

**Antropotécnica, una Estrategia Metodológica Para Disponer Del Cuidado De Sí**

**Nancy Dayan Pacheco Jiménez**

**Mag. Carlos Eduardo Pacheco Villegas**

**Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad De Educación Física  
Licenciatura En Educación Física  
Noviembre de 2022**

# ANTROPOTÉCNICA, UNA ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA DISPONER DEL CUIDADO DE SÍ

## Tabla de contenido

Tabla de Ilustraciones.....	3
Agradecimientos.....	5
<i>Dedicatorias</i> .....	6
Introducción .....	7
<i>Capítulo I Contextualización</i> .....	16
Justificación .....	16
Problematización.....	21
Marco Legal .....	27
<i>Capítulo II Perspectiva Educativa</i> .....	29
Ideal de Ser Humano .....	29
Teoría del Desarrollo Humano.....	31
¿Cómo se incluye el concepto de Educación? .....	32
Concepto de Educación Física .....	35
Perspectiva Pedagógica .....	37
Cultura y Sociedad .....	39
Concepto de Antropotécnica .....	41
Concepto de Estética .....	43

<b>Capítulo III Diseño Curricular .....</b>	<b>45</b>
Descripción de Fases del Diseño Curricular .....	49
Fase #1 Sistematización .....	50
Fase #2 Antropotécnica .....	52
Fase #3 Otredad.....	53
Fase #4 Evaluación-Reflexividad .....	54
<b>Capítulo IV Evaluación .....</b>	<b>56</b>
Instrumentos de Evaluación .....	58
Observación Sistemática .....	58
Diario de Campo .....	59
Fotos y videos.....	59
¿Qué se evalúo? .....	60
Categorías principales.....	61
<b>Capítulo V Análisis de la experiencia .....</b>	<b>68</b>
Desde el proceso educativo .....	68
Reflexión docente.....	75
<b>Referencias .....</b>	<b>77</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>82</b>
Planeaciones.....	82

**Tabla de Ilustraciones**

Figura 1 Conceptos básicos 1 .....	45
Figura 2 Relación de autores 1 .....	47
Figura 3 Diseño curricular 1 .....	57
Figura 4 Formato de planeación 2 .....	50

DEL CUIDADO DE SÍ

Figura 5 Método de triangulación 1 .....57

Figura 6 Categorías principales 1 .....63

Figura 7 Similitudes y diferencias 1 .....73

## DEL CUIDADO DE SÍ

**Agradecimientos**

Doy gracias en primera medida a Dios por permitirme recorrer este lindo universo llamado docencia. A mí por la decisión de hacer lo que amo pese a lo que fuera. Por la pasión, el esfuerzo, el amor y el perenne que hacía esta hermosa disciplina. Gracias al profesor Peter Murcia por transmitir su pasión y por recordarme en cada clase que tome el camino correcto. A mi tutor el profesor Carlos Pacheco por sus consejos, paciencia, acompañamiento, tintos, risas y transferencia de sus saberes. A la profesora Martha Reyes por su ternura, paciencia y dedicación. A la profesora Guiomar Alarcón por su inteligencia y su esmero por generar verdaderos aprendizajes, sobre todo por llenarme de pasión. Gracias a mi pareja por ese regalo de vida que me ha traído hasta aquí, por su apoyo incondicional, amor y ayuda constante. A mi familia por su paciencia y constante motivación, por creer en mí desde siempre. A mi gato Toño por sus compañías nocturnas y diurnas, por su ternura e incondicionalidad. A la patrulla felinos por sus consejos, risas, llantos, comida y amistad. A mis estudiantes por su entrega y disposición. A cada uno de los maestros, amigos y compañeros que hicieron parte de este proceso...

¡GRACIAS!

### **Dedicatorias**

A aquella mujer que decidió entre sus angustias traer a este ser al mundo aún cuando su vida corriera peligro. A la mujer que, sin tenerme nunca dentro de sí, decidió unirse con la primera para cuidar de mí aún cuando sus manos están arrugadas y sus cabellos llenos de canas. A mis amigos de toda y para toda la vida con quienes aprendí a montar bici, a compartir y a amar por tercera vez. Al hombre que sin conocerme supo llenar mi alma con su forma de ser. A las cuatro patas que me persiguen en casa y me calientan las mías en días fríos. A mi por la autodisciplina, la pasión, la entrega y el amor hacía aquello que me resignifico la vida... la Educación Física.

## DEL CUIDADO DE SÍ

**Introducción**

El presente documento tiene como fin principal dar cuenta de los procesos pedagógicos llevados a cabo para desarrollar la propuesta curricular particular basada principalmente en el autoconocimiento y el cuidado de sí como parte de un dispositivo que en el documento se denomina antropotécnica, mostrando a su vez, cómo funciona el mismo en la formación de seres humanos mediante la Educación Física a partir, de la prueba piloto realizada con los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia de primer semestre de la Licenciatura en Deporte, que oscilan entre los 17 y los 24 años de edad al igual que los estudiantes de segundo semestre de la licenciatura en Educación Física. Los estudiantes de décimo semestre de la misma licenciatura que se encuentran entre los 19 y los 34 años de edad y los estudiantes de noveno y once de la Institución Educativa San Agustín en Bogotá que se encuentran entre los 14 y los 21 años de edad.

Cabe mencionar que el planteamiento de este proyecto, cobra importancia al momento de proponer seres humanos consientes y cuidadosos de sí mismos, a partir de la antropotécnica, es decir, “desde la mirada de la *antropología filosófica*... la antropología filosófica retoma entre otros asuntos, el tema del valor, la producción de conocimiento, la cultura y la libertad.” (Peñuela, 2018, p. 142). Teniendo en cuenta que la problemática tiene que ver con la división del sujeto entre su parte física y su parte espiritual, es posible entonces, decir que, el autor se refiere a que, si el sujeto adquiere la capacidad de autoconocerse y cuidar de sí, podrá abrir las puertas hacía la formación de un ser humano integral, pues al conocerse sabrá qué cuidar y, por ende,



## DEL CUIDADO DE SÍ

llegará al arte de vivir teniendo en cuenta que “la antropotécnica es la forma de ejercitación que permite trabajar en el propio modo de vivir” (Peñuela, 2018, p. 143 citando a Sloterdijk, 2012, p.53). Lo cual, será explicado más adelante.

La propuesta curricular particular no está basada en resultados puesto que cada ser humano es único en el mundo, por lo tanto, siente, percibe y ve las cosas y situaciones de maneras distintas, sin embargo, a la hora de hablar de innovación, se tuvo un proceso que sirvió para abarcar la problemática en mención y llegar al propósito formativo aportando a la Educación Física la posibilidad de trabajar a partir del concepto de antropotécnica, del reconocimiento de la otredad como parte importante para el desarrollo del autoconocimiento y, el autocuidado en seres humanos que hoy en día se encuentran tildados por su aspecto físico.

Lo anterior hace referencia a “la innovación no como el diseño y la realización de una idea que no exista, sino más bien, se refiere a un proceso que, además, pueda ser transferido a varias poblaciones y en diferentes contextos, lo importante no es el resultado, siempre será el proceso y sus distintas formas de abarcarlo.” (apuntes tomados de taller de cuerpo del día 28 de octubre de 2022). A partir de esto, se puede inferir que la novedad implica entonces, factores emergentes de formación pensados en clave pedagógica, en donde la disposición de la antropotécnica posibilite otras maneras de ver y hacer Educación Física.

El primer capítulo da cuenta de la justificación del proyecto la cual abarca la problemática social evidenciada y la contextualización de la misma y, además, el marco legal en coherencia con los temas desarrollados dentro de la propuesta curricular particular. En el

## DEL CUIDADO DE SÍ

segundo capítulo se presenta el propósito formativo del proyecto, se encuentra la perspectiva educativa donde se explica a detalle el ideal de ser humano auto-conocedor, independiente y seguro de sí, la teoría de desarrollo de ese ser humano basado en el autor Gustavo Torroella, el concepto de educación a partir de Paulo Freire y Julián De Zubiría, el concepto de Educación Física tomado del maestro Jairo Chinchilla, la concepción de cultura y sociedad desde la visión de Michel Foucault, la noción de antropotécnica de Peter Sloterdijk y finalmente, la estética desde la mitología griega.

En el tercer capítulo se encuentra el diseño curricular que explica el objetivo general y los cuatro específicos del mismo, el desglose de las cuatro fases propuestas para la prueba piloto con la población mencionada: sistematización, antropotécnica, otredad y evaluación. También, se hace la relación de la teoría del enfoque emancipador de Freire (1967) y el modelo dialogante de De Zubiría (2006). El apartado número cuatro contiene la concepción de evaluación a partir del autor Juan Manuel Álvarez (2001), la evaluación general del proyecto, es decir, sus alcances, los instrumentos utilizados para ello, y las categorías principales de la propuesta producto de las narrativas dibujadas y escritas, realizadas por los estudiantes en las sesiones tres, cuatro, siete, ocho y nueve: autoconocimiento, cuidado de sí, otredad y experiencias. Por último, en el capítulo cinco se encuentran las reflexiones finales a las que se llegaron con base en el análisis de la experiencia práctica con los estudiantes en mención, y, de la perspectiva de la docente en formación de acuerdo al proceso realizado.

## DEL CUIDADO DE SÍ

El discurso del autocuidado, conocimiento de sí, del bienestar y de la calidad de vida, ha sido un tema bastante referido en los últimos años y se ha abordado “desde la biomecánica, la fisiología, la salud, las técnicas deportivas, hasta las cartillas que informan cómo alimentarse equilibradamente” (Pacheco 2012 pág. 13), también ha sido tratado en gran magnitud desde el hiperconsumo, es decir, desde el goce y el disfrute de la actividad física, el tiempo de ocio e incluso, del cuerpo humano mismo, el cual de acuerdo al hiperconsumo, se siente a gusto por dentro gracias a las experiencias, emociones y vivencias que le ofrece el mercado: deportes extremos, contacto con la naturaleza, música, bailes, gastronomía entre otros. Y se ve bien por fuera que depende del estándar social e imaginarios que la persona tenga como referente y lo que haga para llegar a ellos: cirugías estéticas, tinturas, dietas estrictas, accesorios, etc. El sujeto percibe lo dicho a través del lente espiritual, la calidad de vida, su aceptación al mirarse al espejo y la armonía del ser, lo que debería llevar a los puntos más importantes: ser felices, conocerse y cuidar de sí mismos.

Por otro lado, el cuidado y el conocimiento de sí mismo, fueron vistos desde la filosofía como la importancia del ser y el hecho de poseer razón, y desde la ciencia como el reconocimiento del cuerpo humano físico que es cuantificable y medido a través de test que arrojen datos exactos como por ejemplo que cantidad de oxígeno se transporta a su sangre en determinado tiempo: prueba de VO<sub>2</sub> máximo, test de cooper que mide cuanta distancia es capaz de correr una persona en doce minutos, test de fuerza de tren superior: cuantas flexiones de codo logra realizar el sujeto en un minuto, etc. Sin embargo, mediante la Educación Física ha sido posible tratarlos desde la salud entendida como “un estilo de vida... una persona está sana, no

## DEL CUIDADO DE SÍ

sólo porque posee un bienestar físico, sino también por sus disposiciones mentales y por las condiciones sociales en las que se desenvuelva” (Gavidia y Talavera, 2012).

Lo que da a entender que el contexto de medicina donde la salud es entendida como ausencia de enfermedad y de dolencias, parece pasar a un segundo plano y la salud integral donde Fernando Sánchez Bañuelos (1996) explica que “en diversos estudios se considera que el ejercicio distrae o aleja la atención del individuo de ansiedades de origen cognitivo liberándole de las mismas... se da el incremento de la autoestima, el autoconcepto, la convivencia social y la disminución de la ansiedad”. Lo cual resalta que la salud implica el cuerpo biológico, pero también el ser, por lo tanto, es importante comprender que cuidarse y conocerse también implica prestar especial atención a lo que se piensa, se escucha y se dice, ya que cada uno de estos elementos va a repercutir directamente en la corporeidad.

La corporeidad entendida desde (Asier, p. 2008 citando a Merleau Ponty1975) como “la experiencia corporal que involucra dimensiones emocionales, sociales y simbólicas... La corporeidad es fruto de la experiencia propia y se construye a través de la apertura sensible del cuerpo al mundo y a los otros.”. Lo que hace referencia a la corporeidad que es atravesada de forma integral por la naturaleza la cual se refiere al mundo físico que habita el sujeto, la cultura o lo social entendido como las formas de vida y las relaciones que tiene el ser humano con la otredad y las experiencias corporales las cuales son auténticas y se dan gracias a la intuición, es decir, según Husserl, a las percepciones que le permiten al ser humano conocer, explorar y por

## DEL CUIDADO DE SÍ

ende transformar su corporeidad. (apuntes tomados en la clase de disciplinar el día 10 de noviembre de 2021).

La corporeidad es un medio de comunicación entre el sujeto y el mundo y es a través de ella que es factible acceder a los objetos, a los demás cuerpos humanos vivos y la autoconciencia. Estos elementos posibilitan la experiencia y el cuestionamiento del sujeto a cerca de su historia y pensamiento, y desde allí, es que gracias a la corporeidad el sujeto siente, vive, sueña, y trasciende mediante la reflexibilidad, el movimiento intencionado y la acción. La corporeidad es la expresión misma de lo que significa ser cuerpo humano y de no ser por ella, los seres humanos ocuparían un espacio en el mundo sin conocer su potencial y su capacidad para descubrir y crear. La corporeidad es el medio para lograr el conocimiento y cuidado propio.

De acuerdo a lo anterior, se entiende que la corporeidad puede ser impulsada, modificada, restaurada y/o elaborada, lo cual no es una tarea sencilla y por lo tanto, necesita ser atravesada por pensamientos y por la antropotécnica entendida esta última por el autor Sloterdijk (2012) como “aquellos procedimientos de ejercitación tanto de tipo corporal como mental”, es decir, el uso y la aplicación de técnicas en favor del sujeto, es considerada una estrategia para potenciar al ser humano hacia el desarrollo, autoconocimiento y cuidado de sí mismo teniendo en cuenta que “uno no puede ocuparse de sí mismo sin conocerse. El cuidado de sí es sin duda el conocimiento de sí... El cuidado de sí solicita un movimiento reflexivo sobre sí mismo; continuamente se requiere un autoexamen” Luis Garcés y Conrado Giraldo citando a (Britos, 2005). Lo que quiere decir que el autocuidado es un mecanismo o forma para llegar al conocimiento de sí, ambas son una necesidad del ser y aunque están estrechamente relacionadas, no significan lo mismo.

## DEL CUIDADO DE SÍ

“Sócrates empieza elaborando una distinción entre lo que es “el sí mismo” y “lo de sí mismo”. Esto es importante porque Sócrates se vale de la distinción para establecer cuál es la técnica dependiendo del objeto al cual se aplica: la misma técnica no sirve para cuidar ambas cosas. Por ejemplo, si un hombre se preocupa por cuidar sus pies, se preocupa también por las cosas que son relativas a sus pies. El calzado es algo relativo a sus pies, de manera que cuidando el calzado estaría cuidando sus pies, pero esto no es así... Para cuidar de ambas cosas se requiere de técnicas distintas... la técnica que resultaría apropiada para cuidar de los pies sería la que mejora el resto del cuerpo: la gimnasia... Cuando uno esta cuidando de sus cosas, en realidad no cuidando de sí mismo... primero hace falta saber qué se quiere cuidar para saber cómo hacerse... Conociendo esto tal vez *conoceríamos el cuidado de nosotros mismos*, y no conociéndolo no podríamos hacerlo”. (Sánchez, L. 2009).

Lo anterior se refiere a que tanto el conocimiento de uno mismo que parte desde la ignorancia de la existencia del sujeto mismo lo cual, conduce a la autocrítica y la crítica a la otredad y más que llegar a la sabiduría, esta busca corregir, mejorar y transformar al ser humano con el fin de que él mismo logre entenderse y comprenda sus alcances una vez que este objetivo se logre, como el autocuidado que no busca desarrollar una serie de contenidos ni de habilidades sino más bien, la construcción de una identidad que requiere un cuidado personal, establecen al sujeto de sí mismo a sí mismo o sea, lo ponen en situación de vérselas y tienen como fin perfeccionar, educar y mejorar al ser humano para que sea capaz de autogobernarse. Si la persona desea cuidarse debe primero conocerse: conocer que quiere y que no, conocer que busca y que no, conocer lo que desea, lo que piensa, lo que habla, lo que siente, lo que pretende, lo que

## DEL CUIDADO DE SÍ

quiere cuidar conocer cómo hacerlo y, además, hacerlo bien. Esto último, dependiendo de la subjetividad de cada persona, es decir, de lo que “bien” signifique para ella.

En los últimos párrafos se ha hablado de corporeidad, salud, cuidado de sí, autoconocimiento y antropotécnica pero ¿qué relación tienen entre sí estos conceptos?, es lo que se va explicar a continuación: Cada sujeto tiene una corporeidad que lo identifica y lo hace único en el mundo, esta corporeidad no es estática, es decir, se encuentra sometida a diversos cambios que van a depender de las experiencias que ese sujeto tenga en su vida que lo van a conducir a la reflexividad y por ende, a sentirse y verse bien con él y para él mismo, lo cual está relacionado con su salud física y mental que le van a brindar facilidades para desenvolverse en su medio social. De acuerdo a ello, la antropotécnica contribuye a esa transformación de corporeidad mediante las técnicas de ejercitación que posibilitan la existencia humana porque “el simple hecho de hablar de ejercicio tiene por principio la transformación” (Marín, L. 2018).

Pero esto no se refiere al ejercicio físico en el contexto de gimnasio, más bien, tiene que ver con el ejercicio de hacer ver el valor que la persona tiene poniéndola en situaciones que está no había pensado antes. La persona no se ejercita para quedar igual, siempre busca un cambio que se da en su corporeidad, se puede decir entonces que el conocimiento de sí es la *techné*<sup>1</sup> misma del cuidado de sí, porque si la persona no se conoce tampoco va a saber que es aquello

---

1 Este era precisamente el significado de la *Téchne* griega... Un conjunto de conocimientos eficaces que se acompaña además por el conocimiento de sus causas... Es un tipo de conocimiento humano, y por lo tanto ligado específicamente a su capacidad cognoscitiva... La *téchne* aparece como con todos los rasgos de un saber ligado a las formas de conocimiento del ser humano. (Montoya, O. 2008).

## DEL CUIDADO DE SÍ

que desea cuidar ni cómo ni cuándo, y esto es necesario para la transformación que se puede dar de manera individual y también con ayuda del otro, es decir que para examinarse a sí mismo, se debe examinar a los otros también en sentido de un espejo para autoconocerse y autocuidarse.

La transformación de dicha corporeidad puede darse de múltiples formas partiendo de la individualización de cada ser humano teniendo en cuenta sus propias necesidades y deseos que son muy personales, lo que se tiene en común y casi como requisito, es el conocimiento de sí como la antropotécnica que va a posibilitar esa trascendencia producto de la reflexividad de sí y de la otredad y por supuesto, del cuidado de sí.



## DEL CUIDADO DE SÍ

**Capítulo I Contextualización****Justificación**

Esta Propuesta Curricular Particular tiene como propósito formativo potenciar al sujeto hacia el autoconocimiento y cuidado de sí a modo de antropotécnica que funciona como dispositivo pedagógico en la Educación Física que según (Parlebas, J. 1998) “El ejercicio de esta influencia normativa provoca por lo general una transformación en las conductas motrices... ya no es el movimiento humano lo más importante, sino la persona que se mueve y actúa sus decisiones motrices, sus impulsos afectivos, su amor al riesgo, sus estrategias corporales, su decodificación motriz”. “La antropotécnica favorece en cambio una transformación del sujeto con el fin de sujetarlo, de librarlo de las cadenas de la obediencia para lanzarlo hacia los experimentos consigo mismo. Se trata de una voluntad de superar los límites de resistencia del yo, de ir siempre más allá de sí mismo... no procura “inmunizar” al sujeto, protegiéndolo psíquica y corporalmente de los embates del destino, sino todo lo contrario: buscan lanzarlo hacia el exterior de sus esferas primarias, induciéndolo a “vivir peligrosamente” en una exterioridad donde domina el riesgo” (Castro, 2012).

El autor se refiere a que la persona es vista desde esta disciplina como una corporeidad entendida como la relación del ser humano con la otredad y también, como el lugar donde pasan y “me” pasan cosas, una corporeidad que incluye tanto la parte física como la parte social del ser sin intención de separarlos, al contrario, busca entrelazarlos y relacionarlos en todo momento en el que el humano es en el mundo. El movimiento corporal es importante, pero toma relevancia quién mueve ese cuerpo humano y qué pretende con esa acción.

## DEL CUIDADO DE SÍ

Este propósito es impulsado también teniendo en cuenta que “La Unicef (2020) realizó un informe acerca del impacto del covid-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. Menciona que una de cada tres personas pidió apoyo a sus círculos más cercanos familia y amigos en lo referente al bienestar físico y mental, derivado de las emociones y necesidades en el marco de la pandemia” (Posada, S., Bejarano, M., Rincón L., Trujillo, L., Vargas L 2021, pág. 4). Esto aterriza directamente en la antropotécnica que Sloterdijk (2012) define como “aquellos procedimientos de ejercitación tanto de tipo corporal como mental... ya es tiempo de desenmascarar al hombre como un ser vivo surgido por la repetición. Así como el siglo XIX estuvo, en lo cognitivo, bajo el signo de la producción y el siglo XX bajo el de la reflexividad, el futuro debería ser presentado bajo el signo del ejercicio.”

Lo cual es tomado como una invitación por parte del autor, a ver la antropotécnica como la oportunidad de intervenir a sí mismo, y la define como las técnicas que contribuyen a la formación del sujeto y para ello se requiere de “ciertas técnicas, de ciertas prácticas, de ciertos ejercicios.” (Noguera, 2017), que apunten directamente hacia el autoconocimiento y al desarrollo del ser humano. Las técnicas en mención no se refieren al sujeto como máquina ni a las acciones instrumentalizadas, por el contrario, son vistas como la apropiación de hábitos que lleven al ser humano al arte de vivir. Es decir, que el ser humano sea capaz de conocerse y reconocerse a sí mismo, que se ponga frente a situaciones de la vida real, a circunstancias que parecen invisibles a sus ojos y que, éstas a su vez, lo envuelvan en un proceso de reflexión guiada hacia la pregunta ¿qué merece ser pensado? Y así, a partir de ella, generar, crear y articular a su cotidianidad esas

## DEL CUIDADO DE SÍ

técnicas, prácticas y hábitos que le permitan comprender su valor y lo que necesita para autocuidarse ya que de esta manera le es posible llegar a ese gozo y/o arte de vivir.

De acuerdo a lo anterior, el educador físico potenciará su saber disciplinar en la medida en que incorpore y se apropie de aspectos concernientes a un pensamiento pedagógico derivado de la antropotécnica y relacionado con las formas de educar, teniendo en cuenta que el ser humano es una construcción constante, incierta y cambiante. Esto, gracias a la experiencia corporal que “resalta tanto la existencia corpórea del ser humano, o su dimensión corporal como sus implicaciones en lo que se considera es el desarrollo del potencial humano” (Díaz, 2007, pág. 88), lo que quiere decir que la experiencia puede darse exclusivamente a través del cuerpo humano entendido como un todo integrado, y es mediante ella que el sujeto logra avanzar hacia el autoconocimiento.

Recordando que la experiencia corporal atraviesa la corporeidad en su totalidad, podría decirse que hay un efecto “interno” y un efecto “externo” cuando se da esa experiencia y que se ve reflejada como “ganancia” para el ser humano. Esto se representa desde la antropotécnica como un espejo encarnado el cual permite ver lo externo (el cuerpo humano), pero que, si se mira al detalle y de manera atenta, también puede acercarse a su parte interna (pensamientos y sentimientos) lo cual le muestra al sujeto la posibilidad que tiene de vérselas con él mismo y por lo tanto, de usar la técnica de autoconocimiento para lograr el reconocimiento, y el cuidado de sí para la transformación integral de su ser.

## DEL CUIDADO DE SÍ

El conocimiento de sí, la Educación Física y la antropotécnica, no deben ser temas tomados a la ligera, son elementos que merecen ser pensados, por lo tanto, necesitan de aprehensión definida como “un estado alertado, en constante apertura con la disposición de aprender algo relacionado con el-mundo-de-la-vida...la mirada debe hacerse desde las posibilidades de “dejar ser.” (Pacheco, 2012 pág. 34), lo cual se refiere a la oportunidad de cambio, restablecimiento y progreso que tiene el ser humano de manera integral.

En síntesis, este proyecto busca brindar las posibilidades a partir de la antropotécnica, para que el sujeto comprenda y atienda al llamado de la importancia de conocerse a sí mismo de manera integral, es decir su corporeidad en general superando así el dualismo cartesiano<sup>2</sup> que hace referencia al cuerpo humano como carne, huesos, músculos, venas y tejidos que se mueven y se programan bajo la automatización tal como lo haría una máquina cualquiera, y refiriéndose al cuerpo humano como algo que se posee y no como algo que el sujeto es. El ser humano es una máquina pensante que da respuesta a las tareas asignadas que no necesita ni cuerpo ni sentidos para existir, para moverse, para ocupar el mundo.

Paulo Freire por el contrario dice que “... es fundamental partir de la idea de que el hombre es un ser de relaciones y no sólo de contactos, no sólo está en el mundo sino con el

---

2 Tal como afirmaba el filósofo Rene Descartes (1977): “Me fijaba, primero, en que yo tenía un rostro, manos, brazos, y toda esa máquina de huesos y carne, tal y como aparece en un cadáver, a la que designaba con el nombre de cuerpo...¿soy tan dependiente del cuerpo y de los sentidos que, sin ellos no puedo ser?... No soy más que una cosa que piensa”.

DEL CUIDADO DE SÍ

mundo”. Roberto Pineda citando a (Freire, 1976. Pág. 28). Esto quiere decir que el ser humano no se encuentra en el mundo ocupando un espacio, sino que él establece una relación con la otredad y, por lo tanto, se da un proceso comunicativo que conduce a la concientización de la realidad y, por ende, al pensamiento crítico que genera reflexividad, o sea, autoconocimiento.

## DEL CUIDADO DE SÍ

**Problematización**

Como problematización se encuentra la manera superficial en que ha sido manejado el conocimiento de sí y la forma en la que el sujeto ha sido tomado únicamente desde su parte física. Esto se sustenta en primer lugar sobre la historia de la Educación Física, la cual indica que el cuerpo humano es visto y tratado como una máquina que carece de sensibilidad alguna ya que la misma ha sido dirigida mediante el rendimiento físico, el método militarizado, los deportes y la competencia física dejando de lado la corporeidad y la dimensión humana ética, emocional, cognitiva, espiritual y social. En 1961 el profesor Ernesto Vidales en su obra “nos dejo el tren”, afirma que el profesor de Educación Física tiene como labor principal velar únicamente por el deporte y hace una crítica a los maestros quienes, en ese momento, no se preparaban lo suficiente para cumplir dicha misión. Es importante mencionar que la disciplina con la que se formaban dichos deportistas y estudiantes, fue un dispositivo de control, es decir, un mecanismo utilizado para la contención de sus corporeidades y corporalidades, especialmente a la mujer a quien no le era permitido hacer lo mismo que los hombres por su condición física débil.

Aunque en los últimos años la actividad física y el ejercicio han sido dirigidos hacia “una moda, una creencia un tributo al cuerpo y sobre todo a una forma de hiperconsumo” (Pacheco, 2012), esto último mediante “el discurso de cuídate a ti mismo como tecnología del yo, ha reconfigurado al sujeto pensándolo desde sus gustos, intereses, placeres y percepciones” (Pacheco, 2012 pág. 14), esto también ha traído consecuencias ya que al leer las afirmaciones

## DEL CUIDADO DE SÍ

pareciera que el sujeto es realmente importante, sin embargo, estos enunciados son solo estrategias gubernamentales que ubican al sujeto en el centro de todo, constantemente le recuerdan que todo es posible si así lo quiere, le venden productos con promesa de mejorar su calidad de vida y le brindan facilidad de acceso a lo que el desee mediante herramientas digitales como las redes sociales, la televisión y las páginas web, las cuales buscan sumergir al ser humano en el consumismo e hiperconsumo masivos.

A pesar de que el autocuidado parece ser un tema del que todos hablan y a su vez creen practicar, según la Asociación Colombiana de Salud Pública bajo estudio de la revista Lancet asegura que “en Colombia los patrones de alimentación no saludables son el segundo factor de riesgo vinculado a mortalidad y el cuarto a cargar de enfermedad en Colombia” (Lancet, 2017). El sobrepeso y la obesidad se presentan en todas las edades, sobre todo en aquellas que tienen mayor consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas endulzadas, en este caso los niños y adolescentes ya que según ICBF 2017 mediante estudio de la ENSIN 2015, el aumento de peso en menores de 5 años es de 6.3% y el 54.2% de los hogares colombianos se encuentra en inseguridad alimentaria. Estos datos indican que el país se encuentra sometido a estilos de vida poco saludables, esto afecta la salud física de la persona, pero también su parte emocional y psicológica.

Otro de los escenarios donde se encuentra el problema en mención es el trabajo. Según estudio de la Universidad Nacional de Colombia, arroja que el entre el 20% y 40% de los trabajadores colombianos sufren de túnel del carpo, entre el 3% y 8% lumbago y entre el 3% y 9% la hipoacusia neurosensorial bilateral. Esto, dentro de las poblaciones dedicadas a la

## DEL CUIDADO DE SÍ

agricultura, la explotación de minas, la pesa, entre otros. La autora de la investigación Yomary Vargas, asegura que respecto a la mortalidad no hay ningún control y se considera como enfermedad común, una vez más el conocimiento de sí no tiene importancia.

En el contexto escolar “en cuanto a recursos de salud, solo el 41% de los colegios participantes no tienen disponibilidad de agua potable para beber o preparar alimentos. Esta cifra es del 57% para colegios oficiales y 71% para rurales. La evidencia indica que el 30% de escolares en Colombia tienen parásitos intestinales” (El Espectador. 2021, noviembre 10). A esto se suma que los estudiantes no han recibido ningún tipo de atención psicológica pos pandemia debido al confinamiento, la pérdida de familiares, compañeros y amigos de su ambiente escolar. Lo cual deja claro que no hay manera de fomentar un autocuidado y conocimiento de sí cuando es evidente la ausencia de cuidado por parte de las instituciones hacía los estudiantes.

Cabe resaltar que debido a la emergencia sanitaria presentada por el COVID-19 desde el año 2020 y hasta la fecha, ha traído bastantes complicaciones de salud incluso, hasta la mortalidad lo cual es sustentado por el reporte del Ministerio de Salud de Colombia el día 15 de junio de 2021 donde se completaron 3.802.052 casos en total y se confirmaron 96.965 muertos por Covid-19. En ese momento, el país se encontraba en el décimo octavo puesto en cuanto a mortalidad en el mundo y hasta el momento únicamente el 7,7% de población había sido vacunada.



## DEL CUIDADO DE SÍ

La pandemia obligo al mundo en general pensar en plataformas virtuales que les diera la oportunidad de relacionarse, trabajar, estudiar, hacer ejercicio, entre otros. Esta última fue beneficiosa para personas que antes de pandemia ya tenían el hábito de moverse, hacer actividad física y/o deporte, pero desafortunadamente, también trajo consecuencias para quienes no. El doctor y fisioterapeuta Antonio Bermejo (2020), informo mediante una entrevista desde su clínica Riber Center de Valencia España, que “el seguimiento de “instagrames”, y “youtubers” ha sido muy lesivo, no todo el mundo está en las mismas condiciones físicas, y ha habido gente que se ha hecho mucho daño”.

Lo anterior genera una reflexión ante el papel del profesional en la Educación Física, pues parece ser que cualquier sujeto que asiste a un gimnasio y hace ejercicio está “dirigiendo” a personas que siguen sus rutinas las cuales desconocen totalmente la ejecución de técnicas, niveles de cargas, densidad y volumen del ejercicio físico lo cual reafirma la necesidad que tiene la población de recibir ayuda de personal realmente capacitado.

Estas estrategias virtuales buscan también vender la idea de salud como el hecho de cumplir los estereotipos de la mujer muy delgada y del hombre musculoso sin importar lo que el sujeto tenga que hacer para llegar a ellos, lo que quiere decir que una vez más el cuerpo humano es visto como un algo estético, instrumentalizado y desligado del ser. Teniendo en cuenta que no todos los sujetos se encuentran bajo las mismas condiciones sociales, económicas y culturales hace que el hecho de estar y ser saludable contemple algo más que “verse bien”, teniendo en cuenta que la salud es “un proceso por el cual el hombre desarrolla al máximo sus capacidades actuales y potenciales... hábitos de vida y hábitos de salud son algo que van íntimamente ligados, de forma que, de lo que en realidad deberíamos hablar es de hábitos saludables de

## DEL CUIDADO DE SÍ

vida... no es suficiente considerar solamente el total de los años vividos, sino que es preciso tener en cuenta los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida". (Sánchez, F. 1996).

Quiere decir que la salud pensada desde lo superficial y únicamente desde lo físico, no es viable ya que debe ser construida de manera que sea perdurable en el tiempo y a lo largo de los años, el cuerpo biológico se deteriora con el tiempo y con las experiencias; las arrugas se hacen visibles, las articulaciones y músculos pierden fuerza, los órganos sufren dolores e intoxicaciones, el cabello cae por montones, los huesos se hacen más débiles, los dientes van cayendo uno por uno y los ojos son enmarcados por un par de lentes. Todo esto es un proceso natural del cuerpo humano, sin embargo, depende del sujeto y de sus condiciones, crear estilos de vida pensando en su salud integral, es decir, es importante su forma de verse porque aporta a su autoestima y aceptación personal, pero también es importante sentirse bien, teniendo en cuenta su parte cognitiva, su parte psicológica, su relación con los otros y con lo que le rodea, esto está directamente asociado con el hecho de aplicar la antropotécnica de autoconocerse.

Conocerse y cuidarse a sí mismo puede tener muchos significados dependiendo de la cultura, el contexto y la crianza que recibe el sujeto en particular, para una parte de la población, cuidar de sí puede relacionarse con el hecho de hacer actividad física, para otra, el meditar, el hacer yoga y el dormir ocho horas al día ya es suficiente autocuidado, para otros tantos, la lectura, los viajes y andar en bicicleta o simplemente cumplir con sus chequeos médicos. Justamente es aquí donde el problema puede ser abordado, ya que es pertinente que los sujetos

## DEL CUIDADO DE SÍ

comprendan lo que realmente implica autoconocerse, esto es importante teniendo en cuenta que “preocuparse por uno mismo significa una forma de dirigir la mirada: desplazarla desde el exterior, desde el mundo, desde las cosas, desde los otros, hacia uno mismo”. (Lanz C. 2012). Es decir que aprender a conocerse es una tarea que depende del sujeto, pero es primordial tener una mirada hacia los demás y hacia el entorno para así poder aplicar la reflexividad.

Cuidarse y conocerse a sí mismo según Lanz (2012) es “una armadura protectora, con respecto al resto del mundo, con respecto a todos los accidentes o acontecimientos que pueden producirse”. Lo que quiere decir que el autoconocimiento es una antropotécnica que le va a permitir al sujeto hacerle frente a lo que pueda pasar en su ser, sea cual sea su concepción (bueno o malo), lo cual resulta sumamente importante ya que de esta manera podrá autogobernarse, formarse como independiente y crítico, lo cual resulta interesante ya que el autoconocimiento es algo que merece ser pensado y aplicado como dispositivo pedagógico.

De acuerdo a lo anterior, es pertinente y necesario hacerse algunas preguntas las cuales permitan abordar el problema identificado y de esta manera plantear las estrategias necesarias para llevar a cabo el proyecto: ¿cuáles son las condiciones de posibilidad de lo que significa ser saludable?, ¿cómo se cuida a sí mismo?, ¿qué se gana si se obtiene el autoconocimiento? Y finalmente, como pregunta central del proyecto ¿de qué manera la antropotécnica puede ser pensada como estrategia pedagógica en la Educación Física?

## DEL CUIDADO DE SÍ

**Marco Legal**

El ARTÍCULO 52. —Modificado. A.L. 2/2000, art. 1º. Dice que “el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación”. Lo cual respalda de manera legal el tema aquí planteado, y esto corrobora, que como se ha mencionado y como lo propone la antropotécnica de Sloterdijk, el ejercicio puede ser utilizado como una técnica para intervenir a sí mismo. Es importante mencionar que además del artículo 52, el día 18 de mayo de 2021 el ministro de salud en Colombia Fernando Ruiz Gómez manifiesta: “una de las enseñanzas del Covid-19 es la necesidad del autocuidado y la prevención, por lo que el proyecto de ley 010 de 2021, plantea entre sus propuestas, la necesidad de introducir la medicina preventiva... la salud tiene que adecuarse a las nuevas condiciones”.

Si bien este proyecto de ley parece referirse a la salud desde la medicina como ausencia de enfermedad lo cual ya se aclaró algunos renglones arriba, el hecho de incluir los términos “autocuidado” y “prevención”, puede dar a entender que de alguna manera el gobierno del país, puede tomar una gran iniciativa para enfatizar el cuidado de sí mismo dentro de la población Colombiana, teniendo en cuenta que aunque la emergencia sanitaria causada por la pandemia de Covid-19 ha causado grandes tragedias, también ha sido la oportunidad para que los sujetos se den cuenta que una buena manera de prevenir que su salud integral esté en riesgo, es el hecho de preocuparse por sí mismos lo que va a producir que tomen acciones al respecto como moverse más durante el día, dedicar más tiempo a lo que les apasione hacer, cocinar en casa, visitar más

## DEL CUIDADO DE SÍ

frecuentemente a su psicólogo de cabecera, compartir con su familia, desconectarse por unas horas de los elementos electrónicos, o lo que sea que le produzca placer, satisfacción y mantenga su autoestima alta.

La carta de Ottawa para la promoción de la salud que fue escrita entre el 17 el 21 de noviembre de 1986 dentro de la Primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, donde se reunieron expertos en el tema con la intención de generar una nueva concepción de salud en el mundo. En esta carta, la salud se percibe como el bienestar físico, mental y social partiendo de la persona como un ser capaz de suplir sus propias necesidades ya que de esta manera va a obtener progreso personal. Esto quiere decir que las entidades sanitarias tendrán que actuar como mediadoras de la salud y también, promover el autocuidado generando conciencia en los sujetos para que comprendan que su salud va a depender también de los hábitos de vida que estos generen, ya que el hecho de tener la capacidad de autorregularse y de tomar decisiones sobre sí mismo, permite construir una verdadera calidad de vida.

## **Capítulo II Perspectiva Educativa**

En este capítulo se presentarán los conceptos base escogidos para la Propuesta Curricular Particular en mención, con el fin de mostrar de qué manera estos han aportado a la investigación, el desarrollo y la ejecución de la misma, teniendo en cuenta que cumplen con características esenciales relacionadas a la necesidad identificada la cual ha sido expuesta y contextualizada en el capítulo anterior, donde se resalta la importancia del ser humano integral, dimensional y auto-reflexivo a partir de sus experiencias corporales.

### **Ideal de Ser Humano**

El propósito formativo de este proyecto pretende ubicar al ser humano desde un enfoque autónomo, independiente y seguro de sí, a partir del autocuidado y autoconocimiento, lo cual no se refiere a generar una ruptura entre el cuidado de sí y la relación con el otro, ya que según la concepción de Foucault (1994) “el cuidado de sí es ético en sí mismo; pero implica relaciones complejas con los otros”. Lo que quiere decir que ser autónomo e independiente no significa que no se necesite de otro u otros sujetos para prepararse y aprehender a cuidar de sí, todo lo contrario, el otro es un complemento que le permite al sujeto volver la mirada hacia el mismo y aporta a su formación no con el fin de dar resultados, sino, precisamente buscando ese proceso que ocurre internamente en cada ser, el cual le permite comprender que siempre se va a necesitar de una guía pero no depende de está si el sujeto logra o no aplicar la antropotécnica, depende de él mismo, y de la forma en la que se desenvuelva en dicho proceso.

## DEL CUIDADO DE SÍ

“Si el ser humano se produce a sí mismo, esto significa que a partir de las formas de expresión del cuerpo se hacen visibles formas de la experiencia de la persona que lo transportan a otro marco de reflexión y de sensibilidad”. (Gallo, L. 2012). Es por esto que, aunque el ser humano necesita de otros para obtener su independencia, seguridad, autocuidado, autoconocimiento y su criterio, él es el único que puede vivir la reflexión de sí mismo porque el cuerpo humano es único y las experiencias intransferibles. Es importante mencionar que el proyecto busca dicho ideal de sujeto autosuficiente y motrizmente social.

El concepto mencionado se trata de la sociomotricidad trabajada por el autor Parlebas a quien le resulta interesante ya que por un lado toma el movimiento físico del cuerpo (desplazamiento, giros, gestos) y por el otro da cuenta de la parte social (la relación con el otro, la toma de decisiones, afectividad), lo cual no está cayendo en el dualismo cartesiano explicado anteriormente, al contrario, se está refiriendo a un quiasmo<sup>3</sup> entre lo físico y el ser o sea, a la corporeidad que puede ser trabajada a partir de la antropotécnica del autoconocimiento.

---

3 Quiasmo: figura que consiste en la ordenación cruzada de dos frases bimembres paralelas, de forma que en la segunda se interviene el orden estructural de la primera. Es un entrecruzamiento o puente que une dos conceptos o ideas.

## DEL CUIDADO DE SÍ

**Teoría del Desarrollo Humano**

Para esta Propuesta Curricular Particular es importante mencionar que el Desarrollo Humano tiene que ver directamente con la educación específicamente del ser, por lo que resulta pertinente abordar la teoría del doctor Gustavo Torroella coordinador de la cátedra de Educación para la Vida del Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño (IPLAC), quien explica que la educación para el desarrollo del potencial humano es una tendencia pedagógica que es posible de aplicar a pesar de que en las distintas instituciones, organizaciones, empresas, compañías, etc., aún se empeñan en trabajar sobre la pedagogía del saber que se refiere a la memorización, la repetición y la mecanización del ser humano. (Torroella, 2000).

El desarrollo humano es un elemento que surge de la consciencia crítica y las necesidades existenciales que tiene que cada persona, las cuales van cambiando. Esto quiere decir que el desarrollo humano esta en constante construcción y sometido a variaciones que lo obligan a trascender en la medida en que esas necesidades se vayan satisfaciendo. Dichas necesidades no se refieren a las biológicas ya que estas las tiene cada sujeto en común, más bien se refiere a lo que necesita el ser humano para su auto-realización por lo que tienden a ser muy personales. El desarrollo humano debe estar orientado hacía la reflexividad y el conocimiento de sí, lo cual le va a permitir al sujeto construirse desde el autocuidado, los valores y el compromiso que se genere hacía los otros y hacía el mundo que le rodea.



## DEL CUIDADO DE SÍ

**¿Cómo se incluye el concepto de Educación?**

La educación es un concepto que ha sido tratado desde varios contextos, se habla de educación en las escuelas, en los hogares, en las instituciones de educación superior, en los medios de transporte público, en las grandes ciudades y también en las pequeñas. Se habla de educación en los diferentes países y continentes, en los estadios de fútbol y en las pistas de atletismo, pero ¿qué es realmente la educación? Pablo Freire divide el concepto en dos: la práctica bancaria de la educación que consiste en “la relación educador-educando... es la relación discursiva del narrador que habla y dicta, y el sujeto que escucha pasivamente... En palabras de Pierre Bourdieu se le conoce como “violencia simbólica por la influencia que ejerce sobre el sujeto que aprende... el educador se juzga sabio, detentor exclusivo de los saberes mientras el sujeto al que se educa, se le juzga ignorante”. Elíseo Cruz citando a (Freire, P. 2005).

Esto hace referencia a la relación que existe entre el educador y el educando la cual es poca productiva ya que solo hay un ente activo, en este caso el educador que es considerado como el sujeto que posee el conocimiento y por ende es el único que puede pensar, actuar y brindar el saber que le convenga. Estos educadores son vistos como opresores sobre los educandos ya que matan su autonomía y persiguen a toda costa que el aprendizaje dependa de lo que medianamente su educador desee enseñarle. Aunque el educando intente tomar la iniciativa de pensar, criticar e investigar por sí mismo, al llegar al aula no le será permitido manifestar más de lo que el educador solicite lo que causa que el sujeto pierda interés y se limite a escuchar y repetir sin saber lo que significa aquello que está diciendo.

## DEL CUIDADO DE SÍ

Por otro lado, y desde donde el proyecto toma partido para ser trabajado, es la educación liberadora definida por Freire (2005) como la “praxis, que implica la acción y la reflexión de los hombres sobre el mundo para transformarlo... la educación que se impone a quienes verdaderamente se comprometen con la liberación no puede basarse en una comprensión de los hombres como seres “vacíos” a quienes el mundo “llena” con contenidos, no puede basarse en una conciencia especializada, mecánicamente dividida, sino en los hombres como “cuerpos conscientes”.

Lo que quiere decir que la educación liberadora va más allá de recibir información sin fundamento alguno, más bien se trata de obtener e interiorizar conocimientos útiles, que lleven al educando a una verdadera reflexión. Esta educación no busca romper la relación que existe entre el educador y el educando, al contrario, propone el trabajo en equipo y continuo entre ambas partes teniendo en cuenta que las dos están tanto en posición de enseñar como de aprender, por lo que el resultado de transformación y auto-transformación puede ser aún mejor. Esto todo tiene que ver con el propósito formativo de la Propuesta Curricular en mención, porque si bien se busca que el Licenciado en Educación Física oriente al sujeto hacia el autoconocimiento y cuidado de sí, se debe tener en cuenta que el Licenciado está dispuesto a fortalecer sus conocimientos gracias a la experiencia que el sujeto le permita adquirir en la medida de la interacción gracias a esa educación libre.

Mediante esta educación liberadora el sujeto oprimido puede obtener herramientas que le permitan dejar de ser para los demás y comenzar a ser para él mismo, es decir el sujeto inicia un

## DEL CUIDADO DE SÍ

proceso de concientización que le permita llegar por sí mismo a un pensamiento y a una acción crítica que desencadene la transformación, dicho en otras palabras, el sujeto logra aplicar la técnica de autoconocimiento a partir de la praxis propuesta por Freire que no es otra cosa que el cuerpo humano consciente de su motricidad, su relación con la otredad, de su existencia y de su lugar en el mundo, o sea, el conocimiento de él mismo.

## DEL CUIDADO DE SÍ

**Concepto de Educación Física**

La Educación Física en Colombia es una disciplina que ha ido cambiando con el paso del tiempo específicamente en aspectos como el juego, la recreación, el deporte y el cuerpo humano lo que ha sucedido a través de la cultura, la pedagogía y la medicina las cuales a su vez evolucionaron debido a los estudios y acontecimientos de la disciplina en mención.

El deporte y el movimiento siguen latentes hasta nuestros días, pero están vistos con otros lentes teniendo en cuenta que el deporte estuvo considerado únicamente para la élite, es decir, los deportistas de alto rendimiento, ahora parece tener una intención formativa relacionada con habilidades y destrezas motrices, pero también con el desarrollo de valores y el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio. De acuerdo a ello, se puede decir que “la Educación Física comienza a ser considerada como un saber que posee un estatuto teórico propio, cuyo objeto de estudio es la reflexión en torno al movimiento, al desarrollo del cuerpo y su papel en la formación integral del individuo”. (Chinchilla, J. 1999). Lo cual es reafirmado desde la pedagogía en el momento en el que, dentro de la clase, el estudiante pasa de ser un sujeto pasivo que hace lo que el maestro le indique, a ser un sujeto activo que pregunta, indaga, piensa, se mueve, socializa y autoreflexiona.

La concepción de cuerpo humano comienza a cambiar a partir de la propuesta pedagógica de reconocimiento del cuerpo del niño y de su higiene dentro de la clase de Educación Física. El hecho de descubrir el cuerpo humano hace que exista la posibilidad de romper con los imaginarios del mismo, formar la relación entre mente, alma y cuerpo físico y por supuesto, la

## DEL CUIDADO DE SÍ

oportunidad de transformarlo. El cuerpo humano ya no es visto únicamente desde la higiene, comienza a tomar importancia desde aspectos que comprometen al ser humano. El cuerpo humano es histórico, es cultural, es social, pero también es sensible, es afectivo, es simbólico, es un todo integral.

“La Educación Física es una pedagogía de las conductas motrices La noción de movimiento, quiérase o no, reduce la actividad física a las características de desplazamiento de la máquina biológica y sobrevalora abusivamente la descripción técnica. Por el contrario, el concepto de conducta motriz, ubica en el centro de la escena al individuo que actúa á las modalidades motrices de expresión de su personalidad”. (Parlebas, J. 1993. Pág. 132).

En ese sentido, el concepto de Educación Física comienza a quedarse corto si se habla únicamente de movimiento ya que únicamente se está refiriendo a la contracción de los músculos en respuesta a estímulo externo. Por el contrario, si se relaciona con la acción motriz, la Educación Física puede transformarse en la oportunidad para implementar la antropotécnica basada en el autoconocimiento porque es justo en ella que se da la oportunidad de que el sujeto haga el ejercicio de reflexibilidad a partir de él mismo y de los otros.

## DEL CUIDADO DE SÍ

**Perspectiva Pedagógica**

Esta Propuesta Curricular Particular está enfocada en la enseñanza-aprendizaje donde el Licenciado en Educación Física deja de ser el protagonista en el proceso y comienza a hacer parte de la experiencia, es decir, los individuos que sean intervenidos, serán tan importantes como el maestro quien tiene el papel de enseñar pero también de aprender y de aprehender y no es que este sea menos importante, se trata en realidad de fortalecer la relación entre educador y educando y de construir el proceso entre el aprendizaje y la enseñanza.

La enseñanza se da dentro del proceso de aprendizaje por lo que ambos términos no pueden ser desligados, el aprendizaje depende de la calidad cognitiva del educando, es decir, de cómo este desarrolle los procesos de aprendizaje y como construye los conocimientos brindados, la enseñanza se encuentra ubicada en dirección al saber por lo que su esquema es intencionado y en miras de obtener conocimiento frente a una situación específica. El hecho de que estos términos se trabajen de manera individual y que en vez de ser complementos estén puestos en la mesa para elegir, es producto del modelo pedagógico tradicionalista, ya que este ha enfocado el aprendizaje como objetivo principal y lo ha convertido en la acumulación de conocimientos, la repetición y la memorización de los mismos dejando de lado el saber y la experiencia.

Es por lo anterior que el proyecto toma como referencia el enfoque emancipador relacionado directamente con la libertad del ser, busca la independencia del mismo y el

## DEL CUIDADO DE SÍ

desarrollo de la personalidad, el autocuidado y la autonomía a partir del conocimiento de sí. Además, se basa en el modelo pedagógico interestructurante de acuerdo a Julián De Zubiria (2006), quien señala que “hay que reconocer que el conocimiento se construye por fuera de la escuela, pero que es reconstruido de manera activa e interestructurada a partir del diálogo pedagógico entre el estudiante, el saber y el docente”. Lo que quiere decir que el conocimiento que adquiere el sujeto no se da con la repetición de lo que sus ojos están viendo y/o sus oídos escuchando, más bien hace referencia a la adquisición a través de la experiencia, del contexto, de lo cognitivo y de lo social de cada sujeto como ser único, lo que significa que el conocimiento no se da para todos igual y, por ende, el proceso de enseñanza debe ser pensado a profundidad.

La perspectiva pedagógica se toma también desde dicho modelo interestructurante que se enfoca en las necesidades del desarrollo de la persona tanto cognitivas, afectivas y acciologicas. Se busca reemplazar los conceptos que tiene el estudiante por unos nuevos para formar el conocimiento con ayuda del maestro. Esta enfocado en las tres inteligencias: afectivo, cognitivo y práxico. Ambos son activos. La interestructuración se da a partir de la reflexión e interiorización que hace el niño a cerca de las preguntas que se hace de su interacción en el mundo. Hay dos factores: lo que puede hacer la persona para si misma, y lo que puede hacer por la sociedad, ambos casos conducen a la antropotécnica de autoconocerse.

## DEL CUIDADO DE SÍ

**Cultura y Sociedad**

La cultura tiene que ver con todo aquello que caracteriza y diferencia a los seres humanos y a los grupos a los cuales pertenece teniendo en común las formas de hablar, vestirse, pensar y actuar. Según Tylor (1871) la cultura es “todo complejo que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres, y otros hábitos y capacidades adquiridos por el hombre en cuanto miembro de la sociedad”. Es decir que la cultura le da al ser humano una identidad que le permite crear una personalidad ya que, aunque se encuentre dentro de un determinado grupo, no se debe perder el don de ser único en el mundo.

Para Foucault (2001. Pág. 34) “en una sociedad como la nuestra...múltiples relaciones de poder atraviesan, caracterizan, constituyen el cuerpo social; no pueden disociarse, ni funcionar sin una producción, una acumulación, una circulación, un funcionamiento del discurso verdadero”. Lo que significa que el cuerpo humano está directamente implicado en lo se refiere a la formación de una sociedad y aunque cada sujeto tiene unas características que lo definen y diferencian de los demás, de alguna manera siempre va a pertenecer a un lugar específico.

La antropotécnica de autoconocimiento puede ser aplicada en cualquier cultura y sociedad, lo que va a varear en la forma y/o estrategia en la que está se va a aplicar debido a que el respeto por las formas de pensar, ser y vivir debe ser siempre respetadas por cualquier persona



DEL CUIDADO DE SÍ

que desee observar una cultura que no sea la suya, y es justamente esa tarea la que debe realizarse antes de cualquier intervención: la observación de la otredad.

## DEL CUIDADO DE SÍ

**Concepto de Antropotécnica**

La Antropotécnica fue mencionada por primera vez en 1991 en una conferencia dirigida por el autor Sloterdijk bautizada como “Normas para el Parque Humano” y hace referencia principalmente a dos corrientes: “la Antropotécnica como mejora del mundo” y a la Antropotécnica como “mejora de uno mismo”. (Castro, S. 2012). Estos conceptos nacen a partir del trabajo de Foucault referente a la biopolítica y el cuidado de sí. Debido a que el hombre no nació con los dotes de un animal común, es decir, no tiene pelaje, ni mecanismos de defensa debió crear su propia técnica para poder sobrevivir en el mundo, técnicas que lo llevaron a convertirse en un ser cultural que a la vez lo condujo hacía la autodisciplina para poder convivir.

Sloterdijk propone una serie de técnicas: para “dejarse operar” que se basan en el gobierno de un hombre sobre el otro y “autooperación” que tienen como fin la autorregulación del comportamiento humano. Ambos casos son definidos como Antropotécnica lo cual tiene relación con el trabajo de Foucault. De acuerdo a ello, algunos comportamientos del ser humano “considerados peligrosos para la supervivencia del grupo, son “inhibidos” mientras que otros son “desinhibidos” Santiago Castro-Gómez citando a (Sloterdijk, P. 2001 Pág. 32). Estos comportamientos son los que le permiten al sujeto aprender a convivir y se van perfeccionando a través de la práctica y la repetición. La técnica de dejarse operar debe ser utilizada bajo la voluntad de los hombres y debe ser manejada en pro de la comunidad, aunque esto no fue así antes de la creación del Estado Moderno ya que la barbarie sometía hombres y mujeres a la par y

## DEL CUIDADO DE SÍ

sin su consentimiento previo. La técnica de autooperación ya no tiene que ver con el otro, sino más bien con el autocuidado, conocimiento de sí mismo y el autogobierno.

Sloterdijk en su obra “Has de Cambiar tu Vida” del año 2012, hace referencia a la oportunidad que tiene el sujeto de protegerse de las adversidades, del destino y de las tragedias a través de técnicas sociales y también individuales lo cual va a generar que cambie la forma de ver las situaciones y con esto, logre sobrellevarlas y superarlas para así reflexionar, incluso sobre su misma existencia. A través de la disciplina personal, de la práctica continua del ejercicio y la concentración es posible que el sujeto logre autoformarse, prepararse e incluso inmunizar su ser para enfrentar las adversidades que se presenten. Esto va a contribuir en el autoconocimiento y el entendimiento del cuidado de sí mismos.

## DEL CUIDADO DE SÍ

**Concepto de Estética**

“La estética nace como parte autónoma de la filosofía cuando se problematiza la conciencia estética” (Labrada, M. 1983). Lo que quiere decir que la estética ha pasado de ser la belleza que se da a partir de lo que visualizan los ojos, y pasa a ser un término que se piensa a conciencia tal como la filosofía, incluso, la estética es considerada como una disciplina filosófica debido a que ambos términos generan una reflexión. La estética identifica la esencia de aquellas cosas hermosas y la filosofía contribuye al entendimiento de esa esencia.

En la antigua Roma la información que se deseaba brindar a la comunidad se manejaba a través de relieves el cual contenía luz, resplandor y brillo con el fin de aplicar belleza la cual permite que algo sea visto, sea resplandeciente y sea resalte por encima de los demás objetos. La belleza también puede ser resaltada a través de la decoración, los colores y la pintura que tiene como fin representar los sentimientos y emociones del ser humano, aquello que tiene dentro de su ser y que exterioriza a través de la estética ya que “el hombre es más vulnerable al lenguaje audiovisual que al meramente verbal: este exige comprensión conceptual y reflexión, procesos lentos e inciertos”. (Tamayo, C. 2002). Es decir que la estética permite la facilidad de esa reflexión que se busca.

Para los griegos la estética es relacionada con aquello que es bello, aquello que es grato ver, por lo que buscaban la perfección humana estéticamente hablando, para ellos el cuerpo

## DEL CUIDADO DE SÍ

humano debe ser perfecto en cuanto a simetría por ello lo comparan con la geometría ya que las figuras representan líneas perfectas. Esto quiere decir que para los griegos el cuerpo humano es un templo y es la mayor representación de belleza, la cara, el cuello, el tronco, la cadera y las piernas deben ser una secuencia sincronizada, hermosa y perfectamente construida. A diferencia de los Romanos, para los griegos las emociones no cobran importancia ya que lo que se piensa y se siente es exteriorizado a través de adornos puestos en el cuerpo humano.

De acuerdo a lo anterior, es importante resaltar que el concepto de estética Romano y el concepto Griego no deben ser desligados ya que ambos se consideran validos en la vida del sujeto toda vez que es importante que este logre exteriorizar lo que siente, piensa, y desea lo cual le da un significado de belleza al ser, pero también es importante que la parte estética físicamente hablando permanezca latente y sea importante en la vida del sujeto ya que a través de ella, es posible mantener el autoestima y la seguridad del mismo. Tanto el hecho de poder expresar los sentimientos como el hecho de pararse frente al espejo y sentir gusto por lo que se refleja, hace que el sujeto se conozca y por ende, reflexione y cuide de sí mismo.

Es importante aclarar que el concepto de estética está siendo incluido en la propuesta porque la parte física del ser humano ha sido importante y lo seguirá siendo, como se dijo algunos párrafos atrás, el hecho de hablar de la importancia de la parte psicológica, afectiva y social, no desliga para nada el gusto de lo que se ve en el espejo, al contrario, este elemento hace parte fundamental de la corporeidad y por ende, está en función de la antropotécnica que se desea aplicar.

## DEL CUIDADO DE SÍ

*Figura 1 Conceptos básicos 1*

*Fuente propia*

### Capítulo III Diseño Curricular

En los capítulos anteriores se expuso la importancia de conocerse y cuidarse a sí mismo y para ello, se explicaron los diferentes conceptos que intervienen en dichos temas: antropotécnica, corporeidad, autocuidado, autoconocimiento y, además, los ideales y perspectivas que atraviesan ambos temas: educación, Educación Física, ser humano, cultura, sociedad y estética. La propuesta pedagógica será trabajada desde Julián De Zubiría (2006) a partir del modelo pedagógico interestructurante o dialogante que es referido por el autor como el reconocimiento y

## DEL CUIDADO DE SÍ

el desarrollo de las dimensiones del ser humano <sup>4</sup>que tanto el educador como las escuelas deben tener en cuenta, es decir, la parte cognitiva del estudiante es tan importante como su parte ética, social, afectiva y su proyecto de vida.

De Zubiría (2006) dice que dichas dimensiones humanas son atravesadas por el contexto sociocultural e histórico en el cual se desenvuelva el sujeto, por lo tanto el educador debe conocer hasta donde le sea posible, la manera en la que sus estudiantes son impactados afectiva, social, política y económicamente, de esta forma, podrá tener un punto de partida y un plan que le permita intervenir de manera positiva en el desarrollo de estas dimensiones, es decir, que lo lleve a contribuir en el potencial humano de los sujetos a partir de su desarrollo integral y no, de la enseñanza como se ha creído falsamente en el modelo tradicional enfocado en depositar conocimiento sin tener en cuenta al ser humano.

Además, la propuesta será trabajada con un enfoque emancipador tomado desde Pablo Freire (1967) el cual hace referencia a la educación como liberadora en la que el diálogo juega un papel fundamental ya que permite una interacción entre educadores y educandos donde se comparten, difieren y reconocen realidades tanto del uno como del otro, lo cual va a permitir que ambos sean educados a partir de la reflexividad y la otredad. El enfoque emancipador propone una autonomía de pensamiento y de acción y a la vez, un trabajo conjunto que siempre apunte a la transformación positiva de los sujetos y del medio que estos habitan.

---

4 “la primera dimensión está ligada con el pensamiento, la segunda con el afecto, la sociabilidad y los sentimientos; la última con la praxis y la acción, en función del “sujeto que siente, actúa y piensa” decía Wallon.” (De Zubiría, 2006).

## DEL CUIDADO DE SÍ

El enfoque y el modelo pedagógico mencionados, serán abordados desde la disposición del cuidado de sí mismo a partir de la antropotécnica en favor de estas dos propuestas a través de la enseñanza recíproca. Es decir, la antropotécnica es la estrategia metodológica utilizada para llegar a dicha enseñanza.

A continuación, se presenta la relación entre ambos autores mediante la siguiente figura:

*Figura 2 Relación de autores 1*



Fuente propia

En este capítulo se dará cuenta entonces, que en esta propuesta curricular la antropotécnica inmersa en un contexto pedagógico, posibilita el autoconocimiento del ser humano a partir del planteamiento de los siguientes objetivos:



## DEL CUIDADO DE SÍ

## 1. Objetivo general:

Diseñar una ruta metodológica que dé cuenta de los procesos formativos generados a partir del involucramiento de la disposición de la antropotécnica en la Educación Física.

## 2. Objetivos específicos:

- Estructurar unidades didácticas que contribuyan a la organización de la intervención en cada una de las clases de Educación Física.
- Implementar estrategias didácticas que posibiliten la ejecución del trabajo antropotécnico dentro de las clases de Educación Física intervenidas.
- Brindar espacios con carácter interestructurante desde los cuales se tengan la oportunidad de la comprensión y del reconocimiento de sí mismos.
- Comprender la relación activa entre alumno maestro lo cual genere un involucramiento cognitivo y afectivo que lleve a la modificación de ciertos comportamientos, pensamientos y actitudes frente a sí mismo y al otro.

Tanto para cumplir dichos objetivos como para dar cuenta del propósito formativo de esta propuesta curricular particular, es necesario realizar un trabajo minucioso que tenga como finalidad demostrar justamente cómo es que la antropotécnica terminará siendo un mecanismo pedagógico dentro de las clases de Educación Física que se intervengan y por supuesto, evidenciar ¿qué sucede en la corporeidad a través de las experiencias? Para esto, se propone la siguiente ruta metodológica donde se tiene en cuenta el problema identificado inicialmente, algunas necesidades de la población trabajada de acuerdo a la propuesta curricular en mención,

## DEL CUIDADO DE SÍ

el modelo interestructurante del autor Julián De Zubiría y los conceptos que se han traído a colación constantemente en el texto:

Figura 3 Diseño curricular 33



Fuente propia


### Descripción de Fases del Diseño Curricular

La figura anterior da cuenta de la manera en la que se llevará a cabo la implementación del proyecto en mención teniendo en cuenta los tres pilares fundamentales: la parte humanística, la parte disciplinar y la parte pedagógica. Para comprender mejor, a continuación, se presenta

DEL CUIDADO DE SÍ

como primera medida el formato de planeaciones de clase a modo de ejemplo y luego, una descripción detallada de cada elemento mencionado en la figura 4:

Figura 4 Formato de planeación 2

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL												
 <b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <i>Educadora de Educadores</i>												
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA												
ACTIVIDAD				DATOS						OBJETIVO CENTRAL DE LA CLASE		
Fecha	04/10/2022	Planilla N°	6	Nombre practicante	Nancy Dayan Pacheco Jiménez	Semestre	X	Periodo académico	2022-02	Implementar estrategias didácticas que posibiliten la ejecución del trabajo antropotécnico dentro de las clases de Educación Física intervenidas. - Brindar espacios con carácter interestructurante desde los cuales se tenga la oportunidad de la comprensión y del reconocimiento de sí mismo.		
No. y Nombre de Etapa	#1 Observación #3 Otriedad	Nombre Actividad	Confianza en el otro	Correo institucional	ndpacheco@upn.edu.co		Curso asignado	II semestre licenciatura en Educación Física				
Duración	1 hora		Asignatura intervenida	Educación Física	Tutor	Carlos Eduardo Pacheco Villegas	Contacto	310809406				
Horario	Martes: 8:30am-9:30am	Modalidad	Presencial	Universidad	Pedagógica Nacional	Localidad	Suba					
Parte	Tema/Contenidos		Duración	Organización de las actividades (descripción)								Mate
Inicial			10 minutos	Actividad rompe hielo: Juego "el público baila": mientras suena la música los estudiantes que son el público van bailando, cuando la música para el practicante dice: "el público baila en grupo de por ejemplo 4 personas" los estudiantes buscan rápidamente su grupo y van bailando al ritmo que suena. Se hacen cuatro rondas y la quinta ya debe formar los cinco equipos con la cantidad de personas que corresponda de acuerdo a los asistentes.								
Central	Concepto de Sí desde el otro		35 minutos	En los equipos que se formaron como primera medida se va a hacer el juego "el puente de la confianza" el cual consiste en que pasa uno de los integrantes de cada equipo al centro, los que quedan van a ir corriendo hacia su compañero con los ojos cerrados, luego cambian de papel. De esta manera se sabrá cuánta confianza hay entre compañeros. Previo a ello se hará una competencia de relevos la cual consiste en: cada equipo tiene un cono que les indica la salida y donde estará sentado uno de los compañeros y los demás sentados al lado en hilera del cono para atrás todos con las piernas cerradas y separados entre sí, cuando se da la señal, el compañero que está de última línea debe pasar por encima de las piernas de sus demás compañeros en skipping, cuando llegue al último debe sentarse y salir el otro y así sucesivamente hasta que pasen todos. Gana el equipo que pase primero a todos sus compañeros. La segunda actividad consiste en trasladar las bombas con diferentes partes del cuerpo de un lado al otro sin separarse del compañero y sin dejarla caer, la última actividad consiste en empujar a un miembro del equipo quien se subirá al otro lado de sus compañeros, a la señal uno de los compañeros sale con una prenda de ropa cualquiera, se la ponen al integrante que está al otro lado y vuelven, gana el equipo que más prendas logre ponerle a su compañero en dos minutos								Bon Ro Cor
Final			15 minutos	Retroalimentación de la actividad								
Observación	Al realizar la actividad de baile algunos estudiantes se mostraron muy confiados, tranquilos y seguros por lo que no presentaron ningún problema con relacionarse con los otros compañeros. Hubo dos estudiantes que prefirieron sentarse y manifestaron que no les gusta bailar, por lo tanto para incluirlos se les pidió ayudar a grabar. Otros estudiantes intentaban interactuar y moverse, sin embargo se le notó la pena y la preocupación al saber que los demás los estaban viendo. Al poner ritmos conocidos se vieron cómodos pero cuando se ponía alguna canción poco conocida empezaban a ver cómo se movían los demás para ellos comenzar a moverse. No hubo hacer "el puente de la confianza" ya que la primera actividad se alargó un poco debido al disfrute de los estudiantes con la misma. Al realizar las competencias por relevos los comportamientos de los estudiantes cambiaron, se pusieron en sintonía de competencia y de trabajo en equipo, estaban atentos por las instrucciones y cada vez una nueva se comunicaban entre ellos y resolvían la situación. Hubo personas caídas, arastradas, golpeadas. Al hacer el juego de vestir a un compañero, la mayoría de estudiantes no tuvo problema en quitarse su propia ropa y presentarse a su compañero, se vieron muy animados con la actividad, sin embargo al principio no prestó a las instrucciones y salieron todos al tiempo. A la hora de contar las prendas se hizo en equipo y se notó el entusiasmo por ganar. En el análisis de la clase se dijo que en la primera actividad existió la expresión corporal, la alegría, y la felicidad de los pares, se vieron las personas más cercanas con las que cada uno se siente y se lleva formar los equipos para los relevos algunos no quedaron con sus compañeros más cercanos por lo que hubo un poco de preocupación que se fue cuando comenzó el juego. Los estudiantes dicen que evidenciaron el trabajo en equipo, la comunicación, escuchar al otro, la solución de problemas, la competitividad y la trampa, referir anterior se analizó que al primer lugar el discurso del cuidado al otro había quedado un poco olvidado puesto que hubo compañeros caídos y golpeados y que los demás pasaron prácticamente por encima, se dijo que en algunos momentos se vio el trabajo en equipo y en otros momentos se vio como uno o dos integrantes propusieron al problema y los demás simplemente lo seguían. La comunicación así como si existió al igual que la trampa entre los equipos y se explicó que esto sucede por la situación de la competencia sin embargo, siempre se debe buscar formas humanas que resalten sus valores a pesar de la situación en la que se encuentren y el contexto de formación como maestros. Se hace énfasis en la falta de cuidado que hubo hacia los otros y hacia el sí mismo porque es importante que no quede en discurso, se hace una comparación con la vida real y se reflexiona a cerca de la cantidad de veces que esto ha sucedido dentro de la vida corriente de cada sujeto por lo importante reforzar ese reconocimiento de los demás y de sí mismo para lograr un verdadero trabajo en equipo, la proposición de ideas, comunicación y buenas relaciones con la otredad y a partir de la misma. Se buscaba observar dichos comportamientos a partir de una situación mucho más movida y competitiva con el fin de saber realmente en este punto las clases han favorecido en algo a los seres humanos intervenidos, podría decirse que sí, pero que aún hace falta mucho trabajo como ya se mencionó.											
En general me sentí emocionada ya que me gusta que el grupo es muy participativo siempre. Me agrada ver a los estudiantes bailando tan emocionados al igual que en las actividades de juego. Un estudiante se acercó a mí y me dijo que las bombas le daban miedo, yo pensé que era un chiste porque es un alumno que siempre está												

Fuente propia

Fase #1 Sistematización.

¿Qué es útil observar en la construcción de la corporeidad de cada sujeto? Antes de intervenir a cualquier población y/o sujeto, se considera oportuno y necesario realizar un trabajo de observación que le permita en este caso al Licenciado, identificar comportamientos y actitudes tales como: competitividad, estrategias, solitarios, líderes, compañeristas, egocentristas, etc., también identificar formas de pensar sobre sí mismos, costumbres de su lenguaje corporal como por ejemplo maneras de sentarse, pararse, caminar, gestualizar, etc., y también, distinguir algunas formas de ser y formas de sentir. Esto, como guía para tomar algunos elementos que le

## DEL CUIDADO DE SÍ

pueden dar un panorama de qué crianza y trato han recibido los sujetos que está observando y quizá, en qué condición económica, social y política se encuentran dichas personas lo que va a permitir llevar a cabo las intervenciones lo mejor posible y en pro de la población.

Lo anterior se observa con el fin de intentar brindar algunos procesos formativos que guíen a los sujetos al ideal de ser humano que tiene el proyecto: autónomo, independiente y seguro de sí mismo. Es importante mencionar que esta fase va a abarcar las sesiones 1 y 2 y que la observación será participativa, es decir que la habrá interacción entre la población y el Licenciado y entre la misma población, lo cual va a permitir que se comience a implementar el modelo dialogante de De Zubiría junto con el enfoque emancipador de Freire mediante los elementos de la antropotécnica y se dará de la siguiente manera:

## DEL CUIDADO DE SÍ

Nombre de la Fase y No.	Sesión No.	Contenidos de la sesión
No. 1 Fase de Sistematización	#1	Acercamiento de bienvenida (presentación de las partes: nombres, edades, gustos, interés, etc).
No. 1 Fase de Sistematización	#2	Taller práctico: concepto de Sí mismo/Autoconocimiento

**Fase #2 Antropotécnica**

En esta fase se pretenden implementar las técnicas para comprender la importancia del autocuidado y conocimiento de sí mismo, es decir, se pone en marcha la antropotécnica. ¿Qué elementos potenciales tiene la antropotécnica para ser tenida en cuenta en la Educación Física?: Se realizarán talleres que le permitan a los sujetos aprender y/o aprehender lo que significa el autoconocimiento y cuidado de sí y qué influencia tiene esto para su vida y su desarrollo de ser humano, este último, entendido en la propuesta como la posibilidad del cambio y la construcción permanente mediante las necesidades existenciales las cuales son variables, sin embargo, ese desarrollo humano siempre debe apuntar a la transformación del sujeto gracias a la reflexividad dado en la corporeidad mediante las experiencias que son únicas e intransferibles.

En síntesis, dichos talleres deben desarrollar las estrategias didácticas que posibiliten el trabajo antropotécnico, por lo tanto, deben ser prácticos y activos entre estudiante y maestro: se debe buscar la forma de activar al sujeto para que genere preguntas, dialogue con las demás personas y tome apuntes de manera voluntaria. Esto último, según De Zubiría, favorecerá el

## DEL CUIDADO DE SÍ

aprehendizaje y la comprensión del alumno. La corporeidad se convierte en el medio principal para llevar a cabo las sesiones 3, 4 y 5.

<b>Nombre de la Fase y No.</b>	<b>Sesión No.</b>	<b>Contenidos de la sesión</b>
No. 2 Fase de Antropotécnica	#3	Taller práctico: Concepto de Sí
No. 2 Fase de Antropotécnica	#4	Taller práctico: concepto de Sí mismo/Autoconocimiento
No. 2 Fase de Antropotécnica	#5	Taller práctico: concepto de Sí mismo/Autoconocimiento

### **Fase #3 Otredad**

¿De qué manera la antropotécnica puede ser pensada desde la otredad? Tal como dice el autor De Zubiría (2006) “el diálogo grupal en forma de mesa redonda, lectura y trabajo en equipo es ideal para favorecer el desarrollo. La discusión y la cooperación entre compañeros los enriquece a todos... el proceso dialogante y por niveles deberá formar un individuo más autónomo que tome decisiones sobre su proceso, que cuente con mayores grados de autoconciencia en torno a sus procesos”. Lo que quiere decir que en la fase número 3 en las sesiones 6, 7 y 8 se busca principalmente que la población intervenida, reconozca la otredad, es decir, que sea conciente de la existencia y la importancia que él como sujeto tiene en el mundo, pero también la significación que tienen los demás sujetos y el entorno y cómo estos elementos son necesarios para su fortalecer su autonomía y potenciar su desarrollo humano.

## DEL CUIDADO DE SÍ

Para llegar al ideal de ser humano que plantea el proyecto, resulta necesario que el sujeto comprenda que su independencia y criterio son forjados gracias a las personas que le rodean y al mundo en general. Esto quiere decir que, aunque la reflexividad se da en la corporeidad del sí mismo, este necesita la interacción con la otredad ya que le pueden facilitar algunas técnicas para el autoconocimiento y cuidado de sí.

<b>Nombre de la Fase y No.</b>	<b>Sesión No.</b>	<b>Contenidos de la sesión</b>
No. 3 Otredad	#6	Taller práctico: Reconocimiento del otro
No. 3 Otredad	#7	Taller práctico: Reconocimiento del otro
No. 3 Otredad	#8	Taller práctico: Reconocimiento del entorno

**Fase #4 Evaluación-Reflexividad**

Teniendo en cuenta las dimensiones humanas mencionadas por De Zubiría (2006), “la primera dimensión está ligada con el pensamiento, la segunda con el afecto, la sociabilidad y los sentimientos; y la última, con la praxis y la acción”. Es decir, que el maestro tiene la responsabilidad de nutrir al estudiante en cuanto a conocimiento, pero también, está en la obligación de contribuir en su formación social y afectiva mediante la interacción con la otredad y, además, él como educando también debe estar dispuesto a recibir esa experiencia. Esto quiere decir que la fase número 4 en las sesiones 9 y 10, busca realizar una evaluación que aborde las tres dimensiones sin dejar ninguna atrás ya que todas tienen la misma importancia y valor.

## DEL CUIDADO DE SÍ

El Licenciado debe identificar cuál ha sido el aporte o los aportes que se han logrado a lo largo de las intervenciones, qué hizo falta y qué puede ser mejorado; es decir, debe dar cuenta de ¿qué sucede en la corporeidad cuando se ve permeada por la antropotécnica? Esto, mediante el diálogo y la interacción con los sujetos quienes van a contribuir a la evaluación y reflexividad y, además, deben ser capaces de generar una autoevaluación.

<b>Nombre de la Fase y No.</b>	<b>Sesión No.</b>	<b>Contenidos de la sesión</b>
No. 4 Evaluación-Reflexión	#9	Taller práctico: Reflexividad general
No. 4 Evaluación-Reflexión	#10	Taller práctico: compartir y despedida



## DEL CUIDADO DE SÍ

**Capítulo IV Evaluación**

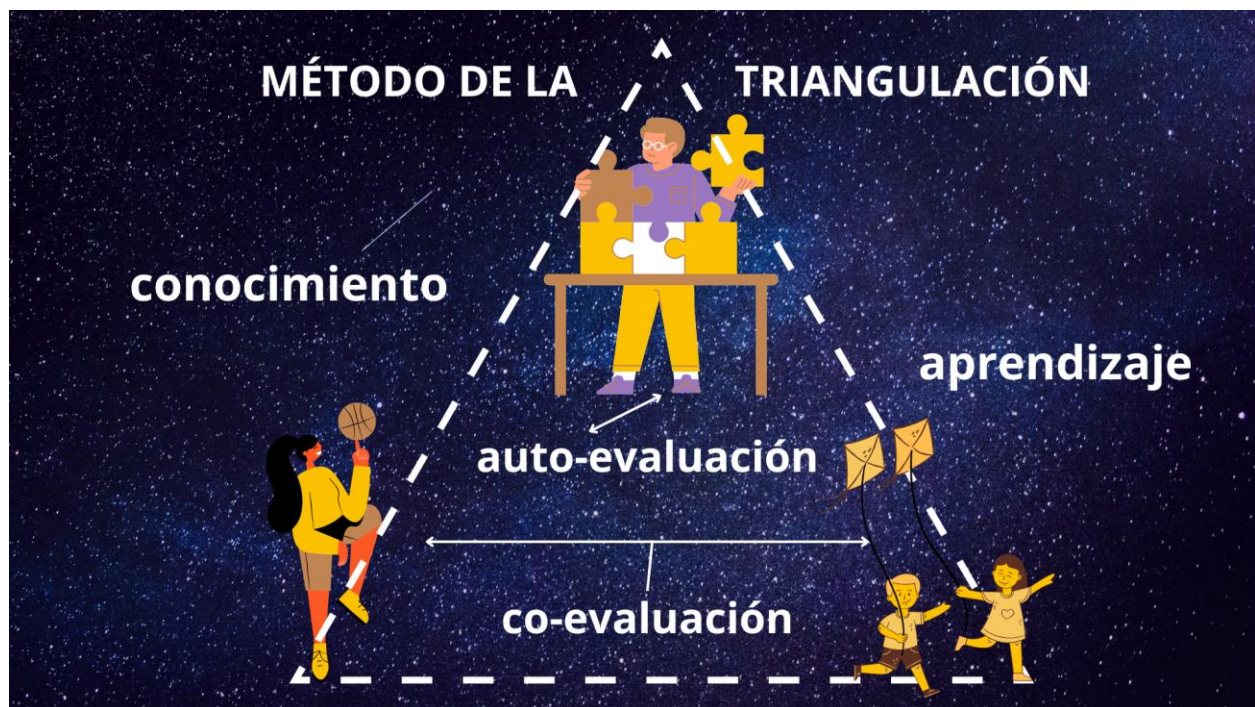
El enfoque metodológico para esta propuesta curricular particular es cualitativo, teniendo en cuenta que “la recolección de los datos consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos, narrativas, biografías) también resultan de interés las interacciones entre individuos, grupos y colectivos... recaba datos a través del lenguaje escrito, verbal y no verbal así como visual, los cuales describe y analiza y los convierte en temas que vincula, y reconoce sus tendencias personales”. (Hernández, 2010 citando a Tood 2005). Esto quiere decir que el proyecto se desarrollo mediante la observación de comportamientos, conductas e imaginarios que condujeron hacía el desarrollo de las fases que se explicaron anteriormente, también, se vio involucrada la otredad mediante las interacciones como el diálogo y la manifestación de sus corporeidades. Es importante aclarar que se utilizo este enfoque teniendo en cuenta que cada ser humano tiene formas de ser, sentir, pensar y actuar, por lo tanto, son susceptibles a la transformación no estandarizada.

“Una buena enseñanza contribuye positivamente a hacer bueno el aprendizaje; y que una buena actividad de enseñanza y de aprendizaje hace buena la evaluación. Igualmente debemos reconocer que una buena evaluación hace buena la actividad de enseñanza y buena la actividad de aprender” (Álvarez, 2001). El autor hace referencia a la intención que debe existir a la hora de evaluar la cual debe apuntar a la enseñanza y a la búsqueda de la disposición de aprender. La evaluación debe ofrecer siempre calidad referente a la intención de formación de manera integral que, en este caso, debe incluir tanto al estudiante como al profesor. De acuerdo a ello, cabe la posibilidad de utilizar el método de la triangulación en la que cada vértice confluyen:

## DEL CUIDADO DE SÍ

estudiantes, profesores y compañeros y el cual consiste en realizar autoevaluación donde cada sujeto es responsable de su propio desempeño, y también, se incluye la co-evaluación en la que los demás sujetos siendo testigos del aprendizaje de determinada persona, tienen la posibilidad de evaluarla:

*Figura 5 Método de triangulación 1*



Fuente propia

Evaluar no es semejanza de calificar o medir los conocimientos de los sujetos ya que está se interesa directamente por cómo se aprende y no qué se aprende, al contrario, la evaluación debe siempre apuntar a superar lo medible, es tener siempre claro que la evaluación es una oportunidad que tienen los sujetos de aprender y que sus características siempre deben ser motivado-

## DEL CUIDADO DE SÍ

ras, debe estar sujeta a la negociación entre estudiantes y maestros buscando siempre la manera de llegar a su fin principal: desarrollar y aportar cognitiva y socialmente a los sujetos.

### **Instrumentos de Evaluación**

Para llevar a cabo la respectiva evaluación, fueron utilizados los siguientes instrumentos que permitieron desarrollar y analizar las sesiones de clase con el fin de dar cuenta sobre el propósito formativo y la pregunta problema del proyecto:

### **Observación Sistemática**

Dentro del proceso de sistematización que hace referencia a la reconstrucción de lo sucedido en las sesiones de clase, se encuentra la observación de comportamientos, formas de ser, sentir y pensar. Estos fueron los objetivos principales de las primeras cuatro intervenciones, sin embargo, es un instrumento que fue utilizado de principio a fin teniendo en cuenta que “para evaluar y obtener una información general del funcionamiento y de la actuación de los individuos en un ambiente determinado, la observación se convierte en el instrumento esencial que nos permite registrar y asignar un significado a lo percibido de acuerdo con el contexto en el que nos encontramos” (Aragón, 2010). Esto quiere decir que el ejercicio de observación se encuentra ligado con el contexto en el que se encuentra el observador y este a su vez, tiene la tarea de relacionar lo que ve con lo que sucede alrededor, no se trata únicamente de ver lo que esta frente a los ojos, sino, tener la capacidad de ir más allá, de analizar los objetos, pero también las personas y sus interacciones entre sí.

## DEL CUIDADO DE SÍ

### **Diario de Campo**

Cada sesión de clase tuvo lugar a un diario de campo que se escribió en cada formato de planeación de clase con el fin de darle significado a la pretensión de las sesiones y lo que sucedía en cada actividad propuesta. Fue un elemento sobre todo descriptivo, es decir, allí se registro paso a paso todo lo sucedido, las corporeidades de los participantes, sus actitudes de inicio a fin, cómo se desenvolvían en cada tarea, juego, reto. Se describió cómo se comportaban cuando el trabajo era en equipo, en solitario, por parejas y en grupos muy grandes, se escribieron las reflexiones finales a las que se llegaron en cada clase y finalmente, el sentir personal de la profesora. Esto permitió conducir, comprender y aterrizar de manera más específica los temas propuestos dentro del proyecto para así, dar cuenta del propósito formativo, los objetivos y la problemática en mención.

### **Fotos y videos**

Durante cada clase fue necesario registrar mediante videos y fotos las explicaciones de las actividades, las preguntas de los alumnos, el desarrollo y la puesta en práctica de lo propuesto en el proyecto, las reflexiones finales, las interacciones tanto habladas como corpóreas. Estos instrumentos fueron de gran ayuda teniendo en cuenta que durante la clase algunos elementos, palabras y acciones relevantes pueden escaparse y al tener grabaciones y fotos, facilitan el análisis profundo de lo que se desee revisar y en el momento que se necesite observar.

Estos instrumentos también permitieron detallar la comunicación entre la maestra y los estudiantes, es decir, ver si a la hora de explicar los temas principales, los juegos y las

## DEL CUIDADO DE SÍ

actividades la información fue clara, si hubo falencias o, si por el contrario fue asertiva la manera en la que se llevaron a cabo las sesiones. También posibilitaron la observación de gestos y comportamientos de la docente frente a las preguntas, las reflexiones, los comentarios, las sugerencias y las conductas de sus estudiantes referentes a las clases desarrolladas lo cual permite continuar, mejorar y/o corregir lo dicho y elaborado con el fin de llevar los procesos educativos de la mejor manera y siempre en pro del aprendizaje.

### **¿Qué se evaluó?**

Teniendo en cuenta que el centro de esta propuesta curricular particular son los seres humanos, es importante aclarar que el proyecto no estuvo buscando resultados cual si se tratase de máquinas, más bien, constantemente se buscó contribuir y aportar al desarrollo humano de los participantes a partir del involucramiento de la antropotécnica dirigida en este caso, hacía la importancia del cuidado y el conocimiento de sí mismo. Por lo tanto, y teniendo en cuenta las teorías de Álvarez, Freire y de De Zubiría mencionadas anteriormente, el proyecto se basó en la autoevaluación tanto de los estudiantes como de la maestra referente al aprendizaje, las experiencias y las reflexiones que cada sujeto logró adquirir a partir de las sesiones de clase planteadas dentro de la prueba piloto, es decir, a partir de la subjetividad de cada participante.

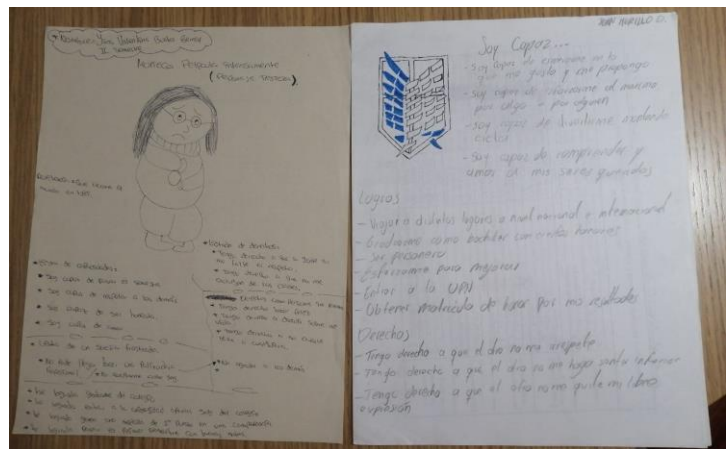
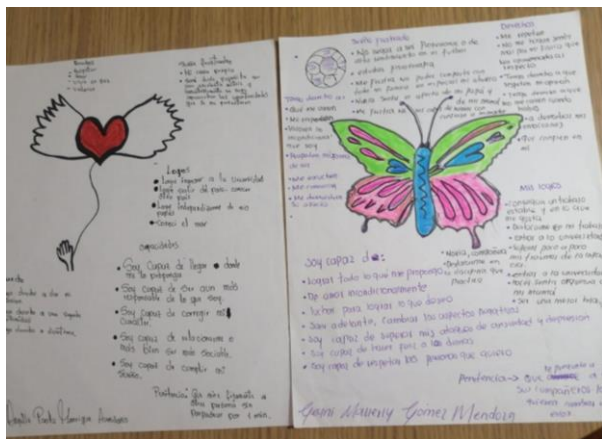
Lo anterior quiere decir que resulta complejo establecer unos criterios de evaluación aplicados directamente sobre los estudiantes, sin embargo, dentro de las clases se utilizaron algunos instrumentos ya mencionados: la sistematización a partir de la observación permanente de los comportamientos, conductas motrices, corporeidades y corporalidades, espacios de reflexividad

DEL CUIDADO DE SÍ

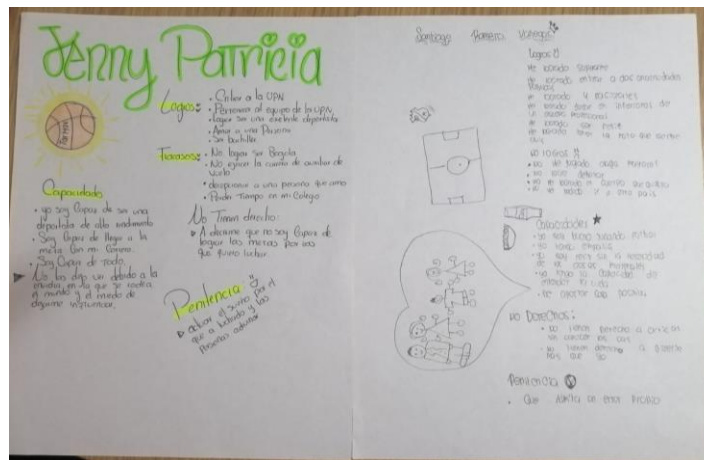
colectiva y personal, narrativas dibujadas y escritas, expresión de sentimientos y emociones de manera corporal y escrita lo cual permite evaluar más bien, el propósito formativo del proyecto y la pregunta problema que llevaron al desarrollo de esta propuesta, lo cual se da de la siguiente manera:

**Categorías principales**

Para las sesiones siete y ocho se propuso la actividad “qué tanto te conoces” la cual consistió en invitar a los estudiantes a pensarse a sí mismos, a buscar en sus adentros y a expresar sus sentimientos y emociones mediante una hoja en la cual debían realizar como primera medida un dibujo o escribir una frase que los representará, luego hacer una lista de sus capacidades, logros, derechos propios y derechos que otros no tienen sobre mí, y finalmente, sueños frustrados. Esta actividad tuvo como objetivo principal brindar espacios con carácter interestructurante desde los cuales se tengan la oportunidad de la comprensión y del reconocimiento de sí mismos a través de las narrativas dibujadas y escritas:



## DEL CUIDADO DE SÍ



Mediante esta actividad y en relación con los conceptos principales del proyecto, fue posible establecer unas categorías principales en las cuales se ubicaron los elementos de acuerdo al taller realizado: notar y resaltar las capacidades y logros personales hace parte del autoconocimiento porque son componentes que llevan al ejercicio del autoexamen, el autogobierno y la construcción de identidad. Los derechos del ser humano tienen que ver con el cuidado de sí en relación con las necesidades y deseos personales que tiene cada persona ya que, a partir de ello, tiene la posibilidad de blindarse ante situaciones inesperadas, es decir, la intervención al sí mismo. Los derechos que otros no tienen sobre los sujetos, se ubican en la categoría de la otredad teniendo en cuenta la importancia que tiene conocer al otro para conocerse a sí mismo, es decir, en sentido de un espejo resaltando la importancia que tiene la otredad en la vida personal. La categoría de experiencias esta compuesta por los sueños frustrados en relación con el ejercicio de reflexividad que hace el sujeto a partir de esas metas que no ha podido alcanzar.

## DEL CUIDADO DE SÍ

Se decide elaborar estas categorías porque son elementos potenciales dentro de la antropotécnica toda vez que la corporeidad que es el lugar donde “me pasan cosas” (Gallo, L. 2012), se ve permeada por la misma, de manera que, el sujeto es conducido hacía el ejercicio de la autoreflexión enfrentándolo con el sí mismo con el fin de hacerle ver su valor como persona desde situaciones que quizá no había pensando o, no había querido abordar. El diseño se muestra a continuación:

*Figura 6 Categorías principales 1*



Fuente propia

Las narrativas dibujadas y escritas hacen referencia a otras maneras de expresión de los pensamientos, los sentimientos y emociones. En este caso, fue un espacio para pensarse a sí mismo a través de un dibujo que parecía sencillo, y también mediante cosas que parece que cada quien tiene claro, sin embargo, y de acuerdo a lo dicho por los estudiantes, la antropotécnica se



## DEL CUIDADO DE SÍ

puso en función de los mismos, lo cual será explicado en el siguiente capítulo. Cuando los estudiantes deben hacer el ejercicio de escribir sus logros y éxitos, a algunos de ellos les cuesta mucho más trabajo que pensar en sus fracasos, incluso, al observar con detenimiento cada una de las hojas entregadas por los participantes, es visible que tienen bastantes frustraciones e incluso depresiones y represiones, otros por el contrario, manifiestan incluso, que no tienen ninguna frustración ni consideran tener fracasos porque todo lo que sucede debe ser tomado de manera positiva y siempre con el fin mejorar. Esto tiene relación con lo que señala el autor Chul Han (2012) “al principio, la depresión consiste en un cansancio del crear y del poder hacer. El lamento del individuo depresivo *nada es posible*, solamente puede manifestarse dentro de una sociedad que cree que *nada es imposible*. No-poder-poder-más conduce a un destructivo reproche de sí mismo y a la autoagresión. El sujeto de rendimiento se encuentra en guerra consigo mismo y el depresivo es inválido de esa guerra interiorizada. La depresión es la enfermedad de una sociedad que sufre bajo el exceso de positividad”.

Cabe mencionar que durante la sesión y al ver algunas de las narrativas que los estudiantes estaban dibujando, se hizo relación con el autoconocimiento teniendo en cuenta que las emociones y sentimientos, también hacen parte del ser humano y es importante reconocer qué está sucediendo con el lugar donde “me pasan cosas”, es decir la corporeidad, y a partir de esto, poder conocer las razones que generan dichos sentimientos para así disponer del cuidado de sí.

Las sesiones tres, cuatro y nueve llamadas “encuentro con el sí mismo” realizadas con los grupos de Educación Física y Deporte que consistieron en hacer un recorrido a los estudiantes de su vida en general a través de la palabra de manera que ellos se encontraban acostadas en el piso

## DEL CUIDADO DE SÍ

en una posición cómoda y con sus ojos vendados, mientras tanto la maestra los pone a recordar e imaginar su infancia, adolescencia y su presente. También los pone a imaginar que sus seres queridos han muerto y ellos mueren ese día. Les formula preguntas: ¿ese niño fue feliz o abusado?, ¿cómo se siente sabiendo que su ser más querido está muerto?, si hoy fuera su último día ¿qué quisiera hacer?, ¿ha vivido su vida como ha querido?, finalmente, les dice que tienen otra oportunidad de vida. Todo esto con el fin de poner a los estudiantes en situaciones que quizá nunca se han puesto a pensar, que expresarán sus sentimientos, resentimientos y represiones, es decir, generar momentos de vérselas con sí mismos a través de sus pensamientos.

A los estudiantes de décimo semestre de Educación Física se les pidió que al final de la actividad que escribieran en una hoja qué significado le dieron a lo que sucedió en la sesión. Al terminar, se les pidió que marcaran la hoja y se recibió, esto con la intención de que se expresaran sin pensar que otra persona lo iba a leer:

Me sentí autorreflexivo de situaciones sucedidas en el pasado y tratando de reconstruir una narrativa corporal olvidada, es siempre bueno generar la autoconciencia y autoconocimiento para explorar y revisar lo que de verdades importante y también el gran potencial que tiene la educación física de construcción de experiencias corporales significativas

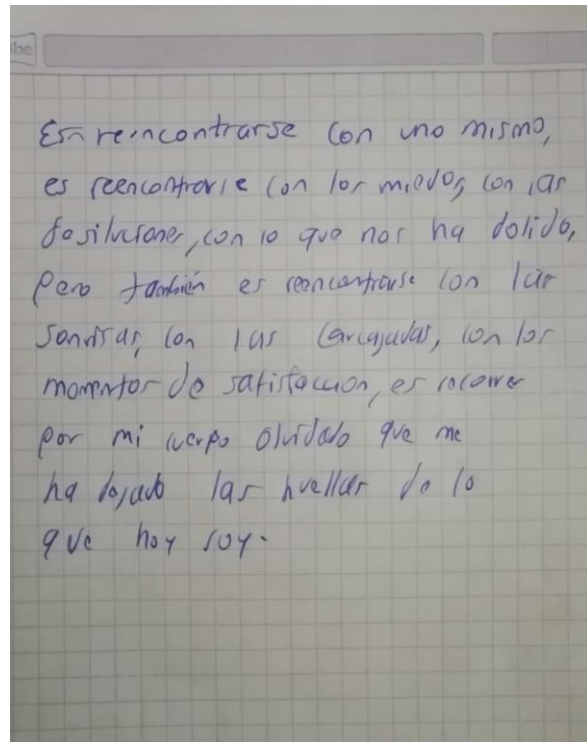
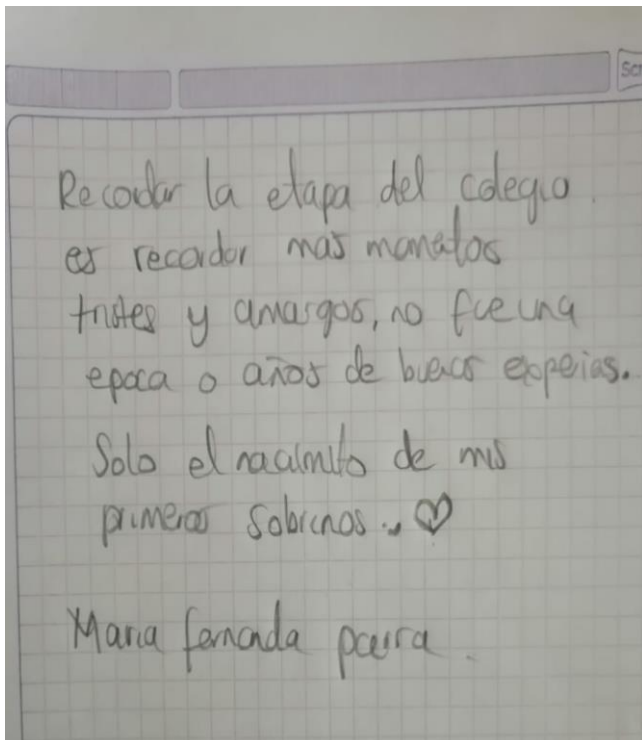
Juan Sebastian Lopez Cardenas...

Me sentí un poco apresurada, traer tantos momentos en tan corto tiempo, también me siento feliz de todo lo que he logrado y vivido, sea bueno o malo, porque independientemente de la categorización es algo que queda en mí y de ello aprendo.

Quiero dejar una frase que...  
La felicidad no es la suma de logros,  
es una decisión, por eso soy feliz.

Luna Pachón

## DEL CUIDADO DE SÍ



A los otros tres grupos se les preguntó al terminar la actividad el significado que tiene lo sucedido en el taller y de qué manera, de acuerdo a lo escuchado en las sesiones y en los videos tomados de ellas, y luego de leer detenidamente al grupo de décimo, se puede decir que: “para entender las emociones del otro debemos imagina que desea, cree y siente ese otro. Yo hago atribuciones al otro que parten de mis propias creencias, es mi imaginación la que actúa para activar la de los otros... representación emocional de la realidad: lo que imagino provoca una emoción en mi y desde mi.” (apuntes tomados de taller de cuerpo el día 10 de octubre de 2022).

## DEL CUIDADO DE SÍ

Esto indica en primera medida la relación que se da entre estudiantes y maestra ya que la sesión es planteada, pensada y llevada a cabo, a partir de esta última, lo que apoya la fase número tres del diseño curricular en la cual se propone la otredad como elemento clave para el sí mismo y el sí mismo para la otredad a través de la antropotécnica, que, como se dijo en capítulos anteriores, tiene como función la transformación propia y la del otro mediante este tipo de ejercicios que llevan hacia el autoconocimiento, ya que el estudiante es conciente ahora de sus deseos: desea no morir, desea viajar, hacer algo por última vez, ver a un ser querido; sus creencias: cree que todavía es posible cumplir lo que desea, cree que ha aprovechado o no su tiempo, cree que si o no ha valorado a quienes le acompañan; y sus sentimientos: siente rencor, rabia, amor, nostalgia, melancolía, felicidad, tristeza, apego, miedo, angustia, incertidumbre. Estos tres elementos “son estados mentales y cuando son conciente, actúo en consecuencia.” (apuntes tomados de taller de cuerpo el día 10 de octubre de 2022),

Esto quiere decir que el propósito formativo se ve evidenciado ya que, a partir del ejercicio saben cómo se sienten, pero también saben por qué. Es de tener en cuenta además que “existe en realidad una fuerza, alimentadora por tensiones puramente internas, que tienden a liberarse, a estallar y a buscar la transformación” (Díaz, 2016, p. 112 citando a Sloterdijk 2003, p. 85-89). Esto último refiriéndose a la transformación de estos seres humanos gracias al autoconocimiento que conduce a la disposición del cuidado de sí, teniendo en cuenta lo que se dijo en apartados

## DEL CUIDADO DE SÍ

previos: si un sujeto tiene claridad en cuanto a los tres elementos en mención, se conoce a sí mismo y por lo tanto, sabrá qué es aquello que desea autocuidar.

**Capítulo V Análisis de la experiencia**

*“Los hombres, más acá y más allá del trabajo y de la atracción, más acá y más allá de la vida activa y contemplativa, actúan sobre sí mismos, trabajan en sí mismos”* Peter Sloterdijk 2012.

Veinte sesiones innovadoras, pensadas, creadas y llevadas a la práctica han dado su fruto sin referirse esto a los resultados, pues, “la innovación no tiene que estar basada solamente en ideas novedosas, sino también, y mas frecuentemente, se da mediante la implantación de pequeñas mejoras en productos, o procesos: mejora continua”. (Robayo, 2016 p. 128 citando a Hinojosa, 2006, p. 4). Teniendo en cuenta esto y en relación con la Educación Física, se refiere a pequeñas mejoras en los procesos formativos desde el punto de vista de la docente, pero también, de los estudiantes participantes en ellos desde la sistematización de lo observado, escuchado, vivenciado y experienciado, lo cual, se explicará a continuación:

**Desde el proceso educativo**

El proceso educativo se puso en marcha a partir del planteamiento de la problemática basada en el dualismo cartesiano, es decir y como se explicó en páginas anteriores, la importancia que se le ha dado al sujeto desde su parte física y la falta de consideración de su parte psicológica, social, emocional, o sea, la ausencia del ser humano integral. A partir de esto,

## DEL CUIDADO DE SÍ

se formulo un propósito formativo que pretende contribuir a modo de alternativa la dirección de ese ser humano hacía la disposición del cuidado de sí y su autoconocimiento, utilizando como estrategia metodológica la antropotécnica basada en el autor alemán Peter Sloterdijk.

Margaret Boden (1994, p. 52) dice que “las ideas creativas son inusuales y sorprendentes... una de las deficiencias de esta definición puede remediarse fácilmente. El concepto de creatividad esta cargado de valores. Una idea creativa debe ser útil, iluminadora o desafiante de algún modo”. Con esto lo que se pretende explicar es que, de acuerdo al estado del arte realizado durante octavo, noveno y décimo semestre este arroja que los conceptos de cuidado de sí y autoconocimiento ya han sido abarcados en otros proyectos de grado, sin embargo, el proceso resulto altamente creativo por lo mismo que fue útil y desafiante en las siguientes medidas:

- El concepto de antropotécnica fue uno de los choques epistemológicos más complejos de aterrizar teniendo en cuenta que efectivamente la palabra *técnica* se refiere al ejercicio y “esta definición podría hacernos pensar que el ejercicio conlleva al automatismo absoluto... de hecho, se trata de todo lo contrario... la ejercitación exige el uso reiterativo de, o el esfuerzo en conseguir algo que se obtiene únicamente por la misma ejercitación... pero no se trata de repetir cualquier cosa, ni de repetirla sin más, la cuestión esta en qué es aquello en lo que uno se ejercita y por qué”. (Díaz, 2016). Esto quiere decir que tal como se ha explicado anteriormente, la antropotécnica pone al ser humano en situaciones a las que no esta acostumbrado, lo enfrenta con sus propios pensamientos,

## DEL CUIDADO DE SÍ

sentimientos y emociones a partir de sí mismo, pero también, a través de la interacción con la otredad. A partir de ello le muestra su valor como persona y lo cuestiona con el fin de transformarlo de manera personal y transforma al otro mediante esa interacción.

- Las interacciones con las diferentes poblaciones fueron interesantes ya que hubo bastante distinción entre los grupos: en el caso de los estudiantes de San Agustín del grado noveno hubo participación e interés por las actividades, sin embargo, se veían todo el tiempo muy tensos y apenados con sus otros compañeros, lo cual puede darse por las edades en las que se encuentran y/o por ser la primera vez que interactuamos. Esto hizo que mis estrategias de juego cambiaran, tuve que motivarlos constantemente e intentar darles la confianza de participar. Los estudiantes de décimo, por el contrario, estuvieron más tranquilos, activos, incluso participativos de manera voluntaria.

Entre segundo, décimo semestre de Educación Física y primer semestre de Deporte tienen algo en común: los tres grupos están dentro de la Universidad de manera voluntaria, esto permitió que la disposición y atención de los estudiantes fuera mucho mayor y, por lo tanto, la comunicación se dio en la mayoría de talleres, de manera asertiva. En ocasiones, tuve que cambiar de estrategia, sobre todo cuando se trataba de expresión corporal en los talleres con Deporte lo cual se explicará más adelante. De acuerdo a lo observado durante las sesiones, los diarios de campo elaborados y los videos de apoyo, ambos grupos estuvieron constantemente interesados por las actividades realizadas, a continuación, se explica a detalle lo evidenciado:

## DEL CUIDADO DE SÍ

- Educación Física II semestre:

Fue un grupo siempre muy activo y participativo, desde la primera sesión hasta la última fueron propositivos en cuanto a las actividades y los juegos, dentro del mismo grupo ya existen subgrupos por lo tanto se evidencia confianza y cooperación entre ellos, a la mayoría se les ve pasión y amor por la disciplina, otros pocos no sé si quisieran estar en otro lugar o si por el contrario, no son muy expresivos con sus sentires. Son seres humanos dispuestos a buscar la transformación, se dejan permear por las pretenciones de experiencias propuestas y son muy dados a lo que les gusta hacer. La parte motriz a la hora de realizar un gesto deportivo en algunos se ve un poco con dificultad, sin embargo la expresión corporal en la mayoría se facilita aunque, cuando se trata de ver al otro a los ojos y expresarle, cuesta bastante. Siempre me sentí en confianza de poder mencionar algunos términos y tratar los temas porque sabía, que para ellos su comprensión era sencilla teniendo en cuenta que estamos dentro de la misma disciplina. Siempre hubo trabajo en equipo, pero también se evidencio rivalidad entre mujeres por lo que se propusieron varios ejercicios de comunicación asertiva y por supuesto, reconocimiento del otro lo cual, ayudo un poco. Son estudiantes muy talentosos en diferentes disciplinas, artes y deportes y siempre compartieron sus conocimientos y a partir de ellos, propusieron y dieron ideas para el desarrollo

ases.





## DEL CUIDADO DE SÍ

- Deporte I semestre:

Al ser de primer semestre en las sesiones iniciales se les veía tensos, apenados y nerviosos entre ellos mismos y conmigo, sin embargo, a medida que fueron pasando las semanas comenzaron a soltarse un poco más, a arriesgarse y disfrutar las clases. Esto no quiere decir que su disposición no fue buena, al contrario, a pesar de sus expresiones de pena siempre estuvieron activos y con motivación para aprender. El trabajo con este grupo fue muy interesante ya que, a pesar de llevar tan poco tiempo en la Universidad, sus enfoques son demasiado técnicos refiriéndome al deporte, lo cual tiene lógica por la licenciatura que están estudiando, sin embargo, llegar con temas referentes a la corporeidad para ellos fue desconocido, lo que llevo a despertar su interés y curiosidad. La expresión corporal y de sentimientos para ellos en particular, se vieron demasiado complejas en las primeras clases, todo les daba pena y no sabían cómo moverse, esto fue cambiando a medida que fuimos desarrollando los temas, cada vez tenían más confianza entre ellos y cada vez comprendieron más los objetivos del proyecto. La última clase que tuvo que ver con mojarse también les costo un poco al principio, pero cuando comenzaron a jugar, desaparecieron sus dudas y decidieron disfrutar de todo lo que estaba sucediendo.



## DEL CUIDADO DE SÍ

A continuación, se muestra un comparativo entre ambos grupos teniendo en cuenta que fueron la población más intervenida, por lo tanto, más conocida dentro del proyecto:

*Figura 7 Similitudes y diferencias 1*



Fuente propia

- Las mejoras de esos procesos no solo se vieron a través de lo narrado anteriormente, también se mostraron a la hora de evaluar el desarrollo del propósito formativo dentro de las sesiones realizadas, tal como se dijo en el capítulo IV, este propósito se cumplió de varias formas: a través de las narrativas escritas y dibujadas y del taller del encuentro con el sí mismo, donde los

## DEL CUIDADO DE SÍ

estudiantes tuvieron la posibilidad de reconocerse y conocerse mediante la conciencia de sus sentimientos y emociones, pero también de sus propios pensamientos. También se vio reflejado en los talleres y juegos que implicaron la interacción con el otro, y el cuidado del mismo mediante la corporeidad y la corporalidad, el descubrimiento de fortalezas y debilidades que no sabían que tenían como por ejemplo la actuación, la danza y/o el gesto motriz. Los juegos permitieron que los estudiantes tuvieran una conciencia de autocuidado y la importancia del mismo en la vida de cada uno.

- Evidenciar de manera directa que una clase por más sencilla que sea, debe cobrar sentido con los temas propuestos, en este caso además de los conceptos principales, siempre que luego de nueve semestres, se comprendió la frase “no es jugar por jugar” pronunciada por varios de los maestros que hicieron parte de la formación académica. Fue un reto generar las adaptaciones pertinentes a los juegos y actividades ya existentes para el desarrollo del propósito formativo del proyecto, pensar siempre en dejar verdaderas experiencias, aprendizajes y reflexividad para los estudiantes, tratar de generar ambientes de aprendizaje donde se sintieran a gusto, pero también reflexionaran. Evitar al máximo escuchar “que aburrido”, preguntar y que no haya respuesta alguna, evitar el desinterés y las caras de frustración, intentar comunicar de la mejor manera las actividades, los juegos y las reflexiones y que esto a su vez, lleve hacia la comprensión del propósito formativo. Sembrar en los estudiantes dudas, preguntas, inquietudes que los lleven a interesarse por el desarrollo de las sesiones dentro y fuera de las mismas.

## DEL CUIDADO DE SÍ

**Reflexión docente**

Formarse como docente no es una tarea sencilla, pues la educación colombiana requiere de muchas atenciones especiales debido a su falta de inversión económica y por supuesto, la desigualdad de oportunidades en cuanto al acceso a la educación. Sin embargo, es justamente esto lo que comienza a motivar, a tocar las entrañas y a mover las fibras de quienes toman la importante decisión de aportar granos de arena con el sueño de que el país un día despierte siendo más educado.

Es una utopía pensar que solo los docentes tienen la tarea de llegar a ese objetivo soñado, sin embargo, es claro que este rol abre la posibilidad de llegar a más personas y, sobre todo, de ser visto y escuchado. Muchas veces en clase de pedagogía, humanística, cuerpo e incluso de experiencias corporales, se hablo de no querer repetir lo que la mayoría vivieron en sus colegios, sobre todo en la clase de Educación Física de la que muchos tienen el recuerdo de la frente sudada, el ruido del pito en el oído y la evaluación de los tenis blancos limpios. Gracias a esas charlas y reflexiones, las mentalidades comenzaron a cambiar, y comenzaron a rondar ideas: cómo se podrá cambiar eso, yo no quiero que mis estudiantes me recuerden así, qué se puede hacer desde la Educación Física, entre otras.

Es por lo anterior, que la propuesta curricular particular cobra significancia, si bien es una idea propia que se desarrolla y aplica con una población determinada, en este caso los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional y los estudiantes del colegio San Agustín, también es una

## DEL CUIDADO DE SÍ

oportunidad para dejar de quejarse y comenzar a aportar de manera significativa en los procesos educativos de quienes tienen acceso a los maestros.

Es por lo anterior que el reto estuvo en pasar del cuaderno a la práctica con seres humanos reales, con formas de pensar, sentir y ver las cosas de maneras distintas de acuerdo a sus crianzas y situaciones particulares, que los llevan a ser únicos en el mundo. Con esto se evidencia que, aunque suene a frase de cajón, definitivamente el maestro tiene dos tareas importantes: generar aprendizajes en quienes lleguen a él, pero también, dejarse permear por todo lo que sus estudiantes tienen para enseñarle pues, solo de esta manera es posible superar el modelo tradicional de educación donde el maestro es el mando directo los estudiantes y estos a su vez, son solo un par de pupitres más.

### Referencias

Álvarez, J. (2001). *Evaluar para conocer; examinar para excluir*. Madrid: Morata

Andrés, A. (2020). *Los Heridos Del Confinamiento: Lesiones Deportivas Por Seguir a "Youtubers" e "influencers"*. Valencia: La Razón

Asier P. (2008) Merleau-Ponty: Percepción, Corporalidad y Mundo.

Anzoátegui, M. (2018). *El Dualismo Mente-Cuerpo y la Conceptualización Humano-Animal en el Pensamiento Cartesiano*. La Plata: FAHCE.

Asociación Colombiana de Salud Pública (2021). *Comunicado Asociación Colombiana de Salud Pública del Consumo de Bebidas Endulzadas y Productos Comestibles Ultraprocesados*. Colombia: Salud Publica.

Boden, M. (1994). *La mente creativa*. Barcelona: Gedisa.

Chinchilla, J. (1999). *Historiografía de la Educación Física en Colombia*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional No. 38-39 Año 1999.

DEL CUIDADO DE SÍ

De Zubiría, J. (2006). *Los Modelos Pedagógicos, Hacia Una Pedagogía Dialogante*. Bogotá: Géminis.

Díaz, A. (2007). *¿Qué Nos Insinúa La Experiencia Corporal?* Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional.

Díaz, A. (2016). *Antropotécnica y Ociosidad. Ejercitarse para Llegar a ser Ocioso*. Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional.

El Espectador (2021). *Salud Y Bienestar Escolar: La Mitad De Los Colegios Colombianos Están En Deuda*. Bogotá: El Espectador.

El Universal (2019). *¿Sufre Alguna? Estas Son Las Principales Enfermedades Laborales En Colombia*. Antioquía: El Universal.

Escobar, M. (1985). *Paulo Freire y la Educación Liberadora*. México: Ediciones el Caballito.

Foucault, M. (1982). *Hermenéutica del Sujeto*. Madrid: Las Ediciones de la Piqueta.

Gallo, L. (2012). *Las Prácticas Corporales en la Educación Corporal*. Brasil: Redalyc.

DEL CUIDADO DE SÍ

Gavidia, V., Talavera, M. (2012). *La Construcción del Concepto de Salud*. Valencia: Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales No. 26-2012.

Gómez, S. (2012). *Sobre el Concepto de Antropotécnica en Peter Sloterdijk*. Bogotá: OpenEdition Journals.

Labrada, M. (1983). *Estética y Filosofía del Arte: Hacia una Delimitación Conceptual*. México: Fondo de Cultura Económica.

Lanz, C. (2012). *El Cuidado de Sí y del Otro en lo Educativo*. Venezuela: Utopía y Praxis Latinoamericana Vol. 17.

Marín, L. (2013). *En Búsqueda de la Felicidad y el Éxito: Vidas Ejercitantes y Educación*. Bogotá: Revista Colombiana de Educación No. 65.

Noguera, C. (2017) *La Formación como "Antropotécnica". Aproximación al concepto de Peter Sloterdijk*. Pedagogía y Saberes. Bogotá: Pedagogía y Saberes No. 47.

Noguera, C. (2012) *El Gobierno Pedagógico. Del arte de educar a las tradiciones pedagógicas*. Bogotá: Siglo de Hombres Editores.



DEL CUIDADO DE SÍ

Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Salud y Bienestar Social de Canadá y de la Asociación Canadiense de Salud Pública. (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. Canadá: ACOSAP.

Posada, S., Bejarano, M., Rincón, L., Trujillo, L., Vargas, N. (2021). *Cambios en las Relaciones Interpersonales de los Jóvenes Universitarios Durante la Pandemia*. Bogotá: Revista Habitus Semilleros de Investigación Vol. 1 No. 1.

Robayo, P. (2016). *La innovación como proceso y su gestión en la organización: una aplicación para el sector gráfico colombiano*. Bogotá: Suma de Negocios 7.

Sánchez, L. (2009) *La Relación Entre el “Conocimiento de Sí” y el “Cuidado de Sí” en el Alcibíades de Platón*. Bogotá: Literatura: teoría, crítica No. 11.

Sánchez F. (1996). *La Actividad Física Orientada Hacia la Salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Sloterdijk, P. (2012) *Has de Cambiar tu Vida*. Alemania: Editorial Pre-textos.

Tamayo, C. (2002). *La Estética, el Arte y el Lenguaje Visual*. Bogotá: Revista Palabra Clave No. 7.


DEL CUIDADO DE SÍ


Torroella G. (2000). Educación Para El Desarrollo Del Potencial Humano. Cuba: Revista Latinoamericana de Psicología Vol. 38.

DEL CUIDADO DE SÍ

Anexos

Planeaciones

Formato de clase											
			UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL								
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA											
ACTIVIDAD				DATOS						OBJETIVO CENTRAL DE LA CLASE	
Fecha	16/agosto/2022	Planilla N°	1	Nombre practicante	Nancy Dayan Pacheco Jiménez	Semestre	X	Periodo académico	2022-02	Presentación general del grupo con el fin de entablar un primer acercamiento entre maestra en formación y estudiantes y entre los mismos estudiantes.	
No. y Nombre de Etapa	#1 Observación	Nombre Actividad	Presentación General	Correo institucional	ndapacheco@upn.edu.co			Curso asignado	I semestre licenciatura en Deportes – II semestre licenciatura en Educación Física		
Duración	1 hora			Asignatura intervenida	Deportes – Educación Física	Tutor	Carlos Eduardo Pacheco Villegas	Contacto	3108099406		
Horario	Martes: 8:00am-9:00am Martes: 10:00am-11:00am	Modalidad	Presencial	Universidad	Pedagógica Nacional	Localidad	Suba				
Parte	Tema/Contenidos			Duración	Organización de las actividades (descripción)						Materiales
Inicial	Acercamiento de bienvenida/Presentación general			10 minutos	-Presentación general de la practicante. razones por las cuales el proyecto se llevará a cabo en dicho colegio y con determinada población.  -Explicación de las -Explicación de los objetivos que se						-Cuerpo Humano
Central				50 minutos	Rompe hielo-Juego de saludos: El grupo debe estar en desplazamiento hacia diferentes direcciones. Debe estar atento a la voz de la practicante quien les indica que cantidad de personas deben reunirse, ejemplo: "grupos de 8 personas" y los estudiantes deben formar rápidamente los subgrupos dentro de los cuales deben inventarse en 30 segundos un saludo con las partes del cuerpo que la practicante indique, por ejemplo: axila, rodilla y cadera. Cuando se de la indicación, nuevamente se desplazan por el espacio y se continúa con la actividad de subgrupos. Presentación juego "el cartero": el grupo esta sentado en círculo, el voluntario que desee inicia el juego diciendo lo siguiente: "soy el cartero y traje una carta para... por ejemplo: todos los que tengan tenis negro" el grupo se pone de pie y rápidamente cambia de lugar, levanta los brazos, mueve la cabeza (depende de la indicación previa). Todos los que tengan tenis negro deben presentarse brevemente diciendo su nombre, edad y lo que más les gusta hacer.						
Final				15 minutos	Retroalimentación de la actividad						

Formato de clase											
			UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL								
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA											
ACTIVIDAD				DATOS						OBJETIVO CENTRAL DE LA CLASE	
Fecha	23/agosto/2022	Planilla N°	3	Nombre practicante	Nancy Dayan Pacheco Jiménez	Semestre	X	Periodo académico	2022-02	Conocer a través de la memoria, los recuerdos y los planes a futuro cuál y por qué es cada uno de los alumnos. -Expresión de la corporeidad y corporalidad de los alumnos.	
No. y Nombre de Etapa	#1 Observación	Nombre Actividad	Encuentro con el Sí Mismo	Correo institucional	ndapacheco@upn.edu.co			Curso asignado	I semestre licenciatura en Deportes – II semestre licenciatura en Educación Física		
Duración	1 hora			Asignatura intervenida	Deporte – Educación Física	Tutor	Carlos Eduardo Pacheco Villegas	Contacto	3108099406		
Horario	Martes: 9:00am-10:am Martes: 10:00am-11:00am	Modalidad	Presencial	Universidad	Pedagógica Nacional	Localidad	Suba				
Parte	Tema/Contenidos			Duración	Organización de las actividades (descripción)						Materiales
Inicial	Concepto de Sí/Autoconocimiento			10 minutos	Se hace reconocimiento del espacio, se observa que elementos, personas y/o objetos pequeños están alrededor, cada estudiante intenta ubicarse en el espacio donde se encuentra e intenta memorizar todo lo que está observando.						-Colchonetas -Venda de ojos -Elemento significativo -Pitillos
Central				40 minutos	Previamente la practicante le solicita a los alumnos un elemento significativo en sus vidas. Cada estudiante se venda los ojos, cuando se de la indicación comienzan a desplazarse por el espacio previamente reconocido, cuando los estudiantes ganan un poco de confianza y pierden un poco el miedo, comienzan a decir su nombre cada vez más fuerte. Luego de un tiempo quedarán en total silencio y comienzan a escuchar lo que la profesora en formación va diciendo: imaginen cuando estaban en el estomago de sus mamá, cuando nacieron, sus primeros pasos, el primer día de colegio, sus primeros amigos, su primer amor, su cumpleaños número 5, el día más feliz de sus vidas, el día más triste de sus vidas, piensen cuál es su mayor miedo, cuál es su mayor anhelo, cuáles son sus sueños, qué quieren hacer al salir del colegio, etc. En el momento que cada alumno oiga, saca el elemento significativo de su vida y lo utiliza en el momento que considere. Mientras escuchan, deben ir representando lo que van sintiendo. Se hace una suposición de película donde ellos deben pensar quién o cuáles son los protagonistas, de qué ha sido la película (drama, tristeza, comedia, etc), imaginen que la película se termina hoy y por lo tanto deben pensar si lo hecho ha valido la pena, tienen la oportunidad de hacer algo por última vez ¿cué harían?, piensen qué es eso que siempre han querido hacer y no han hecho por miedo. De Repente tienen una oportunidad de que la película continúe ¿qué harán de ahora en adelante?, sus vidas cambian a partir de hoy. Cada uno cambia a partir de hoy.						
Final				10 minutos	Retroalimentación de la actividad.						

DEL CUIDADO DE SÍ

Formato de clase

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL										
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA										
ACTIVIDAD			DATOS						OBJETIVO CENTRAL DE LA CLASE	
Fecha	30/ago/2022	Planilla N°	3	Nombre practicante	Nancy Dayan Pacheco Jiménez	Semestre	X	Periodo académico	2022-02	-Identificar formas de pensar sobre sí mismos, costumbres de su lenguaje corporal como por ejemplo maneras de sentarse, pararse, caminar, gestualizar, etc., y también, distinguir algunas formas de ser y formas de sentir. -Generar confianza en sí mismos y entre los compañeros para poder el mismo a "huar el indio". -Identificar qué cosas los estudiantes que es el autoconocimiento y cuidado de los alumnos si a su vez, construir el concepto de los mismos
No. y Nombre de Etapa	#2 Autoconocimiento	Nombre Actividad	Juego de Roles	Correo Institucional	nypacheco@upn.edu.ec	Curso asignado	I semestre licenciatura en Deporte	Contacto	3108099406	
Duración		1 hora		Asignatura Intervenido	Deporte	Tutor	Carlos Eduardo Pacheco Villagas			
Horario	Martes: 10:00am-11:00am	Modalidad	Presencial	Universidad	Pedagógica Nacional	Localidad	Suba			
Parte	Tema/Contenidos			Duración	Organización de las actividades (descripción)					Materiales
Inicial	Cuidado de Sí/Autoconocimiento/Observación			8 minutos	Juego Rompe Hielo: Juego de congelados: uno o varios estudiantes tienen el rol de congelar a los demás. Se reúne el grupo general en un círculo, se hace la actividad y estrategia para dividir el grupo: Juego "matamos" la practicante asume el rol de capitán y dice: "matamos el barco se está hundiendo", los estudiantes asumen el rol de marineros y dicen "¡ay que miedo! el tiempo con una vuelta completa en el mismo sitio, el capitán dice "y para salvarlo deben hacer por ejemplo: tocarse las rodillas, comer, mirar arriba" al final el capitán debe ordenar que para salvar el barco deben amarrar grupos de la cantidad de personas que corresponda de tal manera que queden 5 subgrupos.					-Cuerpo Humano -Elementos que incluyen los estudiantes
Central				35 minutos	Juego de Roles: con la subdivisión en 5 grupos de igual cantidad de personas, cada subgrupo recibirá una situación de la realidad cotidiana o un contexto que deben representar y al cual deben incluir acciones que para ellos tengan que ver con el autoconocimiento y autoconocimiento, por ejemplo: 10 minutos para preparar la representación y personificación de roles. Cuando se da la indicación, se irá llamando por subgrupo y este tiene máximo 4 minutos para presentar su obra de teatro. El público debe activar con contexto o situaciones de esta representación y además, identificar dónde está el autoconocido y/o autoconocimiento					
Final				17 minutos	Retroalimentación de la actividad y construcción de los conceptos cuidado de sí mismo y autoconocimiento					

Formato de clase

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL										
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA										
ACTIVIDAD			DATOS						OBJETIVO CENTRAL DE LA CLASE	
Fecha	30/ago/2022	Planilla N°	3	Nombre practicante	Nancy Dayan Pacheco Jiménez	Semestre	X	Periodo académico	2022-02	-Brindar a los estudiantes un espacio en el cual tengan la oportunidad de verse/as consigo mismos, comprender y reconocer el valor del sí mismo, sus necesidades existenciales y deseos personales a partir de la pregunta ¿qué me hace ser yo? A modo de reflexión
No. y Nombre de Etapa	#2 Autoconocimiento	Nombre Actividad	Juego de Roles	Correo Institucional	nypacheco@upn.edu.ec	Curso asignado	I semestre licenciatura en Deporte	Contacto	3108099406	
Duración		1 hora		Asignatura Intervenido	Deporte	Tutor	Carlos Eduardo Pacheco Villagas			
Horario	Martes: 10:00am-11:00am	Modalidad	Presencial	Universidad	Pedagógica Nacional	Localidad	Suba			
Parte	Tema/Contenidos			Duración	Organización de las actividades (descripción)					Materiales
Inicial	Cuidado de Sí/Autoconocimiento/Observación			8 minutos	Actividad rompecabezas: Juego "el espejo" todos los estudiantes se encuentran desplazamiento por el espacio, en un momento determinado se les indica que deben quedarse quietos y quedar frente a frente con el compañero que tenga más cerca. Uno de los dos tendrá que comenzar a realizar movimientos de cualquier tipo con su cuerpo y el otro deberá ser su espejo. Se repite varias veces.					-Cuerpo Humano -Elementos que incluyen los estudiantes
Central				35 minutos	Taller ¿qué tanto te conoces? Cada estudiante tendrá una o dos hojas, marcadores, colores y esferos. Cuando se da la indicación, lo primero que deben hacer es dibujarse como ellos se identifican, puede ser una persona, un animal, una cosa, etc. Luego deben escribir una lista de capacidades: por ejemplo "soy capaz de asumir mis responsabilidades" mientras tanto, la practicante va generando las preguntas: ¿pongo en práctica esas capacidades?, ¿dejo que los demás personas las vean?, ¿valoro todo lo que soy capaz de hacer? Luego, deben hacer una lista de logros y éxitos a lo largo de la vida: por ejemplo "he conseguido respetar a mis padres". Mientras tanto la practicante les va diciendo que recuerden muy bien esos momentos. Luego deben hacer una lista de derechos que los quieren que los demás piensen por ellos, por ejemplo: "No quiero sentirme inferior", la practicante a su vez les pide que concuerden su intención en todas esas cosas que se han sentido apropiados por otros. Luego los derechos que si quieren tener, por ejemplo: Si quiero pedir ayuda y luego una lista de los derechos que los demás pueden recibir de mí, por ejemplo: "pueden recibir mi amor". La practicante les recuerda que es importante recibir pero también dar de lo que somos porque a través de otro también podemos conocernos.					
Final				17 minutos	Retroalimentación de la actividad y construcción de los conceptos cuidado de sí mismo y autoconocimiento					

Formato de clase

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL										
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA										
ACTIVIDAD			DATOS						OBJETIVO CENTRAL DE LA CLASE	
Fecha	20/sep/2022	Planilla N°	5	Nombre practicante	Nancy Dayan Pacheco Jiménez	Semestre	X	Periodo académico	2022-02	-Implementar estrategias didácticas que posibiliten la ejecución del trabajo antropotécnico dentro de las clases de Educación Física. -Estructurar unidades didácticas que contribuyan a la organización de la intervención en cada una de las clases de Educación Física. - Comprender la relación activa entre alumno maestro lo cual genere un involucramiento cognitivo y afectivo que lleve a la modificación de ciertos comportamientos, pensamientos y actitudes frente a sí mismo y al otro - Brindar espacios con carácter interestructural desde los cuales se tengan la oportunidad de la comprensión y del reconocimiento de sí mismo.
No. y Nombre de Etapa	#2 Autoconocimiento #3 Observación	Nombre Actividad	"Soy Somos"	Correo Institucional	nypacheco@upn.edu.ec	Curso asignado	I semestre licenciatura en Deporte	Contacto	3108099406	
Duración		1 hora		Asignatura Intervenido	Deporte	Tutor	Carlos Eduardo Pacheco Villagas			
Horario	Martes: 10:00am-11:00am	Modalidad	Presencial	Universidad	Pedagógica Nacional	Localidad	Suba			
Parte	Tema/Contenidos			Duración	Organización de las actividades (descripción)					Materiales
Inicial	Concepto de Sí desde el otro			15 minutos	Actividad rompecabezas: "Juego blancos y negros": los estudiantes están sentados de espaldas en hilera y cada uno tiene una pareja que también está sentada de espaldas. Uno de la pareja es blanco y el otro negro. La practicante va diciendo así, escobajalo... cuando diga blancos, estos se ponen de pie e intentan comer y los negros deben tratar de cogernos y violarnos. Juego "barba, pie, pelotas": cada estudiante tiene una pareja con la cual están sentados frente a frente, en medio de ambos hay una pelota y la practicante va diciendo cubete, cuello, pies... ellos a su vez van tocando esas partes de su cuerpo, cuando se diga pelota gana que intente no hacerle daño					-pelotas -plásticos
Central				30 minutos	Los estudiantes se organizan en círculo, a continuación deben conectar la mirada con alguno de sus compañeros, es decir coincidir con la mirada fija, al momento pasan ambos al centro y se dan un abrazo, la persona que fue dirigida ahora debe conectar su mirada con otra persona y así sucesivamente. Luego, se vuelven a ubicar en blancos y negros cuando se da la indicación, los blancos deberán mostrarle a los negros cómo se sienten únicamente con gestos de su cara y luego cambian. A la indicación muestran cómo se sienten pero esta vez con su cuerpo y por último deben hacer hablando. Los blancos deberán mostrarle a los negros con la que cada nunca compartir y hacer los mismos ejercicios y por último, van a hacer lo mismo con sus compañeros más cercanos					
Final				15 minutos	Retroalimentación de la actividad					
Observación	Los estudiantes tienen muy buena disposición a la hora de realizar los juegos, son perceptivos con las indicaciones, escuchan atentamente y se ven concentrados. Se observa la competitividad de algunos pero también la simpatía de otros ya que parece que su reacción es un poco más lenta al evitar al otro compañero. Se desenvuelven muy bien cuando deben tocar sus partes del cuerpo, cuando deben hacer lo mismo con sus compañeros, les da un poco de risa y se ponen nerviosos. Al hacer el juego de las miradas se les ve demarcado nerviosos, se ríen, escuevan la mirada de los demás, al momento de dar el abrazo parecen costarse tanto como el simple acto de la mirada. Sus cuerpos son un poco rígidos y pasan al frente con la cabeza hacia abajo y mirando el piso, abrazan y salen rápidamente del centro. Cuando se les pide expresar cómo se sienten, parecen costarse un poco la movilidad de su cuerpo. Algunos se quedan pensando cómo pueden mostrarlo, otros lo hacen con facilidad, otros no dejan de reírse, se tapan la cara, se agachan. Sobre la primera actividad se hizo la reflexión de que es claro que hubo velocidad de reacción, lo cual es una habilidad física que tenemos como seres humanos, pero también hubo ese instinto de protegerse a sí mismo y que aunque se quiera ganar, se respete al otro, no hubo comportamientos agresivos, no hubo peleas ni frustraciones, cada uno supo como divertirse y protegerse a la vez lo que hace parte del ser humano. En el y que de las miradas los chicos dicen que les dio pena, que no sabían cómo moverse ni desenvolverse, que sentían las caras rígidas y el cuerpo también. Se dijo que si ser un compañero desconocido fue un poco más difícil entender cómo se estaba sintiendo, cuando fue con los amigos fue un poco más sencillo, sin embargo, aunque ya habla confianza, sus cuerpos continuaron casi quietos. Se dijo que es interesante el ejercicio porque a pesar de verse todos los días prácticamente cada quien esta con su grupo de amigos y no presta atención a los demás, incluso ni a sus propios amigos ni a sí mismos. Fue complicado manifestar los sentimientos algunos no sabían cómo se estaban sintiendo o sentían muchas cosas y no supieron cómo expresarlas. Se dijo que el otro es importante pero el sí mismo también y que por lo tanto es necesario prestar más atención a ambas partes cuando habla, cuando se expresa, cuando camina, simples gestos que pueden indicar que alguien no está bien o por el contrario, está de maravilla									
(Cómo me siento?)	Me sentí feliz de ver a los chicos divertidos y compartiendo, siento que el ejercicio central fue muy básico pero importante para que ellos comencen a reconocerse entre el grupo, es una estrategia buena para aplicar en un grupo de primer semestre ya que muchas veces se llega a semestre más avanzados y nadie se ha tomado el interés de reconocer al otro ni a sí mismo a partir del otro. Cuando estamos en la actividad de las miradas escuche murmullos que decían: "esa actividad qué inventa" lo cual me da indicaciones de que algunos alumnos se sintieron incómodos de manera positiva porque se les dio la oportunidad de enfrentar una situación fuera del común y tuvieron que pensar cómo actuar.									

# ANTROPOTÉCNICA, UNA ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA DISPONER DEL CUIDADO DE SÍ

Formato de clase

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL									
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA										OBJETIVO CENTRAL DE LA CLASE	
ACTIVIDAD			DATOS							OBJETIVO CENTRAL DE LA CLASE	
Fecha	04/10/2022	Planilla N°	6	Nombre practicante	Nancy Dayan Pacheco Jiménez	Semestre	X	Período académico	2022-02		
No. y Nombre de Etapa	II Observación #3 Obedad	Nombre Actividad	Confianza en el otro	Cómo Institucional	<a href="mailto:ndpacheco@upn.edu.ec">ndpacheco@upn.edu.ec</a>	Cómo asignado	1 semestre Licenciatura en Deporte	Contacto	3108099406	Implementar estrategias didácticas que posibiliten la ejecución de trabajo antropotécnico dentro de las clases de Educación Física interactiva. - Sentar espacios con carácter interestructural desde los cuales se tenga la oportunidad de la comprensión y del reconocimiento de sí mismo.	
Duración	1 hora	Modalidad	Presencial	Asignatura Intervenienda	Deporte	Tutor	Carlos Eduardo Pacheco Villalagos	Suba			
Horario	Martes: 10:00am-11:00am	Modalidad	Presencial	Universidad	Pedagógica Nacional	Localidad	Suba				
Parte	Tema/Contenidos		Duración	Organización de las actividades (descripción)							Materias
Inicial			10 minutos	Actividad rompedora: Juego "el público baila", mientras suena la música los estudiantes que son el público van bailando, cuando la música para la practicante dice: "el público baila en grupo de por ejemplo 4 personas" los estudiantes buscan rápidamente su grupo y van bailando al ritmo que suena. Se hacen cuatro rondas y la quinta ya debe formar los cinco equipos con la cantidad de personas que corresponda de acuerdo a los asistentes.							Bombas Ropa Conos
Central	Concepto de Sí desde el otro		35 minutos	En los equipos que se formaron como primera medida se va a hacer el juego "el puente de la confianza" el cual consiste en que para uno de los integrantes de cada equipo al centro, los que quedan van al contenido hacia su compañero con los ojos cerrados, luego cambian de papel. De esta manera se sabrá cuánta confianza hay entre compañeros. Previo a ello se hará una competencia de reflexos la cual consiste en: cada equipo tiene un cono que les indica la salida y donde estará sentado uno de los compañeros y los demás sentados al lado en hilera de él como para atrás todos con las piernas cerradas y separados entre sí, cuando se da la señal, el compañero que está de último tiene que pasar por encima de las piernas de sus demás compañeros en zigzag, cuando llegue al último debe sentarse y salir el otro y así sucesivamente hasta que pasen todos. Gana el equipo que pase primero a todos sus compañeros. La segunda actividad consiste en trabajar las bombas con diferentes partes del cuerpo de un lado al otro sin separarse del compañero y sin dejarlo caer, la última actividad consiste en escoger a un miembro del equipo quien se ubica al otro lado de sus compañeros, a la señal uno de los compañeros sale con una prenda de ropa cualquiera, se la pone al integrante que está al otro lado y vuelve, gana el equipo que más prendas logre ponerle a su compañero en dos minutos.							
Final			15 minutos	Reafirmación de la actividad							
Observación	En el juego "el público baila" hubo bastante dificultad entre los estudiantes para moverse, se les veía pena, desconfianza con los demás, no querían que nadie los viera. Se formaron algunos subgrupos quienes intentaron bailar, sin embargo no se veían muy seguros de lo que estaban haciendo, algunos parecían incómodos y desubicados. Cuando se les pidió bailar entre todo el grupo se movieron mucho menos. En las actividades de reflexos con la bomba se hizo visible la competitividad de los estudiantes, formaron estrategias rápidamente y siempre estaban apuntando a ganar sin darle mucha importancia al otro ni al cuidado de sí mismo ya que pasaron por encima de sus compañeros, los amataron, no los esperaron, algunos llegaban divididos. Cuando el trabajo se hizo por parejas dentro de los mismos grupos se vio un poco más de comunicación y de trabajo en equipo, se vio propuestas por parte de ambas personas, si hubo competencia pero entre las parejas se cuidaron mucho más y se preocuparon por esperar. En este caso hubo una estudiante que le tenía miedo a las bombas por lo que se remplazó por una pelota de caucho. Al hacer la actividad de vestir al compañero se vio cooperación entre los integrantes de los equipos sobre todo a la hora de organizar la ropa que le iban a llevar al otro. Hubo mucha creatividad ya que las prendas fueron puestas en diferentes partes del cuerpo sin importar normalmente donde se ubicaran. Al contar las prendas se hizo entre todos los integrantes del equipo y se comunicaron muy bien. En la reflexión se dijo que en la primera actividad del baile los chicos se sintieron un poco tímidos porque no están acostumbrados a ello, que les dio pena porque no conocen a algunos compañeros, se dijo que es necesario seguir haciendo ese tipo de actividades para tomar confianza con los demás y disfrutar la corporalidad sin temor a lo que el otro piense o diga de mí ya que es desde el otro que el sí mismo puede reconocerse, emocionarse y sentir lo que está haciendo. Referente a los reflexos se hizo énfasis en la buena comunicación que hubo a la hora de trabajar por parejas, sin embargo al irse el equipo completo el cuidado de los demás se vio limitado al igual que el de sí mismo, se dio más importancia a la competencia que a los seres humanos presentes, por lo que hace falta mucho trabajo referente a esos dos elementos, también es posible que esto suceda en el ambiente de juego que se crea, sin embargo no son las circunstancias las que deben hacer pensar en los demás o en sí mismos, esto debe ser un ejercicio constante. En la actividad de la ropa se dijo que hubo creatividad, habilidad y velocidad a la hora de vestir al compañero, también hubo comunicación y trabajo en equipo. Se pretendió observar justamente esos comportamientos de acuerdo a una situación mucho más movida y por ende se dio este resultado.										
¿Cómo me senté?	El ejercicio del baile me pareció muy interesante teniendo en cuenta que al ser de Deporte este tipo de actividades los sacan de su zona de confort y los enfrenta a diferentes emociones y sensaciones, me parece que es importante seguir trabajando sobre todo en el sentido de la confianza en los demás, compañeros, estas estrategias pueden resultar útiles tanto para la expresión corporal como para disminuir la pena entre compañeros. Particularmente deporte siempre menciona la parte física como lo son las habilidades y destrezas motoras, pero ahora es evidente que también hablan de un otro y de ellos mismos a partir de sus pensamientos y sentires, es un avance bastante importante que he notado dentro del grupo y por lo tanto esto me hace sentir contenta. Hizo falta el puente de la confianza y será una actividad a realizar la próxima sesión ya que parece importante para este grupo. Siempre me hace falta tiempo de trabajo con estos estudiantes por lo que me siento un poco frustrada porque algo falta, pero aún así intento organizar el tiempo de manera que se saque el mayor provecho.										

Formato de clase

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL									
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA										OBJETIVO CENTRAL DE LA CLASE	
ACTIVIDAD			DATOS							OBJETIVO CENTRAL DE LA CLASE	
Fecha	11/10/2022	Planilla N°	7	Nombre practicante	Nancy Dayan Pacheco Jiménez	Semestre	X	Período académico	2022-02		
No. y Nombre de Etapa	II Observación #3 Obedad	Nombre Actividad	Confianza en el otro	Cómo Institucional	<a href="mailto:ndpacheco@upn.edu.ec">ndpacheco@upn.edu.ec</a>	Cómo asignado	1 semestre Licenciatura en Deporte	Contacto	3108099406	Implementar estrategias didácticas que posibiliten la ejecución de trabajo antropotécnico dentro de las clases de Educación Física interactiva. - Sentar espacios con carácter interestructural desde los cuales se tenga la oportunidad de la comprensión y del reconocimiento de sí mismo.	
Duración	1 hora	Modalidad	Presencial	Asignatura Intervenienda	Deporte	Tutor	Carlos Eduardo Pacheco Villalagos	Suba			
Horario	Martes: 10:00am-11:00am	Modalidad	Presencial	Universidad	Pedagógica Nacional	Localidad	Suba				
Parte	Tema/Contenidos		Duración	Organización de las actividades (descripción)							Materias
Inicial			10 minutos	Actividad rompedora: Juego "El diempiés" el juego consiste en reunir a todo el grupo en círculo y ponerlos a repetir la siguiente canción: "el diempiés es un bicho muy raro, parece un montón de bichos atados, cuando lo miro parece un tren, cuando las patas y cuando el tren". Cuando ya se aprendió la canción deben tomarse primero de los hombros, luego de la cadera, luego de las nalgas y luego de los tobillos. Deben ir cantando la canción e irse moviendo atados de las partes mencionadas anteriormente. El objetivo es que entre todos logren plantear las maneras de desplazarse sin soltarse.							Pelotas Aros Lazos
Central	Confianza en el otro		40 minutos	Se empezaron rápidamente el juego de 1 a 5 o a 6 dependiendo la cantidad de personas, se va a hacer el juego "el puente de la confianza" el cual consiste en que para uno de los integrantes de cada equipo al centro, los que quedan van al contenido hacia su compañero con los ojos cerrados, luego cambian de papel. De esta manera se sabrá cuánta confianza hay entre compañeros. Previo a ello se hará el juego "tómame que me voy", dentro de un aro se ubicarán varias pelotas, cada equipo que ya se armó debe elegir una persona la cual debe coger una pelota sin poner las manos, los pies o la parte del cuerpo que se indique en el suflito, esta persona tendrá una distancia determinada desde donde debe coger el elemento, los demás compañeros deben encargarse de equilibrarla, cuando la persona logre coger la pelota, se cambia de compañero. Entre todos deben buscar las maneras para no poner las manos y reflejar la mayor cantidad de pelotas en un tiempo determinado. Por último cada equipo tendrá que armar una coreografía de 12 segundos, cuando se de la indicación pasan al frente y la presentan, previo a ello se les pone un ritmo cualquiera de música y deben volver a hacer la coreografía sin tener tiempo de organizarse.							
Final			10 minutos	Reafirmación de la actividad							
Observación	En el juego rompedora "el diempiés" se vio organización por parte del grupo, al iniciar con los hombres agarrados pareció una terna sencilla, pero entre más abajo tenían que agarrarse más difícil era moverse en grupo por lo tanto debían detenerse un poco a pensar de qué manera podían solucionar el problema mediante los deportes ideados. Cuando tuvieron que tomarse de la cintura comenzaron a comer y el grupo se abió. Sobre esta actividad se dijo que fue interesante y quienes tuvieron que dirigir la actividad mediante la canción sintieron el apoyo de los compañeros, se dijo que al ser un grupo tan grande era difícil que todos aportaran ideas lo que causó que unos pocos digan que hacer y los otros simplemente los siguen, por ende no siempre hay un trabajo en equipo, puede existir la cooperación y el trabajo voluntario para que la solución de una tarea se de. Cuando los compañeros se soltaron por comenzar a comer se dijo que siempre de alguna manera se está pensando en hacer todo de manera competitiva y acelerada y eso no permite analizar y pensar las situaciones. La actividad de la coreografía estuvo muy interesante puesto que a los alumnos de Deporte les cuesta un poco la expresión corporal, sin embargo se les vio mucho interés en organizar y la coreografía, se vio participación activa de todos y se manifestaron los cuerpos. Cuando pasó el primer grupo al frente y se le pidió presentar su coreografía hubo cara de nervios, de risa, de incertidumbre, cuando se les puso el ritmo de tango quedaron sorprendidos porque no tenían idea que debían hacerlo con música y menos con un ritmo totalmente desconocido. Se presentaron cosas similares con los demás grupos, incluso hubo algunos estudiantes que fueron capaces de hacer la actividad sin haberla preparado antes, es decir, tuvieron que encontrar la manera de coordinarse entre sí. Como reflexión se dijo que con esta actividad se vio el liderazgo de algunos compañeros, los estudiantes consideran que no saben bailar pero que estas actividades les ayudan a mejorar esa parte motriz y de expresión corporal. Se les explicó que la actividad tenía como fin ponerlos en situaciones que ellos nunca sienten y ponerlos a pensar. La primera situación era que compartieran con personas con las que casi nunca se cruzan dentro de su mismo grupo, es decir, reconocimiento hacia personas diferentes, luego montar una coreografía de 12 segundos sincronizada, y por último, hacer la misma coreografía pero con un ritmo desconocido para sus oídos. A pesar de que algunos peñan negaron o salta, se les explicó que justamente la intención era poner ritmos que no conocían para sacar sus cuerpos de su zona de confort y ver otras capacidades de movimiento que su cuerpo tiene, es decir, conocer un poco más de cada uno. El hecho de coordinar con el otro se presenta la confianza en los otros y desde el trabajo autónomo también el otro puede confiar en mí. Luego se hizo el puente de la confianza donde los estudiantes se vieron un poco preocupados y con incertidumbre por tener sus ojos cerrados. Cuando les les pidió escoger un compañero que se quedará en el centro y se presenta en la mayoría de grupos el juego "pelota, papel o tijera" lo cual también da a entender incertidumbre al no saber que labor iba a desempeñar esa persona. Cuando los alumnos comenzaron a comer con los ojos cerrados gritaban, se reían o no acababan a llegar y arañar los ojos, luego cuando cambiaron de roles cada vez confiaban un poco más en sus compañeros. Sobre esta actividad se planteó una idea interesante ya que en un momento de la actividad pasaron dos personas de cada grupo a delante, cuando los demás tenían cerrados los ojos, los del centro cambiaron de lugar, por lo que los chicos dijeron que sabiendo quien estaba en el centro ellos fueron confiados porque lo conocían pero al abrir los ojos y ver otros personas se sorprendieron al ver a alguien con quien pocas veces se relacionan y aún así, no los dejaban caer. Lo que para ellos significa que la confianza en todos es importante para el desarrollo del grupo, conocer los mismos propósitos en un simple ejercicio como cerrar los ojos y comer también hace parte de conocerse y que no cuere comer tan rápido es autocuidarse. Particularmente este grupo siempre menciona la parte motriz y física ya que ellos se ven muy cómodos cuando por las mismas, por lo tanto de la última actividad dijeron que se trabajó la coordinación, la flexibilidad, la fuerza. Pero también se reflexionó al trabajar en equipo y se hizo un comparativo con el juego de diempiés donde al ser muchos no todos podían aportar ideas, pero al reducir los grupos cada uno pudo aportar algo para que se pudiera desarrollar el ejercicio. Al tener la responsabilidad de no dejar caer al otro y la obligación de tener que confiar en el otro hizo que los grupos se comunicaran de manera abierta y llegaran a cabo las ideas.										
¿Cómo me senté?	Las actividades cambiaron un poco de orden ya que al estar allí me di cuenta que era mejor de esa manera ya que el juego de las pelotas los dejó más dispuestos a escuchar la reflexión final. En general me sentí feliz ya que a comparación de la sesión pasada, esta vez los vi un poco más tranquilos a la hora de expresarse bailando, se vieron contentos y animados y se comunicaron muy bien. A pesar de estar con compañeros desconocidos, trabajaron a gusto y estuvieron bastante participativos toda la clase.										

DEL CUIDADO DE SÍ

Formato de clase

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL											
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA											
ACTIVIDAD				DATOS				OBJETIVO CENTRAL DE LA CLASE			
Fecha	18/10/2022	Planilla N°	8	Nombre participante	Nancy Daján Pacheco Jiménez	Semestre	X	Período académico	2022-02		
No. y Nombre de Etapa	# 4 Valoración	Nombre Actividad	Cierre y evaluación general	Correo institucional	nizcabanal@unp.edu.co	Curso asignado	I semestre licenciatura en Deporte	Contacto	3108099406		
Duración	1 hora y 30 minutos			Asignatura Intervención	Deporte	Tutor	Carlos Eduardo Pacheco Villalga		Localidad	Suba	
Horario	Mañ: 11:00am-12:30pm		Modalidad	Presencial		Universidad	Pedagógica Nacional		Localidad	Suba	
Parte	Tema/Contenidos	Duración	Organización de las actividades (descripción)						Materiales		
Inicial	Recreación/valoración	20 minutos	Juego "balón mano" en los equipos que va a ser formados los estudiantes se organizan, van a ver dos espacios delimitados por cuerda, dos equipos van a un espacio y los otros dos al otro. El juego consiste en que cada equipo tiene una cancha que también está delimitada, las únicas reglas que se dan es que para poder hacer "gol" todos los integrantes del equipo deben tocar el balón y no se pueden dar más de 3 pasos con el balón, las demás reglas deben ser impartidas entre los jugadores. Luego de 15 minutos de juego se enfrentan los equipos que ganan y los equipos que pierden.						Jabón Agua Conos Balones Bombas		
Central		30 minutos	Juego "el desafío" los mismos cuatro equipos se van a enfrentar (dos y dos) en un juego de relevos el cual consiste en que cada equipo tiene una serie de obstáculos: pista de jabón, pasar por debajo de cuerdas amarrándose, lanzar una pelota y tumbar uno o dos conos y devolverse. Gana el equipo que pase todos un integrantes primero y se forme de nuevo en la fila.								
		20 minutos	Se forman únicamente dos equipos, cada uno se va a hacer en círculo y se van a lanzar la bomba de agua que este en juego, como regla deben decir el nombre de la persona que debe recibir, cada vez se van aumentando el número de bombas en juego.								
Observación		20 minutos	En una hoja cada estudiante va a escribir cómo se sintió en las sesiones de clase, que considera que se puede mejorar, que le gustó, que no le gustó, que experiencia o experiencias cree que adquirió y por qué, que aprendió y por último se hace compartir de comida y palabras finales de agradecimiento.								
¿Cómo me sentí?	Los estudiantes llegaron un poco con pereza, no estaban muy animados el día de hoy, cuando se les preguntó dijeron que era por el fin de semana con puente, algunos estaban cansados por viajar y otros simplemente con pereza. Al explicar el juego de balón mano el grupo se dispuso, hizo preguntas y se organizó de manera rápida. Dentro de los equipos se pudo evidenciar mucha competencia, algunas estrategias, bastantes habilidades físicas pero falta de comunicación e incluso algunas discusiones. Al cambiar las condiciones las estrategias cambiaban y se iban viendo más organizados. Al cambiar al desafío algunos chicos no se veían con ganas de mojarse, por lo tanto se les preguntó si querían o no realizar la actividad, la mayoría dijo que sí y quienes no, tuvieron asignación de tareas: traer el jabón cuando se acabará, mojar la pista, templar los lazos, recoger los balones y organizar los conos. Los participantes se emocionaron mucho, jugaron todo el tiempo, se mojaron, se amarraron, se rieron y se divirtieron mucho. No hubo mucho trabajo en equipo, hubo competencia y euforia, incluso, no querían dejar de jugar. El juego de las bombas no se pudo realizar porque los chicos no llevaron el material y yo solo tenía 5 bombas, prefirieron no jugar con ellas. En la actividad de cierre nos dimos las gracias por todo lo aprendido, se recogieron las hojas con lo que escribieron, para el compartir ellos mismos se habían organizado e hicieron una "fiesta de colores" que consistió en que cada grupo se vistió de un color determinado y de ese mismo color llevaron lo que iban a compartir, por ejemplo un grupo se vistió de morado y llevaron galletas uva.										
	Al principio me sentí un poco triste porque pensé que los chicos no querían participar en nada, sin embargo cuando comenzamos el juego de balón mano me entusiasme de ver que despertó su interés y que la estaban pasando muy bien, el juego del desafío lo disfrute mucho con solo verlos, me parecía chistoso verlos hacer todo eso que hacían para llegar primero que el otro. Al final me sentí con nostalgia porque sabía que ya era la última clase y el grupo siempre fue muy bueno y participativo, en general me siento feliz por todo el trabajo realizado.										