se entretienen entre profesor-estudiante, y es que se analiza desde este punto de vista, porque al encontrarse en una situación donde han sido muy escasa la experiencia en este ámbito, de primer día no se sabe cómo actuar y los nervios pueden estar asumiendo el control, pero esta vida es de riesgos e intentos, y la confianza lo es todo –como se ha mencionado varias veces, porque es un aspecto que fundamenta el proyecto- entonces se pudo generar un ambiente agradable donde no solo eran espacios de diversión para las participantes, los profesores también se divierten porque les gusta lo que hacen, y a su vez aprenden.

Se interiorizaron bastantes cosas dentro del desarrollo de las sesiones, como por ejemplo, que no siempre lo que se planea es lo que se hace, por muchas situaciones las clases pueden cambiar rotundamente -o no del todo-, pero hay que saber moverse con agilidad, pensar rápido, y no solo improvisar, sino tener bajo la manga varios planes que pueden ayudar con el desarrollo y que como profesores no se evidencia descontrol por no saber que hacer, hay que actuar siempre seguros, y de alguna forma siempre tener una respuesta aunque no se tenga, aunque la misma sea jocosa o chistosa, o desviada del tema, pero hay que aprender a atrapar y mantener la atención de los estudiantes, esto como forma de crear ambientes agradables, así como también para que los momentos difíciles de las clases no se salgan de las manos.

Pero a rasgos generales, como ya se había mencionado, el proceso y las posibilidades que otorga un proyecto como este contribuye de gran manera al aprendizaje y acercamiento de las

diversas realidades de la sociedad, así se pueden aprender, asimilar y ajustar cosas o que aún no se tienen. Es una oportunidad muy significativa para relacionar diferentes temas vistos y que no se queden solo en la teoría, permite no solo conocer como seria el acto educativo sino de alguna manera vivirlo, afrontarlo y enfrentarlo.

Evaluación del proyecto

El proyecto surgió con la pretensión de darle mucha más importancia a esa dimensión emocional desde la educación física, entendiendo que esta es una disciplina que se preocupa por la formación del 'Ser', con esto y a partir de la identificación de un problema específico, se logró dar una idea y configuración de proyecto; fortalecer las emociones y sensaciones aterrizadas a la educación física fue un trabajo difícil, pero que de cierta manera se logró dar una idea con las pocas sesiones que se lograron implementar, se habla de pocas, porque se entiende como un proceso que acoge mucho más tiempo de 10 sesiones de clase, es un proceso en el que para que exista una transformación evidente debe ser mucho más riguroso y en el que este dotado de mucho más trabajo emocional, para contribuir con aspectos que ayudan ser impulsos motivacionales. Además, es un proyecto que se ve muy interesante, pero que a la hora de la práctica surgieron momentos que tal vez hacían que se desviara el sentido de lo que se quería hacer como tal, por lo tanto, así como se puede ser una idea a implementar en distintos contextos y modalidades, también es un proyecto sujeto a modificaciones en el tiempo con el fin de mejorar aspectos que quedan en el aire y tal vez no están relacionados.

Comprendiendo que este no fue un proyecto perfecto, se puede destacar una estructura organizada donde se trató de generar un proceso direccionado a la formación de seres humanos automotivados, la intención de contar con tres categorías logro determinar una paso a paso por el que la persona debe transitar, desde la importancia otorgada a las sensaciones y emociones,

pasando por la curiosidad determinante en el aprendizaje y llegando a la configuración y complementación del concepto que cada persona tiene de sí mismo, apropiándose de sus capacidades y a su vez dándose la suficiente confianza para determinadas metas establecidas; así se entendió la automotivación desde el proyecto, así se estructuró y del mismo modo se implementó, aclarando, que las sensaciones y emociones siempre estuvieron presentes, alimentando cada momento del proceso.

Con lo anterior, se puede destacar que las participantes en cuanto al proyecto encontraron un medio para darle principalmente importancia a las emociones, y de alguna forma eso contribuyó al proceso deportivo que lleva, entendiendo que el contexto es también un espacio que permite la formación de seres humanos, entonces, fue una ayuda fundamental para que en parte las participantes se permitieran reflexionarse a sí mismas, reconocer las relaciones con las otras, además analizar y aceptar los momentos difíciles que pasan tanto en el deporte como en su vida; con esto tal vez se quedaron las participantes, si bien no se logró una transformación grande -como ya se ha hecho mención- si se logró una parte fundamental del proceso, como lo son las emociones y su reconocimiento en todo el sentido de la palabra; por último es importante resaltar que si bien el proyecto estuvo inmerso dentro de su pilotaje en un espacio deportivo, este no se utilizó como un fin, es decir, que la implementación tuvo en cuenta al fútbol como un medio para intentar lograr y dar cuenta de los propósitos planteados dentro del proyecto, dando a comprender que es una idea flexible a implementar en distintos espacios, y que la educación física se permite formar seres humanos en diversos contextos de la sociedad, por eso, desde el punto de vista del proyecto, la educación física es un ámbito de la vida por el que toda persona debe pasar, es la base de la formación de seres humanos.

Evaluación del rol docente

El proyecto se estructuró desde la base de un paradigma constructivista, con la intención principal de posibilitar a la persona reflexionarse y permitirse construir su propio conocimiento a partir de la importancia que le asigna a su aprendizaje desde la educación física, y también desde esos impulsos que otorgan intensidad en el sentido de motivarse a sí mismo para contribuir en su desarrollo; por lo tanto, desde esta perspectiva, en la práctica el rol que se asumió fue de guía, para que de esta forma el aprendizaje fuera significativo y se reflexionara sobre este, teniendo en cuenta que el descubrimiento juega un papel de vital importancia dentro de dicho aprendizaje, donde el ser humano se construye y reconstruye su conocimiento a través de las experiencias y vivencias; se podría decir que se cumplió un papel de mediador frente al proceso de aprendizaje en las participantes al tener en cuenta que fue un proceso reflexivo y crítico.

Aun así, es de tener en cuenta que frente a temas teóricos las participantes le daban poca relevancia al conocimientos como son los sentidos, emociones y sensaciones presentes en el cuerpo, pero es así como la labor docente se muestra más necesaria al profundizar sobre dichos contenidos de la mejor forma teniendo en cuenta que deben ser reflexivos y enriquecedores para su proceso; aun así el aprendizaje se vio reflejado en las distintas actividades propuestas a tal punto que ya podían diferenciar los diferentes sentidos y las emociones el uno del otro.

Se tuvo en cuenta que las planeaciones estaban hechas desde una evaluación inicial aun así estas variaron en algún momento y se podría decir que no salieron la perfección, esto porque como profesores hay que tener en cuenta distintos factores para su desarrollo como la disposición de las participantes, la motivación e interés al momento de desarrollar las actividades, aun así durante todas las actividades se tuvo en cuenta la voz de las participantes frente a que les parecía y que no les parecía para llegar a un acuerdo si se tiene en cuenta que la planeación no

precisamente debe ser un proceso lineal sino que también puede hasta llegar un proceso de construcción colectiva en el que se tenga en cuenta los aportes e intereses de todos por el aprendizaje colectivo.

Un aspecto a tener en cuenta es el tiempo a veces por la euforia y la alegría de las actividades este no se tuvo en cuenta lo que dificultaba terminar algunas actividades de las sesiones de la mejor forma, así es que quedan algunas cosas al aire y con una reflexión corta, es por esto que lo mejor es tener en cuenta que cada actividad puede ser o más corta o más larga, por esto lo mejor es revisar el tiempo continuante y hacer un corte oportuno o si es muy corta tener en cuenta variaciones para que la actividad salga de la mejor forma y no se pierda el interés en los estudiantes durante las sesiones de clase. Claro está que no se debe descuidar la evaluación del proceso, se tiene que tener en cuenta una evaluación durante cada actividad para asegurar que el proceso se está llevando de la mejor forma, aun así, en algunos momentos esta se perdió por participar en las actividades junto con las participantes.

Es así que se puede concluir que el profesor debe ser un guía en el proceso de aprendizaje por esto hay que ser mediador desde la comunicación, que es un aspecto muy importante para desarrollar las sesiones de la mejor forma y saber que piensan y sienten los participantes frente al desarrollo de cada sesión para hacer los ajustes pertinentes, esto, teniendo en cuenta que las diferentes teorías fortalecer el proceso fueron de gran ayuda y guía para mejorar y hacer de las actividades momentos enriquecedores y reflexivos.

Referencias bibliográficas

- Arrein, E. Ubieta, E. Ugarriza, J. (1996). *La evaluación inicial en las Aulas de Aprendizaje de Tareas*. Departamento de educación universidades e investigación. Recuperado de: https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_esc_inclusiva/es_def/adjuntos/especiales/110016c_Doc_IDC_aat_eval_ini_c.pdf
- Arias, C. (2006). *Enfoques teóricos sobre la percepción que tienen las personas*. horizonte pedagógico.
- Acevedo, M. Mamanché, M. Montenegro, M. (2015) *La educación física potenciadora de la concienciación físico-emocional*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/2749>
- Antolínez, I. Velásquez. (2014). *La amistad y el afecto como elementos de la motivación en la clase de educación física*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/2921>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional propuestas para educadores y familias*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A., 2011 Henao, 6 - 48009 Bilbao ISBN: 978-84-330-2510-4. Recuperado de: <http://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>
- Bisquerra, R (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis. Vallehermoso, 34. 28015. Madrid. ISBN: 978-84-975699-1-0. Recuperado de: [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones.pdf)
- Bedoya, A. (2014). *La motivación en clase, un factor determinante para la obtención de aprendizajes significativos*. Recuperado de: [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/3224/TLPI_BedoyaLondonoAn](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/3224/TLPI_BedoyaLondonoAnexo.pdf)

[gela_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1.pdf](#)

Chóliz, M. (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia.

Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Carranza, C. (2019) *El juego como herramienta para el desarrollo de la regulación emocional*.

Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/11180>

Coloma, C. Tafur, R. (1999). *El constructivismo y sus implicancias en educación*. Educación.

Vol. VIII. No 16. Setiembre. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5056798>

Fiep. (2004). *El manifiesto mundial FIEP - 2000*. *Lúdica Pedagógica*, 1(9).

<https://doi.org/10.17227/ludica.num9-7630>

Gallo, L. (2012). *Motricidad, educación y experiencia*. Recuperado de:

<http://www.ufscar.br/~defmh/spqmh/pdf/2012/elena2012.pdf>

Goleman, D (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós. Recuperado de:

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>

González, R. Valle, A. Y Núñez, J. González, J. (1996). *Una aproximación teórica al concepto de metas académicas y su relación con la motivación escolar*. *Psicothema*, 8 (1), 45-61.

[Fecha de consulta 9 de julio de 2020]. ISSN: 0214-9915. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/727/72780104.pdf>

García, F. Domenech, F. (2002). *Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar*. Recuperado de:

<https://www3.uji.es/~betoret/Instruccion/Aprendizaje%20y%20Personalidad/Lecturas/Articulo%20Motivacion%20Aprendizaje%20y%20Rto%20Escolar.pdf>

- Hernández, J. Garcia, M. (1992). *El currículo de educación física para la educación primaria: Un espacio para la experimentación del profesor*. Revista interuniversitaria de formación del profesorado. N° 15. pp 21- 33. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/618852.pdf>
- James, W. (1985) *¿Qué es una emoción?* Estudios de psicología n° 21 recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/65926.pdf>
- León, A. (2007). Qué es la educación. Educere, vol. 11, núm. 39, octubre-diciembre, 2007, pp. 595-604. Universidad de los Andes. Venezuela. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35603903.pdf>
- Maturana, H. (2001). *Emociones y lenguaje en educación política*. Ed. Demolen ensayo. Edición decima: 2001. ISBN: 956-201-087-1. Recuperado de:
<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnxl2N1ZWxhc2xpYnJlczJ8Z3g6NDczNWRhMjBmM2JlMDFiMw>
- Maureira F. (2014). *Principios de la neuroeducación física: actividad física, psicología y neurociencia*. Editorial Academia española. ISBN: 978-3-8484-5097-8. Recuperado de:
file:///C:/Users/tatia_000/Downloads/LibroPrincipiosdeNeuroeducacinFsica.pdf
- Min educación. (2017). *Educación emocional, clave en la creación de vínculos profundos en la escuela*. Noviembre. Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article363327.html?_noredirect=1
- Mosquera, L., López, S. y Arenas M. (2016). Apuntes sobre el estado del arte de la experiencia corporal. *Lúdica Pedagógica*, (23), 119-126. Recuperado de:
<https://doi.org/10.17227/01214128.4163>

- Mosquera, L. (2010). Tendencias de la Educación Física escolar. Análisis desde la confrontación. *Lúdica Pedagógica*, 2(15). <https://doi.org/10.17227/ludica.num15-564>
- Molano, M. (2012). *Fundamentos estructurales de la experiencia corporal*. *Lúdica Pedagógica*, 2(17). <https://doi.org/10.17227/ludica.num17-1778>
- Naranjo, M. (2009). *Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo*. *Revista Educación*, 33 (2), 153-170. [Fecha de consulta 9 de julio de 2020]. ISSN: 0379-7082. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>
- Naranjo, M. (2009). Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2),153-170.[fecha de Consulta 28 de Septiembre de 2020]. ISSN: 0379-7082. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=440/44012058010>
- Ortega, M. (2015) *Utilización de los recursos de expresión corporal en las clases de educación primaria*. ISSN: 1989-8304. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5381924.pdf>
- Ponty, M. (1945). *Fenomenología de la percepción*. planeta-Agostini.
- Psyciencia (s.f) SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN: *¿vemos las cosas como son o como somos?*
Recuperado de: <https://www.psyciencia.com/sensacion-percepcion/>
- Palermo, F.et al.(2011). *Manual de teorías emocionales y motivacionales*. ISBN: 978-84-694-2087-4. Recuperado de: <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/25363/s57.pdf>

Quirós, G. (2000). *Bases neurofisiológicas de la interocepcion*. Recuperado de:

<file:///C:/Users/Estudiantes/Downloads/Dialnet-BasesNeurofisiologicasDeLaInterocepcion-2356838.pdf>

Rueda, A. (2016). *La función de la inteligencia emocional en los procesos pedagógicos y la construcción de comunidad en el colectivo tierra de sueños*. Recuperado de:

<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/13890/4/PROYECTO%20DE%20GRADO%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL%20EN%20TIERRA%20DE%20SUE%C3%91OS..pdf>

Ruano, Q. (2004) *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones un estudio experimental*. Recuperado de:

http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf

Stokoe, P. Harf, R. (1992). *La expresión corporal en el Jardín de Infantes*. ISBN: 84-7509-253-5.

Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/306347459>

Villalba, M. (2 de octubre de 2019). *Aprobado, en segundo debate, proyecto de ley de educación emocional de la representante Martha Villalba*. Obtenido de

<http://marthavillalba.com/?q=noticias/aprobado-en-segundo-debate-proyecto-de-ley-de-educaci%C3%B3n-emocional-de-la-representante>

Vilatuña, F. Guajala, D. Pulamarín, J. Ortiz, W. (2012). *Sensación y percepción en la construcción del conocimiento*. Sophia, Colección de Filosofía de la Educación, (13),

123-149. ISSN: 1390-3861. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4418/441846102006>

Zuluaga, et al. (2003). *Pedagogía y epistemología*. Cooperativa editorial Magisterio. Colección Pedagogía e historia. Primera edición (2003). Segunda edición (2011). ISBN: 978-958-

20-0703-4. Recuperado de:

<https://mefistocastellano.files.wordpress.com/2015/09/zuluaga-y-otros-pedagogc3ada-y-epistemologc3ada.pdf>


Zuleta, E. (2010). *Educación y democracia: un campo de combate*. Compilación y edición:

Hernán Suárez Alberto Valencia. Maquetación Actual: Demófilo 2010 Recuperado de:

<https://omegalfa.es/downloadfile.php?file=libros/educacion-y-democracia.pdf>

Anexos

Anexo A Evaluación inicial

	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física Educación Física Sensa-cional el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones en la educación física Planeación Evaluación Inicial		
Propósito PCP: Fortalecer la automotivación a partir de la gestión emocional, curiosidad y autoeficacia en relación con la experiencia corporal, despertando el interés por conocer más allá de sus capacidades y aportar al desarrollo humano.			
Unidad:	Propósito de la Unidad:		
Centro /Institución: Escuela de futbol Tigres de Bacatá	Modalidad: Presencial		
Población: 14 a 17 años	Tiempo de la sesión: 1 hora y 10 minutos	Fecha: 25-09/2021	
Profesores a cargo: Daniel Felipe Torres Cruz y Carlos Eduardo Velandia Velandia			
Propósito de la sesión: Evaluar los diferentes conocimientos iniciales que tienen los niños desde las características del ser humano a formar.			
Actividades a desarrollar			
a) Movilidad articular, calentamiento activo. b) Aplicación de Formato de preguntas. (Prueba Cognitivo-emocional) c) Observación del desarrollo de actividades. (Pruebas Físicas) <ul style="list-style-type: none"> • Dibujos con sentido: Se conformarán dos grupos, que se tendrán que ubicar en fila, cada integrante del grupo contara con una hoja y un lápiz. A la persona que está de ultimo en la fila se le asignara un dibujo que tiene que retratar sobre la espalda de su compañero de adelante, y así sucesivamente hasta llegar al primero de la fila que mostrara el resultado del dibujo. • El maquinista: En dos grupos. Todos con los ojos cerrados menos el último que es el maquinista. El maquinista golpea ligeramente el hombro del de delante que va pasando el golpe hasta el primero de la fila, el cual llevará la dirección en función de los golpes: hombro derecho, a la derecha; hombro izquierdo, a la izquierda; espalda, de frente. d) Estiramiento estático	Tiempo	Materiales/Recursos	
	a) 10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Espacio deportivo ✓ Hojas ✓ Lápiz ✓ Vendas 	
	b) 15 minutos		
	c) 20 minutos	Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Evaluación de comportamientos, actitudes, sentidos, emociones... a través del diagnóstico inicial.
	d) 10 minutos		
	e) 5 minutos		
f) Reflexión de lo sucedido: La participación fue activa y les gustaron las actividades para tener un espacio de esparcimiento y diversión			
Observaciones: Se complicó un poco la comunicación entre las participantes para seguir las instrucciones de las actividades			

Anexo B sesión 1



Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física
Educación Física Sensa-cional el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones en la educación física
Sesión 1

Propósito PCP: Fortalecer la automotivación a partir de la gestión emocional, curiosidad y autoeficacia en relación con la experiencia corporal, despertando el interés por conocer más allá de sus capacidades y aportar al desarrollo humano.

Unidad: <i>Comprendiendo las posibilidades corporales a través de las emociones y sensaciones.</i>	Propósito de la Unidad: Propiciar comportamientos que den acceso a diversas emociones para su reconocimiento y gestión, inicialmente a partir del conocimiento de su propio cuerpo y de las posibilidades que este permite en la interacción con el entorno.
---	---

Centro /Institución: Escuela de fútbol Tigres de Bacatá	Modalidad: Presencial	Fecha: 26-09-21
Población: 14 a 17 años	Tiempo de la sesión: 1 hora 10 minutos	

Profesores a cargo: Daniel Felipe Torres Cruz y Carlos Eduardo Velandia Velandia

Propósito de la sesión: Incidir en el conocimiento del cuerpo y de sus posibilidades, además de iniciar a reconocer y trabajar con los sentidos.

Actividades a desarrollar

	Tiempo	Materiales/Recursos
a) Movilidad articular, estiramiento dinámico, dándole importancia en la respiración. Calentamiento activo por medio de rondas que influyen sobre el conocimiento corporal.	a) 15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Espacio deportivo ✓ Globos ✓ Pelotas
b) Golpear los globos: Actividad con globos que inciden sobre el conocimiento corporal. Se distribuyen por el espacio cada persona con un globo. El profesor va nombrando diferentes partes del cuerpo y ellos deben golpear el globo con dicha parte, intentando que no caiga al suelo. <ul style="list-style-type: none"> • Variables: <i>Por parejas</i> 	b) 10 minutos	Evaluación
c) Pelota/partes del cuerpo: Actividad grupal, influye sobre el juego cooperativo e incluye varias partes del cuerpo - (posibilidad corporal). Un alumno sujeta la pelota con el cuello, entre la barbilla y el pecho. Debe pasársela al siguiente compañero que la sujetará de la misma manera. Ninguno de los dos puede sujetar la pelota con las manos. La pelota va pasando de cuello en cuello hasta dar la vuelta al corro. <ul style="list-style-type: none"> • Variables: <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar la espalda - Utilizar el estómago (<i>se puede cambiar la pelota por el globo</i>) - Intentar con la parte posterior de la rodilla (<i>Articulación</i>) 	c) 20 minutos	Evaluar las diferentes relaciones que los participantes establecen entre si y con el objeto en interacción... además de analizar sobre el conocimiento de cada persona sobre su propio cuerpo y sobre las posibilidades que el mismo ofrece, reflexionar sobre su reacción conocer todas las posibilidades de las que puede disponer para el desarrollo de sus capacidades.
d) Teléfono roto: Juego sobre el desarrollo sensorial, específicamente auditivo. (Apropiación sensorial). Se hacen grupos. El primero le dirá un mensaje al siguiente en el odio, se irán pasando el mensaje de uno a otro; el último que reciba el mensaje lo dirá en voz alta y se comprobará si se ha distorsionado. <ul style="list-style-type: none"> • Variables: <ul style="list-style-type: none"> - Antes de pasar la información realizar un movimiento (<i>propuesto por el profesor</i>) - Unir a todo el grupo. - Llevar la información con mímica. 	d) 15 minutos	
e) Estiramiento estático con importancia en la respiración	e) 10 minutos	
	f) 5 minutos	

f.) **Reflexión de lo sucedido:** comprenden un poco más el uso de sus sentidos y la importancia de estos dentro de la educación física.

Observaciones: Manifiestan que estas actividades se deberían hacer más de seguido

Anexo c Sesión 2



Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física
Educación Física Sensa-cional el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones en la educación física
Sesión 2

Propósito PCP: Fortalecer la automotivación a partir de la gestión emocional, curiosidad y autoeficacia en relación con la experiencia corporal, despertando el interés por conocer más allá de sus capacidades y aportar al desarrollo humano.

Unidad: <i>Comprendiendo las posibilidades corporales a través de las emociones y sensaciones.</i>	Propósito de la Unidad: Propiciar comportamientos que den acceso a diversas emociones para su reconocimiento y gestión, inicialmente a partir del conocimiento de su propio cuerpo y de las posibilidades que este permite en la interacción con el entorno.
---	---

Centro /Institución: Escuela de futbol Tigres de Bacatá	Modalidad: Presencial	Fecha: 2-10-21
Población: 14 a 17 años	Tiempo de la sesión: 1 hora 10 minutos	

Profesores a cargo: Daniel Felipe Torres Cruz y Carlos Eduardo Velandia Velandia

Propósito de la sesión: Desarrollar receptores sensoriales como el auditivo, así posibilitar el reconocimiento de emociones vividas

Actividades a desarrollar

Actividades a desarrollar		
	Tiempo	Materiales/Recursos
a) Movimiento articular, estiramiento dinámico, calentamiento activo.	a) 15 minutos	✓ Espacio deportivo ✓ Vendas
b) Sigue al compañero: Juego para la estimulación auditiva y ubicación espaciotemporal. Por parejas y distribuidos en el espacio, uno de los dos se venda los ojos, y debe de seguir al compañero que va hablando a su lado. El compañero no le guía ni le da la mano, es el otro el que debe guiarse mediante el sonido que oye cuando su compañero le habla.	b) 10 minutos	Evaluación
c) Confusión: Se asigna solo una pareja para que uno de ellos vaya con los ojos vendados y el otro sea quien lo guie por el espacio por medio de la voz e indicaciones que le da, el restante de participantes tendrá que con ruidos y diferentes voces tratar de confundir al compañero vendado, quien tendrá que identificar en el ruido la voz de su guía y seguirlo.	c) 10 minutos	Evaluar aspectos que tienen que ver con el desarrollo de los sentidos, así como el interés que cada persona dispone para realizar cada actividad; así como también reflexionar sobre las emociones que vivieron, y también develar lo que comprenden por el hecho de haberla experimentado.
d) Atrapa al compañero: Con el grupo se hace un círculo y se elige a un participante para que se quede dentro del círculo con los ojos vendados. Otro compañero entrará y el de los ojos vendados deberá atraparlo apoyado por las indicaciones que los compañeros que conforman el círculo le dan. Cuando el de los ojos vendados atrape al compañero, este último se quedará para ser vendado y otro participante entrara al círculo para ser atrapado. <ul style="list-style-type: none"> • Variables: <ul style="list-style-type: none"> - Que sean dos personas con los ojos vendados. - Que se desarme el círculo y el desplazamiento lo hagan por el espacio (igual los demás pueden seguir dando indicaciones al de los ojos vendados). 	d) 15 minutos	
e) Atención: Se hacen grupos de 6 o 7. Uno se la queda y se media vuelta. Sus compañeros le llamarán por su nombre, y este debe averiguar quién le llamó. Para hacerlo más complicado, se puede camuflar la voz.	e) 10 minutos	
f) Reflexión de lo sucedido: La alegría como emoción estuvo muy presente en las actividades	f) 10 minutos	

Observaciones: Algunas participantes manifiestan que la clase estuvo interesante y manifiestan su interés por seguir con el proceso

Anexo E sesión 4



Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física
Educación Física Sensa-cional el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones en la educación física
Sesión 4

Propósito PCP: Fortalecer la automotivación a partir de la gestión emocional, curiosidad y autoeficacia en relación con la experiencia corporal, despertando el interés por conocer más allá de sus capacidades y aportar al desarrollo humano.

Unidad: *Comprendiendo las posibilidades corporales a través de las emociones y sensaciones.*

Propósito de la Unidad: Propiciar comportamientos que den acceso a diversas emociones para su reconocimiento y gestión, inicialmente a partir del conocimiento de su propio cuerpo y de las posibilidades que este permite en la interacción con el entorno.

Centro /Institución: Escuela de fútbol Tigres de Bacatá

Modalidad: Presencial

Población: 14 a 17 años

Tiempo de la sesión: 1 hora 10 minutos

Fecha: 9-10-21

Profesores a cargo: Daniel Felipe Torres Cruz y Carlos Eduardo Velandia Velandia

Propósito de la sesión: Influir sobre diferentes elementos propioceptivos por medio del movimiento y la relación con el otro y con el espacio

Actividades a desarrollar

	Tiempo	Materiales/Recursos
a) Movimiento articular, calentamiento activo	a) 10 minutos	✓ Espacio deportivo ✓ Vendas
b) Fíjate bien: Por parejas se van a ubicar de frente y en este caso tendrán que visualizar fijamente como va vestido su compañero, como va peinado, que colores tiene su ropa, terminado el tiempo para esto se ponen de espaldas y tendrán que dar cuenta de las preguntas que se le hagan a cada uno respecto al vestuario del compañero. Cuando se colocan de espalda tienen que salir saltando el lazo hasta el punto determinado. <ul style="list-style-type: none"> • Variables: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Que cambien de pareja.</i> - <i>Realizar la actividad grupal y que elegir a una persona quien será la que adivina.</i> - <i>Los participantes pueden hacer cambio del vestuario o ubicarlo de otra manera.</i> - <i>Hacerlo mostrando imágenes, con diversos objetos, figuras, animales colores...</i> 	b) 10 minutos	Evaluación
c) Mundo al revés: De manera general el grupo de participantes va a ubicarse viendo al profesor, quien iniciara una serie de movimientos específicos con las partes del cuerpo, y estos tendrán que realizar estos movimientos en el sentido contrario al profesor, por ejemplo, si el profesor lleva las manos hacia al frente, los participantes harán el movimiento con las manos hacia atrás. <ul style="list-style-type: none"> • Variables: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Haciendo los movimientos sin llevar la contraria, es decir, imitar al profesor.</i> - <i>Elegir a una persona para que haga los movimientos.</i> - <i>Por parejas uno en el suelo quien es quien imita o hace lo contrario y el otro de pie quien es quien da las indicaciones.</i> 	c) 15 minutos	Por medio de esas posibilidades corporales que ya han vivido, es posible analizar y evaluar elementos propios de las acciones motrices que se emplean ya partir de ahí el comportamiento emocional que denotan, desde la relación con el espacio y con el otro.
d) Gallinita ciega: Se elige a una persona quien va a ser la gallinita ciega, de esta manera se inicia el juego, la intención es que quien tiene vendados los ojos atrape a alguien, de esta manera por medio del tacto intentara adivinar a que persona atrapo. Variables. – <i>habrá dos gallinitas.</i>	d) 15 minutos	
e) Estiramiento estático	e) 10 minutos	
	f) 10 minutos	

f.) Reflexión de lo sucedido: Sintieron confianza para participar en la actividad y seguridad al asumir los retos

Observaciones: Manifestaron que el hecho de no poder ver es una gran limitante para cumplir los objetivos propuestos

Anexo F sesión 5



Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física
Educación Física Sensa-cional el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones en la educación física
Sesión 5

Propósito PCP: Fortalecer la automotivación a partir de la gestión emocional, curiosidad y autoeficacia en relación con la experiencia corporal, despertando el interés por conocer más allá de sus capacidades y aportar al desarrollo humano.

Unidad: *La curiosidad fuente de aprendizaje y medio de experiencias significativas*

Propósito de la Unidad: Generar espacios que conduzcan a la representación de construcciones subjetivas basadas en experiencias para que puedan ser expresadas corporalmente y en interacción con los demás.

Centro /Institución: Escuela de fútbol Tigres de Bacatá

Modalidad: Presencial

Población: 14 a 17 años

Tiempo de la sesión: 1 hora 10 minutos

Fecha: 10-10-21

Profesores a cargo: Daniel Felipe Torres Cruz y Carlos Eduardo Velandia Velandia

Propósito de la sesión: Trabajar las habilidades coordinativas, y a su vez fortalecer el trabajo de la creatividad.

Actividades a desarrollar

	Tiempo	Materiales/Recursos
a) Movilidad articular, estiramiento dinámico, calentamiento activo. b) Yo lanzo tu atrapás: La intención de esta actividad es aportar a las habilidades coordinativas de los participantes como excusa sobre el aporte que da al desarrollo de varios sentidos, desde la coordinación viso - manual y viso-pédica. (circuitos) Estación 1: - Lanzamiento de pelota al aire con derecha atrapo con derecha. -Lanzamiento de pelota con izquierda atrapo con izquierda. -Lanzo aplaudo y atrapo. -Rebotar la pelota con la mano derecha. -Reboto la pelota con la mano izquierda. Estación 2: (Por parejas), - Lanzo la pelota con derecha, el otro recibe don derecha -Lanzo la pelota con izquierda atrapo, el otro atrapa con izquierda. - Lanzo la pelota haciéndola rebotar y el compañero la atrapa. - Con dos pelotas uno lanza por arriba, el otro por debajo y atrapo, el lanzamiento de las dos pelotas se hace al tiempo. Estación 3: (Se dibuja en el suelo una escalera de cuadros). - Inicia el recorrido saltando con los pies juntos por cada cuadro. Salto con pies juntos al cuadro y abro los pies por fuera de los cuadros. -Salto por fuera de los cuadros con pies abiertos y salto al cuadro con los pies juntos. Estación 4: Se dibuja un cuadro de cuatro por cuatro cuadritos por dentro. En grupo se hace una fila para entrar saltando en orden por los cuadritos dibujados, la primera persona tiene que ir saltando por cada cuadro de la primera fila, cuando llegue al extremo se devuelve llega al cuadro de inicio y salta a la segunda fila, al tiempo que la segunda persona salta a la primera fila, hacen el recorrido por toda la fila se devuelven y saltan a la siguiente fila, al tiempo que la tercera persona inicia el movimiento, y así sucesivamente hasta que todos salgan del cuadro. c) Salto con creatividad: Se colocan lazos al extremo del espacio de la práctica, al otro extremo están los participantes, que iniciaran el recorrido saltando en un pie, recogen el lazo y se devuelven saltando el lazo, cuando llegan deben utilizar su imaginación, creatividad y curiosidad para hacer cualquier figura o dibujo con el lazo. d) Estiramiento estático	a) 10 minutos	✓ Espacio deportivo ✓ Pelotas de tenis ✓ Lazos
	b) 25 minutos	Evaluación Evaluar los diferentes aspectos que hacen parte como habilidades coordinativas como excusa para seguir fortaleciendo los sentidos que pueden experimentar a través de las actividades propuestas, así mismo se abre la ruta de la segunda unidad didáctica donde no se deja de lado los fundamentos emocionales y a su vez también se trabaja esos aspectos relacionales desde la creatividad, imaginación, curiosidad por medio del juego.
	c) 20 minutos	
	d) 10 minutos	
	e) 5 minutos	

f.) Reflexión de lo sucedido: Las actividades son interesantes y se evidencia cada vez más participación activa de todas

Observaciones: Algunas de las participantes se cansan rápidamente lo que dificulta el desarrollo óptimo de las actividades

Anexo G sesión 6



Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física
Educación Física Sensa-cional el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones en la educación física
Sesión 6

Propósito PCP: Fortalecer la automotivación a partir de la gestión emocional, curiosidad y autoeficacia en relación con la experiencia corporal, despertando el interés por conocer más allá de sus capacidades y aportar al desarrollo humano.

Unidad: <i>La curiosidad fuente de aprendizaje y medio de experiencias significativas</i>	Propósito de la Unidad: Generar espacios que conduzcan a la representación de construcciones subjetivas basadas en experiencias para que puedan ser expresadas corporalmente y en interacción con los demás.
--	---

Centro /Institución: Escuela de futbol Tigres de Bacatá	Modalidad: Presencial	Fecha: 16-10-21
Población: 14 a 17 años	Tiempo de la sesión: 1 hora 10 minutos	

Profesores a cargo: Daniel Felipe Torres Cruz y Carlos Eduardo Velandía Velandía

Propósito de la sesión: Fomentar la curiosidad y aprendizaje significativo entorno a las emociones y los sentidos

Actividades a desarrollar

Actividades a desarrollar		
	Tiempo	Materiales/Recursos
a) Movilidad articular, estiramiento dinámico, calentamiento activo.	a) 10 minutos	✓ Espacio deportivo ✓ Fichas bibliográficas
b) Adivina lo que siento: esta actividad consiste en adivinar un sentido y emoción que se le dirá previamente al participante para hacer una carrera de relevos, se le dará al estudiante una de estas un ejemplo puede ser alegría, así que tienen que personificar la alegría y los demás participantes adivinarla para que puedan avanzar, otro ejemplo puede ser oído es así que el participante personifica dicho sentido y los demás deben adivinar qué sentido es, la actividad finaliza cuando todos los participantes hayan personificado algún sentido o emoción.	b) 30 minutos	Evaluación
c) Buscando emociones: Este juego es una variante de rejito caliente, en este se tendrán en cuenta unas fichas que representan una emoción y se le dará una a alguno de los participantes para que la esconda mientras los demás participantes están de espaldas cuando ya haya escondido la ficha los demás tienen que ir a buscarla si está muy cerca dirá caliente si esta algo cerca es tibio y si están lejos se dirá frío, el participante que encuentre la ficha gana la ronda y el resto tienen que cumplir con una penitencia teniendo en cuenta la actividad física	c) 20 minutos	Se hará una autoevaluación y coevaluación de la sesión teniendo en cuenta que sintieron como se sintieron, que fue lo positivo, lo negativo y cuál fue su aprendizaje entorno a las actividades hechas en el espacio
d) Estiramiento y reflexión de la sesión	d) 10 minutos	

Reflexión de lo sucedido: Diferencian las emociones y se manifiesta la importancia de estas en la vida cotidiana.

Observaciones: Manifiestan que por medio de estas actividades se sienten mejor para desarrollar las posteriores sesiones de entrenamiento.

Anexo H sesión 7



Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física
Educación Física Sensa-cional el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones en la educación física
Sesión 7

Propósito PCP: Fortalecer la automotivación a partir de la gestión emocional, curiosidad y autoeficacia en relación con la experiencia corporal, despertando el interés por conocer más allá de sus capacidades y aportar al desarrollo humano.

Unidad: *La curiosidad fuente de aprendizaje y medio de experiencias significativas*

Propósito de la Unidad: Generar espacios que conduzcan a la representación de construcciones subjetivas basadas en experiencias para que puedan ser expresadas corporalmente y en interacción con los demás.

Centro /Institución: Escuela de fútbol Tigres de Bacatá

Modalidad: Presencial

Población: 14 a 17 años

Tiempo de la sesión: 1 hora y 10 minutos

Fecha: 17-10-21

Profesores a cargo: Daniel Felipe Torres Cruz y Carlos Eduardo Velandia Velandia

Propósito de la sesión: **Afrontar desafíos de forma positiva y trabajar en equipo en diferentes actividades e identificar comportamientos cooperativos y de competencia**

Actividades a desarrollar

	Tiempo	Materiales/Recursos
a) Estiramiento inicial y retroalimentación de la sesión anterior	a) 10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Espacio deportivo ✓ Hojas de papel reciclado
b) Corre a la emoción y a los sentidos: Para esta actividad se pondrán 4 puntos distintivos que representaran una emoción o un sentido esto va a cambiar con el paso de los minutos de la actividad, los participantes estarán en el centro así que, si el maestro a cargo grita oído todos tienen que correr a la zona, pasa igual si dice tacto, alegría, tristeza etc. la actividad concluye cuando los participantes ya hayan pasado por todos los puntos durante 5 veces consecutivas.	b) 25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aros ✓ lazos
c) Cruzando el río: se deben formar al menos 3 equipos los cuales deberán cumplir la misma misión, con una tiza, lazo o cinta adhesiva se deberá simular sobre el suelo un río que tenga de ancho al menos 3 metros, los integrantes de cada equipo deberán posicionarse todos sobre una misma orilla a un sólo equipo se le proporcionará 10 hojas de papel reciclado, a otro se le dará 5 hojas, mientras que el resto contará con 3 hojas. es conveniente colocar las hojas en un sobre identificado con un número y que cada equipo elija con que, sobre quedarse, antes de que abran los sobres, se les comunica que el objetivo de cada equipo es cruzar el río sin tocar el agua; y que cuentan con 10 minutos para hacerlo y tienen que pasar por encima de las hojas ningún integrante puede tocar el río.	c) 25 minutos	<p>Evaluación</p> <p>Se evaluará la motivación personal y grupal que se da frente a cada reto o situación presentada en las actividades</p>
d) Estiramientos y reflexión de la sesión	d) 10 minutos	

e.) Reflexión de lo sucedido: Se dificulta un poco el rol de líder entre las participantes para asumir retos y cumplir con las actividades

Observaciones: Una de las participantes se aisló porque manifestaba no sentirse bien emocionalmente en la sesión

Anexo I sesión 8



Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física
Educación Física Sensa-cional el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones en la educación física
Sesión 8

Propósito PCP: Fortalecer la automotivación a partir de la gestión emocional, curiosidad y autoeficacia en relación con la experiencia corporal, despertando el interés por conocer más allá de sus capacidades y aportar al desarrollo humano.

Unidad: *La autoeficacia como creencia en sí mismo y de sus capacidades*

Propósito de la Unidad: Generar experiencias positivas frente a diferentes desafíos para mejorar la confianza, desde los sentidos, emociones y sensaciones por medio de la interrelación

Centro /Institución: Escuela de futbol Tigres de Bacatá

Modalidad: Presencial

Población: 14 a 17 años

Tiempo de la sesión: 1 hora y 10 minutos

Fecha: 23-10-21

Profesores a cargo: Daniel Felipe Torres Cruz y Carlos Eduardo Velandia Velandia

Propósito de la sesión: **identificar que tan motivados se encuentran al momento de realizar las actividades y analizar el nivel de competencia en los participantes**

Actividades a desarrollar

	Tiempo	Materiales/Recursos
a) Estiramientos y retroalimentación de la sesión anterior	a) 10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Espacio deportivo ✓ balones ✓ Aros ✓ lazos
b) Pasa el péndulo: Para esta actividad se amarrará un buzo o balón a un lazo la idea es generar un movimiento pendular y los estudiantes deben pasar rápidamente sin que lo toquen, al pasar todos deben hacerlo nuevamente pero ahora el péndulo se moverá con más velocidad.	b) 15 minutos	<p>Evaluación</p> <p>Se evaluara la motivación personal y grupal que se da frente a cada reto o situación presentada en las actividades</p>
c) Saltando al ritmo de las emociones y sentidos: Se hará un circulo y mientras todos dicen los diferentes nombres de los sentidos y las emociones ira girando el lazo con el balón o buzo enrollado al extremo el objetivo es saltar cuando el lazo vaya llegando el que se deje alcanzar pierde y tendrá que hacer una penitencia.	c) 15 minutos	
d) Pasando el lago en equipos: Para esta actividad se dividirá el grupo en dos, a cada uno se le dará un aro y pita, inicialmente uno de ellos debe cruzar un espacio delimitado arrastrando el aro sin poder salir de él, después tiene que lanzar el aro a uno de sus compañeros y tiene que cruzar pero esta vez su compañero lo ayudara jalando de pita para que pase rápidamente, este lago lo tienen que pasar de ida y vuelta, gana el equipo en el que pasen todos sus participantes y hagan la mejor estrategia para cruzar rápidamente.	d) 20 minutos	
e) Estiramientos y reflexión acerca de la sesión.	e) 10 minutos	

e.) Reflexión de lo sucedido: Se evidencia una mayor motivación y confianza en todas las participantes durante la sesión

Observaciones: Todas participaron activamente y manifestaron su alegría durante la clase

Anexo J sesión 9



Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física
Educación Física Sensa-cional el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones en la educación física
Sesión 9

Propósito PCP: Fortalecer la automotivación a partir de la gestión emocional, curiosidad y autoeficacia en relación con la experiencia corporal, despertando el interés por conocer más allá de sus capacidades y aportar al desarrollo humano.

Unidad: *La autoeficacia como creencia en sí mismo y de sus capacidades*

Propósito de la Unidad: Generar experiencias positivas frente a diferentes desafíos para mejorar la confianza, desde los sentidos, emociones y sensaciones por medio de la interrelación

Centro /Institución: Escuela de futbol Tigres de Bacatá

Modalidad: Presencial

Población: 14 a 17 años

Tiempo de la sesión: 1 hora y 10 minutos

Fecha: 24-10-21

Profesores a cargo: Daniel Felipe Torres Cruz y Carlos Eduardo Velandia Velandia

Propósito de la sesión: Establecer diferentes desafíos en donde se evidencie el uso de sentidos como la vista y evidenciar que emociones se presentan durante estos

Actividades a desarrollar

	Tiempo	Materiales/Recursos
a) Estiramientos y retroalimentación de la sesión anterior	a) 10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Espacio deportivo ✓ bala ✓ lazo ✓ pelota de tenis ✓ tubos PVC ✓ platillos ✓ conos
b) Corre, salta y baja: Para esta actividad se necesitará un lazo, esta consiste en que nosotros pasaremos corriendo con un lazo a determinadas alturas y los participantes deben cruzar dependiendo la altura puede ser por debajo de él o por encima, tendrá diferentes variaciones dependiendo el estado físico en el que están los participantes, el que se deje atrapar por el lazo pierde y tendrá que cumplir una penitencia.	b) 15 minutos	
c) Saltando al ritmo de los colores: para esta actividad se utilizarán platillos de diferentes colores, consiste en hacer un trabajo físico utilizando los sentidos y las emociones, se ubican una fila de platillos de diferentes colores y si la piso los estudiantes tienen que hacer diferentes movimientos, por ejemplo, si piso el platillo azul los estudiantes deben saltar, platillo rojo caminar, platillo naranja sentadilla, etc.	c) 15 minutos	
d) Desafío del equilibrio: Para esta actividad se necesitan tubos de PVC y pelotas de tenis, lo que se busca con este es evidenciar la motivación y cómo actúan los participantes frente a un reto, consiste en llevar una pelota de tenis encima de un tubo haciendo equilibrio con la palma de la mano hay que tener en cuenta que se necesita bastante concentración y sensibilidad para lograr el objetivo que es llegar de un punto a otro punto, como variante después tendrán que hacerlo pero con un cono de tamaño pequeño en la cabeza.	d) 20 minutos	
e) Estiramientos y reflexión final de la sesión.	e) 10 minutos	

Evaluación

Se evaluará la actitud que pongan los estudiantes frente a cada reto y la motivación que se note por querer cumplir con los objetivos.

Reflexión de lo sucedido: Se nota mucha más confianza y la motivación aumento un poco más en las participantes

Observaciones: se veía la impotencia al no cumplir los retos, pero aun así no se rindieron para conseguirlos

Anexo k sesión 10



Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física
Educación Física Sensa-cional el cuerpo motivado a través de las sensaciones y emociones en la educación física
Sesión 10

Propósito PCP: Fortalecer la automotivación a partir de la gestión emocional, curiosidad y autoeficacia en relación con la experiencia corporal, despertando el interés por conocer más allá de sus capacidades y aportar al desarrollo humano.

Unidad: <i>La autoeficacia como creencia en sí mismo y de sus capacidades</i>	Propósito de la Unidad: Generar experiencias positivas frente a diferentes actividades en donde se vea una mejora en la motivación intrínseca de los participantes.
--	--

Centro /Institución: Escuela de futbol Tigres de Bacatá	Modalidad: Presencial
--	------------------------------

Población: 14 a 17 años	Tiempo de la sesión: 1 hora y 10 minutos	Fecha: 30-10-21
--------------------------------	---	------------------------

Profesores a cargo: Daniel Felipe Torres Cruz y Carlos Eduardo Velandia Velandia

Propósito de la sesión: Establecer diferentes desafíos en donde se evidencie el uso de sentidos como la vista y evidenciar que emociones se presentan durante estos

Actividades a desarrollar

	Tiempo	Materiales/Recursos
a) Estiramientos y retroalimentación de la sesión anterior	a) 10 minutos	✓ Espacio deportivo ✓ Balón ✓ Esencias artificiales
b) Olfateando recuerdos: Se llevarán fragancias con diferentes olores y los participantes tendrán los ojos vendados es así que tendrán que adivinar que olor es, dichos olores pasaran por todos y después se hará una reflexión sobre lo que significa cada olor para ellos estos serán: -chocolate -vainilla -cebolla -madera	b) 15 minutos	
Evaluación		
Se evaluará en pequeños grupos y después se hará una coevaluación final en donde todos los participantes den el punto de vista a cerca de las actividades y de lo que se logró.		
c) Futsensa-cional: Esta actividad es una variante del futbol mano se dividirá el grupo en dos y tendrán que hacer pases entre ellos, pero al recibir el balón deben mencionar un sentido o emoción, el balón tiene que pasar por todos los participantes los cuales si tienen el balón no pueden correr y si están libres si podrán hacerlo, el juego termina cuando se hayan marcado 5 puntos.	c) 20 minutos	
d) Cierre: se hará un conversatorio en torno a la importancia de la motivación en los diferentes momentos de la vida y como se puede llegar a esta por medio de la aplicación de las emociones y los sentidos.	d) 20 minutos	
e) Estiramientos y reflexión final de la sesión.		

e.) Reflexión de lo sucedido: El trabajo en equipo es importante, de los errores se aprende, gracias a estos también puede haber motivación.

Observaciones: Manifiestan que las actividades deberían seguir puesto que les han servido y se han divertido bastante al ver otra cara durante las sesiones