

**La autorregulación del miedo a las alturas por medio de la escalada**

**María Angélica Ortiz Sandoval**

**2009220049**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Bogotá, D.C**

**Marzo2015**

**La autorregulación del miedo a las alturas por medio de la escalada**

**Proyecto Curricular Particular para optar al título de Licenciada en  
Educación Física**

**Autora: María Angélica Ortiz Sandoval**

**Tutor: Anamaría Caballero Páez**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Bogotá, D.C.**

**Marzo 2015**

## RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO- RAE

<b>1. Información General</b>	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de Grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
<b>Título del documento</b>	La autorregulación del miedo a las alturas por medio de la escalada
<b>Autor(es)</b>	Ortiz Sandoval, María Angélica
<b>Director</b>	Anamaría Caballero Páez
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2015. 68p.
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional UPN
<b>Palabras Claves</b>	TEMOR; AUTORREGULACIÓN; ESCALADA; PSICOMOTRICIDAD.
<b>2. Descripción</b>	
<p>Este proyecto de grado busca poner a prueba una teoría personal, en donde se enfrentará al cuerpo humano con el miedo, especialmente el miedo a las alturas, teniendo como principal pretexto o medio, la escalada. El objetivo en este será que cada persona que manifieste su miedo a las alturas, logre autorregular las reacciones que este genere. Se dejará en claro que no se superarán miedos, ni se trabajarán las fobias, debido a que de esto se encargan personas del área de la salud. Al ser un proyecto curricular se trabajará a partir de la búsqueda del aprendizaje, por lo tanto se tendrá en cuenta que hablaremos de un modelo pedagógico, unos ideales de hombre sociedad y cultura, y los principales elementos de un proyecto.</p>	
<b>3. Fuentes</b>	
<p>André, C. (2006). <i>Psicología del miedo: temores, angustias y fobias</i>. Barcelona. Kairós.</p> <p>Schädle, W. (s.f.). <i>Escalar. Actitud y aventura. Introducción de los Componentes psicológicos de la escalada</i>. Barcelona: Paidotribo</p> <p>Nardone, G. (1997). <i>Miedo, pánico, fobias. La terapia breve</i>. Barcelona: Herder.</p> <p>Yanes, J. (2008). <i>El control del estrés y el mecanismo del miedo</i>. México: EDAF</p> <p>Gelpi, P. (2011). <i>La inteligencia emocional. Programas de educación emocional en primaria</i> Extraído de <a href="http://expertoenpsicomotricidad.unizar.es/blog/wp-content/uploads/2014/01/LA-INTELIGENCIA-EMOCIONAL-GELPI.pdf">http://expertoenpsicomotricidad.unizar.es/blog/wp-content/uploads/2014/01/LA-INTELIGENCIA-EMOCIONAL-GELPI.pdf</a></p>	
<b>4. Contenidos</b>	
<p><b>1. Caracterización contextual.</b> Este capítulo parte de los estudios previos en donde se involucran bien sea la escalada o el miedo y las diferentes formas de acercarse a este y tratarlo, aquí se evidencia que no solo la psicología toma parte</p>	

de esta emoción, sino que también la religión habla de la superación de este a partir de la confianza y la búsqueda de la espiritualidad. Por otro lado la parte deportiva también aporta sus estudios dando a conocer que el cerebro es como un músculo y por lo tanto este puede ser entrenable para obtener un control sobre ciertas emociones. Adicionalmente en esta parte del trabajo se podrá encontrar una caracterización de lo que se puede definir como miedo y que es la escalada como deporte.

**2. Perspectiva educativa.** En el segundo capítulo es donde se le dará forma a la parte curricular del proyecto, en esta se podrá encontrar el modelo pedagógico, los ideales de hombre sociedad y cultura, la tendencia de la educación física propuesta para el desarrollo del proyecto, la teoría de aprendizaje y la teoría de desarrollo humano. Cada una de estas propuestas se desarrollan a partir de una teoría personal en la cual se evidencia un problema el cual es el miedo a las alturas y algunas necesidades las cuales son el aprender a conocer las emociones y como trabajar con ellas, dichos problema y necesidades se lograron evidenciar tanto en la parte personal como con la experiencia de la observación de algunas personas del común enfrentadas a estas situaciones.

**3. Ejecución piloto.** Es en este capítulo específico, entra toda la teoría de la perspectiva educativa a hilarse para formar cada una de las sesiones las cuales entrarán a buscar la forma de cumplir algunos de los objetivos los cuales se desean trabajar, en este espacio se dará a conocer también el lugar en donde se desarrolla la ejecución piloto, la población a intervenir y las características de cada una de estas. Se establece y se tiene claro que se debe hacer en cada una de las sesiones por medio del microdiseño el cual se desenvuelve a partir de la planeación y del cronograma general en donde se encuentra el objetivo principal de todo el proyecto.

**4. Implementación.** La implementación parte del objetivo general, que se busca en el proyecto como tal, este está enfocado en la búsqueda de la autorregulación del miedo a las alturas por medio de diferentes actividades en donde se involucra la respiración y la representación corporal, en un ambiente de altura baja y alta, el cual se puede encontrar en la escalada recreativa. En este capítulo se podrá encontrar también la justificación del proyecto en donde se logra evidenciar que esté que nace a partir de las experiencias personales, en las cuales el miedo ha jugado un papel fundamental en la realización o no de muchas actividades en donde es necesario enfrentarlo. Finalmente se encontrará la planeación y cronograma general de cada una de las sesiones en las cuales se llevará a cabo la ejecución de la propuesta.

**5. Análisis de la experiencia.** En este capítulo, además de dar a conocer el proceso de los diferentes participantes de la ejecución en donde se evidenciará un inicio, proceso y un final, la participación de algunos con la disposición completa como las de otros en búsqueda de un rendimiento en la parte deportiva como tal, ellos mismos manifestarán si el proceso funcionó o no, también se pondrá en

juego las diferentes modificaciones por parte del docente a partir del desarrollo de cada una de las dinámicas de sesión, teniendo en cuenta como se está manejando cada una de dichas sesiones. Se evidenciará adicionalmente la dificultad a la hora de encontrar un grupo, un espacio que cumpla con lo necesario para la práctica segura de la escalada, como los materiales pertinentes para la cantidad de personas involucradas en este espacio.

### 5. Metodología

La metodología la cual se desarrolla en el PCP es totalmente participativa y experiencial en donde todas las actividades serán a forma de juegos, estos serán progresivos, cada uno de ellos se enfocará en un objetivo que ira aportando a la búsqueda, del trabajo psicomotriz, se centrarán en el reconocimiento del esquema corporal y la respiración pero sobre la altura, el procedimiento será iniciando con la respiración, trabajándola no a partir de el típico inhala y exhala sino que se trabajará con gritos, canciones, trabalenguas y cuentos. El reconocimiento del esquema corporal se realizará dibujando sus cuerpos en la altura con el péndulo que se generará en la altura.

### 6. Conclusiones

Los miedos en definitiva afectan en gran medida el comportamiento, sin embargo hay miedos que se pueden lograr conocer y aprender a manejarlos, la costumbre juega un papel importante en el proceso de autorregulación, por lo tanto el buscar dicho control frente a las situaciones y reacciones del miedo requiere de tiempo e intensiones de buscar no dejarse vencer, se requiere de repeticiones, de reflexión y análisis de las situaciones en las que se tenga que evidenciar la capacidad de manejar las reacciones frente al miedo

Se debe buscar la forma en que las personas que no les afecta el miedo de forma exagerada sean un apoyo en el proceso de las personas que si son afectadas, sin embargo, se debe tener en cuenta que aquellos no sienten el miedo al mismo nivel de sus compañeros no lograrán entenderlos, y tienden a presionarlos para que se arriesguen más, lo cual no funcionará, pero si aumentará la dificultad de desarrollo del proceso.

Por lo tanto antes de generar espacios de trabajo en compañía será recomendable realizar una sensibilización del trabajo, de modo que todos se encuentren en la capacidad de ponerse en los pies de sus compañeros y entender como una persona con miedo es afectado y la mejor manera de ayudar a conocerlo, y ser un apoyo y no un agente externo que afecte mas las situaciones de quienes se encuentren en dicho proceso.

**Elaborado por:** **María Angélica Ortiz Sandoval**

**Revisado por:** **Ana María Caballero Páez**

**Fecha de elaboración del Resumen:**

**02**

**03**

**2015**

## DEDICATORIA

A mis padres, que día tras día han buscado la forma de darnos a mi hermano y a mí lo mejor de ellos, por cada traspasada, por cada madrugada, por cada esfuerzo, por ponernos siempre en primer lugar, pero sobre todo por la gran educación que nos han brindado todo el tiempo; por aquellas cantalelas que nos han formado y no nos han dejado desfallecer ante las adversidades, por cada uno de esos abrazos, cariños y regaños que nos muestran sin importar las circunstancias.

A mi amadísimo Miguel Ángel Bernal Mendoza, quien me ha mostrado una perspectiva diferente del mundo, quien me ha incitado a mirar más allá, a no darme por vencida jamás, a luchar contra mis propios temores, a no llorar cuando me derrotan sino elevar la mirada y seguir intentando.

Ellos se merecen cada logro que pueda obtener pues ellos han forjado con esfuerzo lo que hoy en día soy.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis maestros del colegio Los Periodistas quienes con su trabajo inspiraron la profesión de docente que escogí.

Al programa Recreovía que más que un trabajo ha sido una familia de profesionales que aportan a la adquisición de conocimiento y lograron mostrarme otra cara de la palabra trabajo.

A “Lucho” Matiz y Carolina Alfonso quienes me y mostraron la vida en la escalada y por lo tanto logré evidenciar la dificultad que me generan las alturas y como superarlas. Gracias a ellos pude inspirarme en este trabajo.

A la profesora Anamaría Caballero quien se atrevió a apoyarnos con sus tutorías a pesar de las circunstancias y finalmente todos mis compañeros y docentes de la Universidad Pedagógica Nacional, quienes con sus aportes me fortalecieron profesionalmente.

## INDICE GENERAL

	pp.
RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN (RAE)	3
DEDICATORIA	7
AGRADECIMIENTOS	8
ÍNDICE GENERAL	9
LISTA DE TABLAS	12
LISTA DE FIGURAS	13
LISTA DE SIGLAS	14
INTRODUCCIÓN	15
1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL	16
1.1. Antecedentes	17
1.2. Marco legal	20
1.2.1. Ley 115 de 1994	20
1.3. Macrocontexto	20
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA	26
2.1. Ideal de hombre	26
2.2. Ideal de cultura	27
2.3. Ideal de sociedad	28
2.4. Teoría de desarrollo humano	28
2.5. Tendencia de la Educación Física	31
2.6. Teoría de aprendizaje	32
	8



<b>2.7. Modelo pedagógico</b>	<b>33</b>
<b>3. DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN</b>	<b>37</b>
<b>3.1. Justificación</b>	<b>37</b>
<b>3.2. Objetivos</b>	<b>38</b>
<b>3.2.1. General</b>	<b>38</b>
<b>3.2.1. Específicos</b>	<b>38</b>
<b>3.3. Planeación general</b>	<b>38</b>
<b>3.4. Contenidos</b>	<b>39</b>
<b>3.5. Metodología</b>	<b>40</b>
<b>3.6. Evaluación</b>	<b>41</b>
<b>4. EJECUCIÓN PILOTO</b>	<b>42</b>
<b>4.1. Microcontexto</b>	<b>42</b>
<b>4.1.1. Población</b>	<b>42</b>
<b>4.1.2. Aspectos educativos</b>	<b>42</b>
<b>4.1.3. Planta física</b>	<b>44</b>
<b>4.2. Microdiseño</b>	<b>45</b>
<b>4.2.1. Cronograma</b>	<b>45</b>
<b>4.2.2. Plan de clases o sesiones</b>	<b>46</b>
<b>5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA</b>	<b>56</b>
<b>5.1. Aprendizajes como docente</b>	<b>56</b>
<b>5.2. Incidencias en el contexto y en las personas</b>	<b>57</b>
<b>5.3. Incidencias en el diseño</b>	<b>57</b>
<b>5.4. Recomendaciones</b>	<b>58</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>59</b>

<b>ANEXOS</b>	<b>61</b>
<b>A. Conociendo el techo</b>	<b>61</b>
<b>B. Cantando y respirando</b>	<b>62</b>
<b>C. Escalando y desescalando</b>	<b>63</b>
<b>D. Descenso a velocidad</b>	<b>64</b>
<b>E. Escalada en conjunto</b>	<b>65</b>
<b>F. Exploración al miedo a las alturas</b>	<b>66</b>
<b>G. Carrera de observación.</b>	<b>67</b>
<b>H. Escalando a ciegas.</b>	<b>68</b>

## LISTA DE TABLAS

	pp.
<b>TABLA</b>	
1. Clasificación psicopedagógica de las emociones	22
2. Diferencia entre los miedos normales y lo fóbicos	25
3. Cuadro comparativo conductismo – constructivismo	36
4. Planeación General	40
5. Cronograma de actividades	46
6. Planeación sesión 1	47
7. Planeación sesión 2	48
8. Planeación sesión 3	49
9. Planeación sesión 4	50
10. Planeación sesión 5	51
11. Planeación sesión 6	52
12. Planeación sesión 7	53
13. Planeación sesión 8	54
14. Planeación sesión 9	55
15. Planeación sesión 10	56

## LISTA DE FIGURAS

	pp.
<b>FIGURA</b>	
1. Sistema Ecológico	30
2. Constructivismo cognitivista	35

## **LISTA DE SIGLAS**

<b>UPN</b>	<b>Universidad Pedagógica Nacional</b>
<b>PC-LEF</b>	<b>Proyecto Curricular Licenciatura en Educación Física</b>
<b>EF</b>	<b>Educación Física</b>
<b>PCP</b>	<b>Proyecto Curricular Particular</b>

## INTRODUCCIÓN

El temor, el miedo y la fobia son sistemas para enfrentarnos al peligro, sin embargo estos tres sistemas, hacen parte de una sola cadena, los temores, en esencia nos permite estar constantemente en esa estabilidad de supervivencia, pero de alguna u otra forma cuando estos temores sobre pasan el control emocional estos se convierten en fobias, por lo tanto es necesario como dice Christophe André (2006), “aprender a comprender el miedo” (p. 15).

Este Proyecto Curricular Particular – PCP- busca que las personas conozcan las reacciones de su cuerpo y la mejor manera de controlarlas, muy seguramente no podrán decir que no tienen temor o que superaron dicho temor, la intención no es buscar que la persona supere sus miedos, eso es trabajo de la psicología. Aquí se ponen esos miedos a jugar con el cuerpo para que cada persona entienda sus propios miedos y tenga la capacidad de enfrentarse a ellos y se autorregule. Por lo tanto esto se buscará, la mejor manera para que los participantes aprendan a controlar muchos de los temores que les infunde a diario, enfrentándolos a través de la escalada, es decir con la vida en la vertical, la cual poco a poco está tomando una gran fuerza en nuestro país.

La invitación es para toda persona que sientan que en algún momento de su vida el temor o el miedo la ha derrotado, y por lo tanto busque conocer su cuerpo, siendo

totalmente consciente del uso de este, de las habilidades y capacidades que tiene y que piense que las metas se pueden cumplir, sencillamente, con la fuerza de la mente que dice NO ME VOY A DEJAR VENCER, VOY A INTENTARLO, que pueda sentir la capacidad de tomar las decisiones en cuanto al manejo de su corporalidad en general viendo su cuerpo como una unidad funcional MENTE-CUERPO y que la expresión “la mente le gana al cuerpo” quede nada más en eso, una simple expresión verbal, ya que el dominio que tengamos de nuestro cuerpo sea pensado como un todo.

Así que los miedos, sin contar las fobias son una predisposición a enfrentarse a las diversas situaciones de la vida, en donde la búsqueda de la supervivencia, siempre va estar limitándonos pero en ciertas ocasiones es necesario salir de ese confort para poder conocer, experimentar y vivenciar gran variedad de experiencias que nos cohibimos a diario por aquellos temores.

## FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

A partir de una experiencia personal, la cual se ha estado desarrollando a lo largo de 6 meses y que aun continua, pude evidenciar que los miedos opacan la mente de tal manera, que en ocasiones, se desprende de su actuar con el cuerpo, estos miedos (aunque no en todas las ocasiones) reflejan las inseguridades personales que en mi caso tengo. Con trabajo y constancia estos miedos, que no desaparecen, pueden ser manejados. Existen diversas clasificaciones de miedo pero todos giran en torno al sentimiento de supervivencia, en este caso, buscaremos atacar el miedo a las alturas, con el fin de mostrar a las personas de que pueden enfrentarse a esos miedos y ganar mayor confianza y seguridad sobre ellos mismos y su actuar, lograr tener un total control del trabajo mente y cuerpo de modo que estos dos no se desliguen en los momentos de alteración, similares a los que se evidencian en los momentos de miedo extremo.

Esto se pondrá a prueba a partir de diferentes ejercicios en donde cada persona que se encuentre participando, logre ser inicialmente consciente de su “yo total”, logre identificar que tan fuerte es su miedo y cuáles son las reacciones naturales que normalmente no identificaría, en pocas palabras se llevara a que se conozca y reconozca sus emociones en un estado alterado.



Es por tal motivo que se puede dar en conclusión que el sujeto tiene una necesidad, que probablemente no sea primordial, pero si muy positiva en el momento de tener los resultados, por lo tanto, esta propuesta la encasillo en una oportunidad y una necesidad, la primera, porque muchas personas, como en mi caso suelen cerrarse a diversidad de actividades que ofrece un mundo de distracción en el tiempo de ocio, por la falta de confianza en sí mismo y la necesidad y búsqueda de una supervivencia; La ubico de igual forma en una necesidad ya que son muchas las personas que buscan, trabajar y superar sus miedos pero se rinden en el primer intento, por lo cual por medio de este proyecto buscaré demostrar que la constancia puede ser una forma de controlarlo.

Este PCP se centrar en la psicomotricidad, a partir de la propuesta de Jean Le Boulch (2001), y como principales contenidos a trabajar se establecerán 3, los cuales son los más acordes para que el participante logre identificar, conocer y reconocer su cuerpo a la hora de enfrentarse a diferentes situaciones en la altura, que produzcan el miedo el cual se quiere evidenciar, estos tres contenidos serán la respiración, el control corporal y la representación corporal.

### **1.1. Antecedentes**

Existen, grandes estudios clínicos de la psicología que muestran cómo enfrentarse y reconocer a las personas y los síntomas del temor, el miedo y la fobia siendo esta ultima la más compleja de tratamiento, los miedos adicionalmente son temática también bibliografía de tipo espiritual. De tal modo que a continuación, se citarán aquellos textos

y algún tipo de material, que se acerca o se asocian más con el tema a tratar durante este proyecto curricular que en parte, tiene también algo de investigativo.

- **Escalar, actitud y aventura.** Dr. Walter Schädle – Schardt. Este texto, nos acerca a la importancia del cerebro a la hora de realizar deportes como el montañismo y la escalada, haciendo énfasis en que el cerebro es el músculo más importante.
- **Hacia arriba.** Lene Gammelgaard. Este es un diario de una escaladora que tuvo una fuerte experiencia de supervivencia en donde se tuvo que enfrentar a muchos temores, y que nos cuenta como sobrellevo cada uno de ellos para sobrellevarlos y poder sobrevivir.
- **Dile adiós a tus temores.** Marcos Witt. Es un análisis de los temores en donde se invita a los lectores a enfrentarse a ellos en donde resaltan que entre más sean enfrentados, se pueden entender y derrotar.
- **Psicología del miedo.** Christophe André. Este texto es un acercamiento a los miedos, las fobias y los temores, clasificando cada uno de ellos mostrando cómo se pueden trabajar y en algunos casos superar.
- **Libérese del temor.** Norman Wright. Un texto centrado en los temores de una persona y de cómo enfrentarse a ellos y en ocasiones superarlos encontrando así una liberación.
- **Escalar una metáfora a vivenciar.** Carolina Alfonso. Este es un PCP centrado en la escalada con personas en diferentes situaciones. se centra en la vivencia de este deporte el cual será el medio de desarrollo del presente PCP.

- **Miedo, Pánico, fobias.** La terapia breve. Giorgio Nardone. Este es un texto que nos acerca a las diferentes formas de alteración causadas por el miedo y nos muestra un camino inicial para su tratamiento.
- **El temor como limitante en el proceso de enseñanza aprendizaje de la natación.** José Reinel Suavita Bejarano. Gracias a este autor tenemos un dimensionamiento acerca de la forma como el miedo se convierte en una barrera para desarrollar diferentes cosas en este caso el aprendizaje de un deporte como lo es la natación.
- **La búsqueda de afectación del pensamiento a través de las experiencias de vértigo y vacío.** Augusto Hartmann. Estudio del cual tomaremos gran parte debido a que se acercan a dos de las percepciones más importantes en el temor a las alturas.
- **De trepar a escalar, vivencia, experiencia y visión de las actividades y disciplinas en altura. Escalada en Roca y Montañismo.** Juan Carlos Márquez. Este es un texto el cual busca contextualizar una disciplina poco conocida la cual abordaremos como medio para nuestro trabajo.
- **Miedo y desplazamiento. Experiencias y percepciones.** Ana María Jaramillo, Marta Inés Villa, Luz Amparo Sánchez. Este libro nos acerca a la complejidad del miedo causado por la percepción y la experiencia desde un punto de vista de seguridad debido a que este estudio lo realizan teniendo en cuenta el miedo a partir de la guerra y los desplazamientos forzados en nuestro país.

## 1.2. Marco legal

### 1.2.1. Ley 115 de 1994.

- **Artículo 5° Fines de la educación.** De conformidad con el artículo 67 de la constitución política, se desarrollara atendiendo a los siguientes fines: 1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
- **Artículo 43. Definición de educación informal.** Se considera educación informal todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios masivos de comunicación, medios impresos, tradiciones, costumbres, comportamientos sociales y otros no estructurados.

## 1.3. Macrocontexto

La escalada deportiva es un deporte que poco a poco está ganando gran popularidad, en todo el mundo, este se clasifica en diferentes variantes, como lo son en paredes artificiales, Boulder, roca, en algunos casos con seguridad y en otros, en donde sus practicantes, con decisión más arriesgada, lo realizan sin ningún tipo de seguridad, la cual es llamada escalada libre en solitario. La escalada en este PCP será el medio con el cual se centrará el objetivo de este trabajo, que en parte juega como una prueba investigativa.

El principal elemento de desarrollo en este trabajo se basará en la psique, ya que se entrará a probar con elementos del miedo, muchos lo conocen como temores y en ocasiones también son llamadas fobias, pero para entrar en claridad se enunciará la diferencia entre estas tres, exaltando y dejando en claro que se va a trabajar sobre el miedo. A continuación se realiza dicha diferenciación: Las emociones son aquellos comportamientos que se suelen tener a partir de diferentes situaciones las cuales se presentan en la cotidianidad. Estas emociones se pueden clasificar de la siguiente manera teniendo en cuenta el planteamiento de Bisquerra, y Goleman el cual estará explicito en la tabla 1.

**Tabla1. Clasificación psicopedagógica de las emociones. (Bisquerra y Goleman citado por Gelpi, 2011, p. 13).**

<b>EMOCIONES NEGATIVAS</b>	
<b>PRIMARIAS</b>	
Miedo	Temor, horror, pánico, terror, desasosiego, susto, fobia
Ira	Enfado, rabia, furia, cólera, rencor, odio, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, animadversión, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, apatía.
Tristeza	Melancolía, pena, nostalgia, aflicción, depresión, frustración, decepción, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación
Asco	Repugnancia, aversión, rechazo, desprecio.
Ansiedad	Nerviosismo, angustia, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, desesperación.
<b>SOCIALES</b>	
Vergüenza	Timidez, sonrojo, inhibición, culpabilidad, bochorno, pudor, recato, rubor,

	verecundia, vergüenza ajena.
<b>EMOCIONES POSITIVAS</b>	
Alegría	Euforia, placer, deleite, entusiasmo, excitación, contento, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor
Amor	Aceptación, cariño, ternura, amabilidad, empatía, interés, cordialidad, afecto, confianza, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.
Felicidad	Dicha, bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, placidez, satisfacción, serenidad.
<b>EMOCIONES AMBIGUAS</b>	
Sorpresa	Puede ser positiva o negativa. Sobresalto, asombro, susto, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. En el otro extremo de la polaridad puede estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas
<b>EMOCIONES ESTÉTICAS</b>	
Producidas por las manifestaciones artísticas (danza, pintura, música...)	

*Nota: Tomado de PDF. La inteligencia emocional. Programas de Educación Emocional en Primaria.*

Como dice Jesús Yanes (2008): “El Miedo: es un mecanismo de la conducta de defensa, un mecanismo cerebral cuya misión es detectar situaciones de peligro para generar respuestas que eleven las probabilidades de vivir” (p. 54). Es esta una de las emociones principales, clasificada como negativa, y aunque prevenga y busque preservar la vida ante cualquier tipo de actividad logra bloquear acciones y evitar muchas de estas actividades desconociendo así lo que pudiese experimentar si se atreviera a conocer de más. Por otro lado, la fobia, es conocida como el miedo incontrolable, André (2006) menciona que:

Es necesario que escuchemos nuestros temores: son un sistema maravilloso para enfrentarnos a los peligros. Pero no debemos someternos a ellos: a veces este mecanismo se estropea. Como si fuera una especie de alergia, el miedo se dispara y se convierte en fobia. (p.15).

Es a este punto en el cual se quiere evitar llegar, se buscará la forma que los miedos sean auto regulados. Pero claro está, que ya evidenciando las fobias, estas estarán a cargo única y exclusivamente de personas del sector de la salud como lo son los psicólogos y psiquiatras. El otro término que es regularmente tocado es el temor, Los temores son “un sistema de alarma maravilloso para enfrentarnos al peligro”. (2006, p.15). Esta probablemente es la emoción que todos sienten de forma normal, a diario e inconscientemente, sin embargo son las que se pueden sobrepasar sin problema alguno.

Estos tres conceptos, se pueden desarrollar como problemáticas a las cuales muchas de las personas se ven enfrentadas a diario, desde salir a la calle, hablar con otras personas, viajar en autobús, y en el que está centrado este PCP, acercarse a alturas: puentes, ventanales, edificios entre otros. Para Giorgio Nardone (1995), estos problemas “son considerados como el producto de la interacción entre sujeto y realidad, y sobre todo de <<cómo>> cada uno percibe la realidad mediante la perspectiva asumida, los instrumentos cognoscitivos y el tipo de lenguaje usado” (p. 52). Es decir que no todos perciben de la misma forma las diferentes situaciones a las que se enfrentan, por lo tanto todos reaccionan diferente, los temores de uno no serán de la misma forma que de otra, si le teme a las alturas, en este caso, en primer lugar no

obtuvo su miedo de la misma manera que los demás por lo tanto sus percepciones y sensaciones varían dependiendo a quien afecte.

En ciertas ocasiones muchos autores no destacan la diferencia de estos términos, pero teniendo claro que algunos, si lo hacen, y para ser más específicos en la búsqueda de resultados de este PCP realizaremos dicha diferenciación, a partir de la Tabla 2.

**Tabla 2. Diferencia entre los miedos normales y los fóbicos. Fuente: André, 2006, p. 24.**

<b>MIEDOS NORMALES</b>	<b>MIEDOS FÓBICOS</b>
Registro de la emoción	Registro de la enfermedad
Miedo de intensidad limitada, a menudo controlable.	Miedo que puede llegar a pánico, con frecuencia incontrolable
Asociados a situaciones objetivamente peligrosas	Asociado a situaciones que a veces no son peligrosas
Evitaciones moderadas e incapacitación leve	Evitaciones importantes e incapacitación importante.
Miedo por ansiedad anticipatoria: la vida no está condicionada al miedo	Ansiedad anticipatoria mayor: la vida está condicionada por el miedo
Las confrontaciones repetidas pueden hacer que poco a poco disminuya la intensidad del miedo	Es normal que, a pesar de repetidas confrontaciones, el miedo no disminuya

*Nota: Tomado de Libro. Psicología del miedo. Temores, angustias y fobias.*



Otro de los términos que se debe tener una gran claridad es el de la Autorregulación en donde parafraseando a Madrid López (2000) es una función la cual permite mantener el balance psicológico a partir de esto este proyecto no busca hacer superar ni hacer olvidar los miedos, sencillamente es una prueba de que es posible auto regular aquellas emociones por medio de la experiencia, la cual va a ser de forma progresiva pero constante, exaltando que no todos van a tener el mismo resultado ni el mismo objetivo evidenciado pero si se buscará la forma de que afecte a la gran mayoría de participantes.

## **2. PERSPECTIVA EDUCATIVA**

A partir de experiencias personales y familiares se ha logrado evidenciar que el miedo es muy común, sin embargo son escasas las formas de controlarlos, y nadie se centra en estos si no son miedos fuertes o fobias. La psicología pretende dar soluciones a estos problemas con trabajos clínicos, que aseguro son los únicos que se pueden involucrar en este tema. Sin embargo como educadores físicos, ¿no se está en la capacidad de trabajar los miedos a partir la intervención de las experiencias con el cuerpo? Acaso el miedo no se siente con el cuerpo, o se sigue separando la mente del este, es por eso que este proyecto se guiará en una tendencia que busca unificar un trabajo que no desligue estos elementos en ningún momento.

En este capítulo aparte de hablar sobre la tendencia, también establecerá el ideal de hombre, de cultura y sociedad, a partir de las problemáticas evidenciadas que llevaron a establecer esta temática. Para iniciar, y para proponer unos ideales de hombre, cultura y sociedad, es necesario establecer unas problemáticas que se hayan observado, y de las cuales se reproducirá el ideal de cada uno de ellos mencionado anteriormente.

### **2.1. Ideal de hombre**

Al evidenciar en forma de espejo una problemática que todos los hombres tenemos, de lo débiles que somos a la hora de enfrentar nuestros propios fantasmas, y

como estos se encuentran representados en nuestros miedos y temores (que no son más que el reflejo de las inseguridades y la falta de creer en las capacidades propias), se busca que las personas se liberen de estas barreras que en muchos casos limitan las relaciones con el ambiente en general.

Por esto el ideal de hombre en este PCP es formar una persona capaz de autorregularse frente a cada uno de los miedos, entre ellos el miedo a las alturas, que en muchas ocasiones, no le permiten avanzar en una sociedad que exige respuestas a cada situación en la que se encuentra; se busca un hombre que sea decidido, capaz de tomar las decisiones pertinentes en el tiempo correcto para resolver cada uno de los obstáculos, fantasmas que enfrenta. Por lo tanto los hombres y mujeres han de nivelar las sensaciones con las situaciones formando pensamientos de lucha consigo mismos. En una palabra se busca un hombre AUTORREGULADO.

## **2.2. Ideal de cultura**

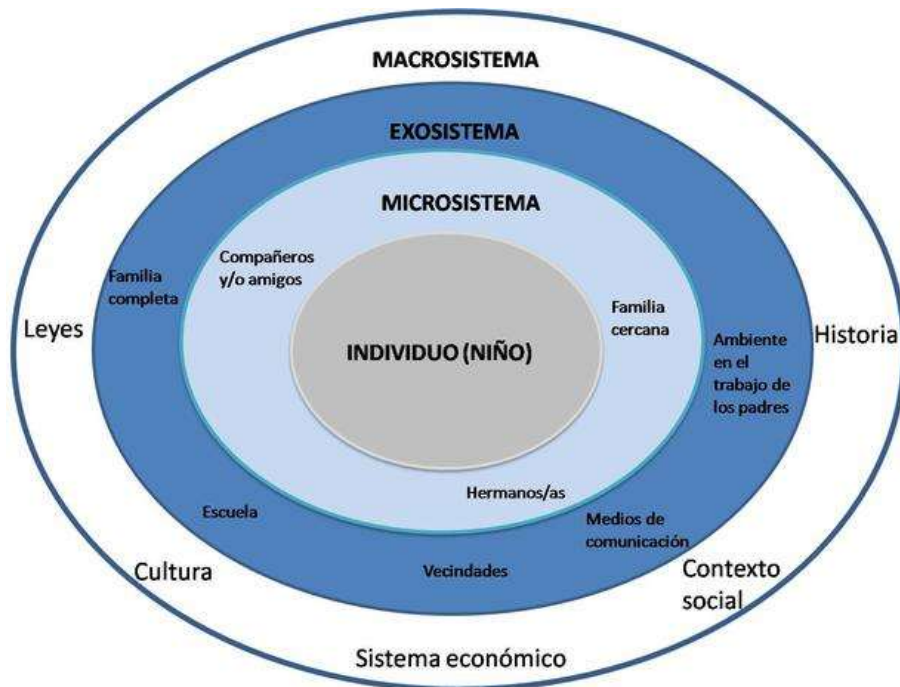
Como la cultura reproduce los miedos en una sociedad, dice que está prohibido, que es peligroso y por lo tanto no permite la exploración más allá de lo conocido y por ende lo que es desconocido causa temor y dolor, se quiere formar una cultura reproductora de oportunidades para tener valentía; educadora de personas que busquen nuevas experiencias; impulsadora para enfrentar retos y no adquirir miedos ni temores, en una frase FORJADORA DE EXPERIENCIAS.

### **2.3. Ideal de sociedad**

Una sociedad temerosa, acostumbrada a evitar o saltarse los capítulos que le producen incomodidad, temores o miedos, conformista y poco arriesgada, acostumbrada a pensar en que no se puede y reproducir anímicamente las incapacidades e imposibilidades. Exige transformaciones para que en su conjunto esté dispuesta a tomar el control de los problemas y se arriesgue a asumir el control de su propio desarrollo humano y de condiciones de seguridad y posibilidades para todos sus ciudadanos.

### **2.4. Teoría de desarrollo humano**

La teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner contextualizada por Sonia B.F. Arias (2011) considera que el ser humano es una construcción social a partir de los diferentes microsistemas por ello es la más pertinente para fundamentar este PCP. A continuación en la Figura 1 se muestra el sistema de este autor y luego se explica uno de estos sistemas, pues están ligados en la formación del ser humano a lo largo de su vida el cual es un ser social, por lo tanto en ningún momento de su vida se podrán desligar de sus entornos.



**Figura 1. Sistema Ecológico. Fuente: Bronfenbrenner (<http://trabajomellizos.wikispaces.com>).**

El primer microsistema que involucran al individuo es la familia cercana, los compañeros y amigos quienes son la primera imagen que este individuo tiene desde el momento de nacimiento, sobre todo es la familia la que se involucra en la formación inicial de este sujeto, quien con sus procesos educativos iniciales, dan la pauta del desarrollo de la personalidad de este y adicionalmente son quienes van involucrándolo en los demás microsistemas ya que este como tal es la fuente principal de adquisición de la cultura al involucrarlo directamente con estos otros.

El segundo microsistema, que lleva el nombre del exosistema actúa no solamente en el individuo sino que también es una intervención fundamental que involucra y afecta al primer microsistema, no solo porque involucra a la familia en general sino porque también se involucran los ambientes de la escuela el trabajo y el barrio en donde se

tiene la oportunidad de experimentar mayor diversidad de formas de pensar actuar y creer.

Y finalmente el macrosistema, es aquel que envuelve todas las formas de pensar creer, e incluso vivir de cada uno de los microsistemas anteriores, En este se involucra toda la legislación, la cultura e historia del ambiente social en el cual se encuentra, en este caso en el macro sistema podríamos decir que se destaca la influencia de los entes del estado en la ciudad o del país en el cual se nació o en el cual se vive.

Por lo tanto, una persona nacida en Canadá no tendrá el mismo desarrollo humano como el que va a tener un colombiano. Inclusive, el hecho de pertenecer a familias diferentes aun siendo del mismo país, ciudad, o barrio tendrá una formación y un desarrollo totalmente diferente, ya que a cada persona está bajo de la influencia de su propia forma de pensar así que, nunca ninguna persona va a demostrar el mismo desarrollo que otra.

A partir de esto podemos partir de que a pesar que el miedo es una emoción que nace con el ser humano, todos los seres humanos nacen con él, pero en el trayecto de sus vivencias y experiencias ha logrado definir que le produce miedo, es decir no todos pueden decir que les da miedo las arañas, o la sangre, o las alturas en este caso. Ciertas experiencias que la persona ha tenido en su desarrollo han sido las que han marcado cada cosa estas experiencias las ha logrado tener o compartir en cualquiera de los componentes del sistema ecológico mencionado. Por tal motivo la forma como se perciben algunas situaciones también están ligadas a lo que en los diferentes contextos se han involucrado.

## 2.5. Tendencia de la educación física

Después de hilar todas estas intencionalidades de búsqueda de formación como objetivos del proyecto, se propone la psicomotricidad como aquella principal tendencia de la educación física, ya que como lo propone Jean Le Boulch (2001), “Al otorgar a la Psicomotricidad un lugar central en la que aún llamábamos educación física, la educación por el movimiento ya no estaba únicamente centrada en la producción motriz, sino que otorgaban un lugar fundamental a la educación perceptiva y al conocimiento del propio cuerpo” (p. 106), por lo que nos acerca al principal objetivo de este proyecto, que no se centra únicamente en el desarrollo motriz sino también en la capacidad de sentir y percibir, y expresarlo por medio de lo que se siente, pero esta expresión debería ser controlada a cabalidad por quien lo siente, tener la capacidad de Auto regular cada sensación, y cada emoción, en esta ocasión auto regular el miedo a las alturas y el vértigo.

Como principal concepto a utilizar en el desarrollo de este proceso va a ser el esquema corporal, ya que en este contenido, se involucra tres elementos fundamentales que en lo que concierne a este PCP son los esenciales para lograr la autorregulación hablada anteriormente. Este concepto relaciona los siguientes elementos:

**Respiración:** aunque la respiración es una acción automática del ser humano es necesario, en el escenario de la psicomotricidad poder entender a cabalidad de su funcionamiento y aprender de igual forma a tener una respiración controlada, teniendo

en cuenta que es esta uno de los contenidos que con mayor intensidad se desarrollara en este proyecto.

**Control corporal:** Esta capacidad es la que permite y permitirá apoyar a la respiración con la conciencia necesaria que se buscará en el momento de actuar, a la hora de poner a prueba los participantes del proyecto y su reacción en frente a su miedo.

**Representación corporal:** El como el participante identifica y conoce su cuerpo entrara a demostrar su parte perceptiva, y su representación mental de sí mismos. Adicionalmente se evidenciará que grado de control tiene sobre sí mismo y cuanto cambia a lo largo del desarrollo del proyecto a desarrollar.

## **2.6. Teoría de Aprendizaje**

Para anclar este proceso es necesario que cada vivencia y experiencia del los participantes de este proyecto se desarrollen en experiencias totalmente significativas, por lo tanto la tanto el aprendizaje significativo de David Ausbel, tiene muchos aspectos que fortalecen tanto la tendencia de la Educación física como el modelo pedagógico escogido. A partir de esto mostramos las características de esta teoría citadas por el profesor Sergio Dávila (s.f.):

- Los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno.
- Esto se logra gracias a un esfuerzo deliberado del alumno por relacionar los nuevos conocimientos, con sus conocimientos previos



- Todo lo anterior es producto de una implicación afectiva del alumno, es decir, el alumno quiere aprender aquello que se le presenta porque se le presenta valioso.

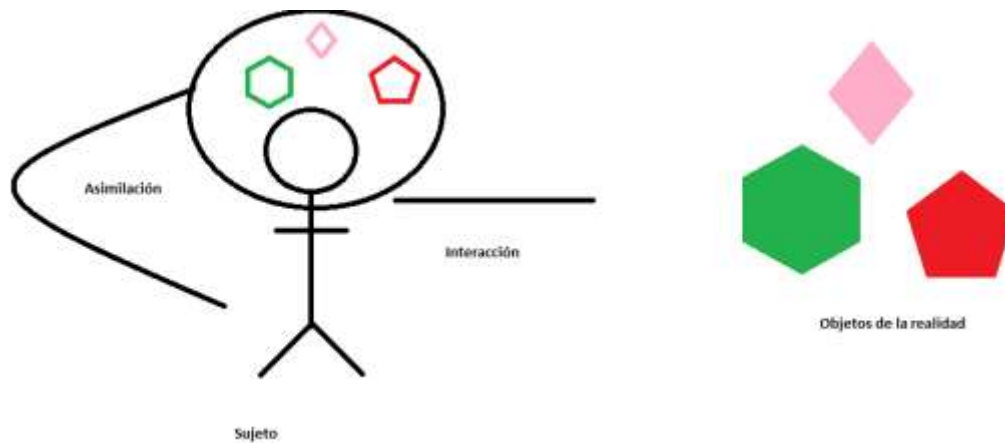
A partir de estas tres características, se puede establecer que la forma cómo reacciona normalmente una persona ante sus miedos, va a ser por los conocimientos previos, y la forma como aprenderá a regularlos será el conocimiento nuevo, lo cual buscará establecer que esa mezcla o combinación de conocimientos, sea lo suficientemente significativo y que sea evidentemente funcional para las personas con las cuales se va a trabajar, de este modo, cada clase tendrá que establecer y diferenciar.

## **2.7. Modelo Pedagógico**

A partir de la búsqueda del cumplimiento del objetivo de este proyecto, es preciso volcarse a un modelo pedagógico netamente cognitivo, a partir de esto se le dará un enfoque a partir del constructivismo, esto se debe a que principalmente se afectarán aquellas percepciones y sensaciones provenientes de unas experiencias previas que de alguna u otra forma generaron algún tipo de conocimiento, el constructivismo será una pauta en donde cada persona se apersonará de su proceso, lo cual permitirá que este sea totalmente autónomo, en donde el rol del docente en definitiva será el de guía, el cual buscará las mejores dinámicas y adaptara cada actividad a ejecutar de modo que representen los aprendizajes significativos que afecten o logren involucrar a cabalidad la experiencia del participante.

Las características a tener en cuenta de este modelo pedagógico serán:

- Rol del Estudiante: Este será en definitiva el protagonista del proceso de aprendizaje, el mismo será quien se encargara de adaptar cada una de las herramientas que el docente le brinde para poner a prueba lo que sabe, si lo modifica y como lo adaptará para poder estructurar su nuevo conocimiento.
- Rol de docente: Sera el promotor de las nuevas experiencias este será, el motor de cada actividad en donde se busquen generar experiencias, impulsando al estudiante a descubrirse, explorarse y enfrentarse a sus propios miedos y creencias.
- Los representantes de este modelo pedagógico que se tendrán en cuenta serán Piaget y Ausubel, en la medida en que la corriente piagetiana nos muestra la interacción del sujeto con el objeto de aprendizaje y Ausubel porque exalta la importancia del aprendizaje significativo.



**Figura 2: Constructivismo cognitivista. Fuente: Jean Piaget (2011). En: <http://constructivismo.webnode.es/autores-importantes/jean-piaget/>**

Para ratificar este modelo se compararon el conductismo y el constructivismo (modelos de tipo cognitivo) y se llegó a la conclusión de que el modelo constructivista es el más pertinente porque se adapta a cada estudiante dependiendo lo que este tienen previamente estructurado, y se desechó el modelo conductista porque cierra, establece un inicio y un final estructurado sin posibilidad de variación, quitándole opciones de construir y reconstruir nuevas posibilidades a los sujetos frente a sus miedos.

**Tabla 3. Cuadro comparativo conductismo - constructivismo.**

	<b>CONDUCTISMO</b>	<b>CONSTRUCTIVISMO</b>
<b>Autores</b>	Watson, Pavlov, Skinner	Piaget, Vygotski, Bruner, Ausubel
<b>Aprendizaje</b>	Como resultado de la asociación que se produce por la intervención del refuerzo estímulo - respuesta	Como resultado de un proceso de construcción y reconstrucción de significados
<b>Aprender</b>	Es lograr cambios observables y medibles en la conducta	Es lograr modificar y enriquecer esquemas de pensamiento preexistentes
<b>Alumno</b>	Caja negra, biológica, pasiva, que responde a estímulos	Construye su conocimiento, lo va generando, partiendo de estructuras cognitivas más simples, a otras más complejas, en un movimiento espiralado. Cada estadio nuevo abarca el anterior (pensamiento intuitivo -> sensoriomotriz -> Concreto... -> Abstracto)
<b>Modelo</b>	Aplicado a mediados del siglo XX	Aplicado desde fines del siglo XX
<b>Currículum</b>	Como plan de instrucción, cerrado y obligatorio, para todo el que	Como proceso y resolución de problemas. Abierto, flexible, sujeto a

	aprende por igual. Enseñanza de tipo enciclopedista	investigación permanente. Enseñanza basada en situaciones problemáticas
	Obligación de cumplir con el programa	La enseñanza está subordinada al aprendizaje
<b>Evaluación</b>	Medición de resultados – producto, como entes evaluables, medibles y cuantificables	Continua y permanente de los procesos
<b>Rol del docente</b>	Protagónico, conduce, guía, instruye. Entrega el saber.	Facilitador, orientador, intermediario en el proceso. Comparte el saber. El chico es protagonista
<b>Rol del alumno</b>	Pasivo, mero receptor del saber	Protagonista activo constructor de su propio saber

*Nota: Tomado de la página Web La primaria Online*

En el cuadro anterior es en donde se logra evidenciar claramente las diferencias entre los dos modelos y se logra entender porqué no se utiliza el conductista, sobre todo por los ítems de aprendizaje, evaluación, currículum y roles de docente y alumno.

### **3. DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN**

#### **3.1. Justificación**

Este PCP es una oportunidad, pues si se tiene en cuenta la forma como normalmente se abordan los miedos, son muy pocos los papeles que un educador físico puede abordar, pero si este, está en la capacidad de organizar y desarrollar una serie experiencias y pueda ayudar no a superar pero si a regular algún tipo de miedo, podrá utilizarse la educación como terapia funcional que permita a muchos adaptarse a sus emociones sin dejarse dominar por ellas.

El problema de este PCP es que al poner a ciertas personas a enfrentarse a sus propios miedos, ellos sencillamente se dejen dominar de este y prefieran desertar del proceso al cual se llevara a enfrentar. A partir de esto se buscará la alternativa de involucrar más personas, inclusive aquellas que no refieran el miedo a las alturas para que estas de alguna u otra forma puedan involucrarse con el proceso de los otros y viceversa.

## **3.2. Objetivos**

### **3.2.1. General.**

Generar una serie de vivencias a partir de la escalada, que permita que los participantes venzan la emoción del miedo a las alturas y logren la autorregulación de dicha emoción.

### **3.2.2. Específicos.**

- Reconocer el miedo como una emoción preventiva y buscar el control de las reacciones que este produce.
- Evidenciar las reacciones del cuerpo al enfrentarse al miedo a las alturas a partir de nuevas experiencias.

## **3.3. Planeación general**

La planeación general será el compilado de las planeaciones micro que se generarán para cada una de las intervenciones, dejando en claro que estas son una base, y podrán ser modificadas a lo largo del desarrollo de cada intervención, dependiendo de la reacción del grupo frente a cada actividad y objetivo propuesto.

**Tabla 4. Planeación General**

<b>PLANEACIÓN GENERAL</b>	
<b>Objetivo General</b>	Generar una serie de vivencias a partir de la escalada, que permita que los participantes venzan la emoción del miedo a las alturas y logren la autorregulación de dicha emoción.
<b>Objetivos Específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer el miedo como una emoción preventiva y buscar el control de las reacciones que este produce.</li> <li>• Evidenciar las reacciones del cuerpo al enfrentarse al miedo a las alturas a partir de nuevas experiencias.</li> </ul>
<b>Intervención</b>	<b>Temática</b>
<b>1</b>	Sensibilización al miedo
<b>2</b>	Exploración al miedo a las alturas
<b>3</b>	Respiración en la altura
<b>4</b>	Esquema corporal para un mayor control en las alturas
<b>5</b>	Manteniendo la respiración
<b>6</b>	Escalada en conjunto.
<b>7</b>	Soltando la presa, exploración del vértigo
<b>8</b>	Vértigo, grito y respiración
<b>9</b>	Descenso en diferentes posiciones
<b>10</b>	Carrera de observación en la altura.

### **3.4. Contenidos**

Al partir de una tendencia psicomotriz, los principales contenidos a trabajar serán la respiración, la representación corporal y el control corporal.

- La respiración: Será trabajada a partir de canto, gritos expresivos, tiempo de cuentería, la intención es que el participante logre identificar que no solo bajo indicaciones de inhalación y exhalación sino que el hecho de gritar y generar unos procesos bucales alternativos estará trabajando con su respiración
- Representación corporal: En la medida en que el participante tenga una conciencia de todo su cuerpo, sus reacciones y sus capacidades, será la mejor forma de darse cuenta de qué es aquello que debe buscar autorregular. Este contenido se realizará con actividades como twister con las presas.
- Control corporal: Este contenido en definitiva será la combinación de los dos contenidos anteriores, en la medida en que el participante respire y reconozca su cuerpo a cabalidad tendrá la facilidad de controlar su cuerpo y a partir de eso tendrá la capacidad de autorregular sus emociones.

### **3.5. Metodología**

La metodología que se busca implementar, se basará en la realización de actividades lúdicas en las alturas. Estas se trabajarán por grupos en donde se establecerá algún tipo de objetivo para cada una, mostrando a los participantes algunas indicaciones para resolver algún tipo de problema, se trabajará a forma progresiva, adaptando poco a poco las diferentes alturas, se realizarán trabajos en muros mallas, e inclusive visitas a edificios de grandes alturas, enfrentando en cada uno de estas diferentes tipos a forma de retos.



### **3.6. Evaluación**

Este ítem se realizará a partir de los procesos, no sobre los participantes, es decir, será cualitativa y entrará a revisar que tan funcional es la forma de intervención propuesta, en esta evaluación los participantes son los que a partir de contar como se sintieron con cada ejercicio ayudará a comprender si cada practica funciona o no. Al final se realizará un énfasis para evaluar todo el proceso en general. Se opta por una evaluación cualitativa y no cuantitativa, porque las emociones que se tienen no se pueden medir en números, y mucho menos el nivel de impacto que una persona tiene a partir de una vivencia o experiencia nueva

Se habla de evaluar cada una de las intervenciones y su funcionalidad y no al participante, dado que cada una de las personas que se encuentran en dicho proceso, no van a tener los mismos resultados, y a estos no se les puede establecer una valoración, este proceso es netamente subjetivo para cada persona, al involucrar sus emociones no se puede decir que aprueba o no, pero ellos si podrán hablar y decir cómo les fue con cada una de las intervenciones, tendrán la opción de conocer cada uno de los objetivos planteados y serán ellos quienes puedan asegurar desde su propio sentir como cada actividad planteada logro o no afectarlo.

## 4. EJECUCIÓN PILOTO

### 4.1. Microcontexto

Se parte desde el estudio de la población y los lugares en los cuales se llevará a cabo la ejecución, debido a que se debe tener presente el tipo de población a intervenir, tanto por las edades, como por el nivel socioeconómico y las diferentes costumbres que se tienen para poder evidenciar claramente cuál es el inicio y la finalización de la práctica pedagógica.

#### 4.1.1. Población.

Jóvenes y adultos universitarios interesados en participar libremente en la práctica de escalada, principalmente aquellos que no conozcan este mundo es decir personas que deseen conocer e involucrarse libremente en esta práctica y que se sientan con el deseo de vencer el miedo que puedan llegar a sentir a las alturas.

#### 4.1.2. Aspectos educativos.

**Misión.** La Universidad Pedagógica Nacional forma seres humanos, en tanto personas y maestros, profesionales de la educación y actores educativos al servicio de la nación y del mundo, en todos los niveles y modalidades del sistema educativo y para toda la

población en sus múltiples manifestaciones de diversidad. Investiga, produce y difunde conocimiento profesional docente, educativo, pedagógico y didáctico y contribuye a la formulación de las políticas públicas en educación. Fundamenta su acción en la formación de niños, niñas, jóvenes y adultos desde su diversidad, con conciencia planetaria, en procura de la identidad y el desarrollo nacional.

Consolida una interacción directa y permanente con la sociedad para aportar en pro de la construcción de nación y región mediante el diálogo con las demás instituciones de educación, los maestros, organizaciones sociales y autoridades educativas, para la producción de políticas y planes de desarrollo educativo en los diferentes ámbitos. Desde esta perspectiva, trabaja por la educación como derecho fundamental y por una cultura educativa que oriente los destinos del país. En consecuencia, conforme a sus orígenes y trayectoria, se compromete con la construcción del Proyecto Educativo y Pedagógico de la Nación.

**Visión.** La Universidad Pedagógica Nacional, como entidad adscrita al Sistema de Educación Superior Estatal y cuya sede principal estará ubicada en Valmaría, será reconocida por el Estado y la sociedad nacional e internacional como una comunidad pedagógica de alto nivel intelectual, científico, ético y estético, centrada en:

La formación de educadores y actores educativos con capacidad de comprender y transformar sus contextos.

- El liderazgo en acciones encaminadas a la valoración social de la profesión docente, la investigación y producción de conocimiento profesional docente, educativo, pedagógico y didáctico, pertinente a las condiciones históricas,

políticas, sociales, interculturales y de diversidad étnica y ambiental en lo local, nacional, latinoamericano y mundial.

- La generación de pensamiento pedagógico crítico y la formación de ciudadanos conscientes de su compromiso con la construcción de futuro. PEI-UPN (2010).

#### **4.1.3. Planta física.**

El coliseo de la Universidad Pedagógica Nacional, se encuentra ubicado en la sede de la calle 72 con carrera 11. Lugar conocido como la zona financiera de la capital. Este coliseo cuenta con 2 entradas, la primera de ellas, ubicada en el primer piso dirige directamente a la multicancha, la cual es utilizada para baloncesto, futbol y voleibol. Justo al lado de esta cancha en una de las paredes paralelas a la línea lateral de la cancha se podrá encontrar el muro de escalada, de 3 metros de ancho y 10 de alto aproximadamente, este espacio del coliseo es también utilizado para prácticas en patines, bicicleta y otras prácticas deportivas que requieran del espacio cubierto.

La segunda puerta, está ubicada en el segundo piso la cual da acceso a las graderías del coliseo, estas graderías cuentan con unas escaleras que permiten el acceso a la cancha. Justo debajo de estas se tiene un espacio el cual es utilizado como bodega de los materiales como balones, patines cuerdas y material para el trabajo de diferentes deportes. El coliseo se encuentra ubicado en el edificio E en la entrada de la carrera 13.

## 4.2. Microdiseño

### 4.2.1. Cronograma

El cronograma se diseña a partir de las posibles fechas de ejecución, las que se realizan dentro del coliseo de la pedagógica presentan un pendiente de fecha ya que estas se programaran con el grupo de la electiva de escalada del 2015-I, ya que por finalización de actividades académicas no fue posible realizar más sesiones con dicho grupo.

**Tabla 5 Cronograma de actividades.**

<b>Intervención</b>	<b>Temática</b>	<b>UPN</b>	<b>Gran Pared</b>
<b>1</b>	Sensibilización al miedo	27/10/14	29/10/14
<b>2</b>	Exploración al miedo a las alturas	10/11/14	01/11/14
<b>3</b>	Respiración en la altura	24/11/14	05/11/14
<b>4</b>	Esquema corporal para un mayor control en las alturas	***	08/11/14
<b>5</b>	Manteniendo la respiración	***	12/11/14
<b>6</b>	Escalada en conjunto.	***	15/11/14
<b>7</b>	Soltando la presa, exploración del vértigo	***	19/11/14
<b>8</b>	Vértigo, grito y respiración	***	22/11/14
<b>9</b>	Descenso en diferentes posiciones	***	26/11/14
<b>10</b>	Carrera de observación en la altura.	***	29/11/14

## 4.2.2. Plan de clase o sesiones.

**Tabla 6. Planeación sesión 1**

PLANEACIÓN DIARIA			
Intervención N° 1	Fecha:	Docente: María Angélica Ortiz Sandoval	Lugar: Coliseo Universidad Pedagógica Nacional calle 72
<b>Temática:</b> Sensibilización al miedo			
<b>Objetivo:</b> Acercar a los participantes a la emoción del miedo, por medio de actividades a ciegas que involucren diferentes alturas, permitiendo de esta forma que se enfrenten a situaciones desconocidas .			
<b>Saber ser</b>	La parte humanística se evidenciará cuando se involucra a cada uno de los participantes dándole opción de mostrar cada una de sus sensaciones y emociones.	<b>Desarrollo de la sesión:</b> Se dará la bienvenida a todas las personas participantes y se les dará a conocer la forma de trabajo sin ahondar el objetivo central del mismo.  Se les entregarán unos optaluces, y se realizarán recorridos por los lugares del coliseo entre estas graderas, en donde en momentos se les dejará solos y deberán seguir únicamente el sonido de la voz, se utilizarán desplazamientos como gateo, saltos, caminata, y en otros momentos reptar.  Para finalizar se entregarán algunas hojas en donde cada participante relacionará cada una de las sensaciones y emociones las cuales tuvo durante el trabajo, y en que momento sintió mayor miedo y que esperaba encontrarse en cada paso.	
<b>Saber hacer</b>	En lo disciplinar se evidencia en las diferentes actividades y variaciones en donde se involucran los desplazamientos básicos, y el uso del sentido del oído		
<b>Saber saber</b>	lo pedagógico se logrará apreciar en las diferentes adaptaciones y modificaciones de las indicaciones y situaciones a realizar.		
<b>Análisis Práctica:</b>			

**Tabla 7. Planeación sesión 2**

PLANEACIÓN DIARIA			
Intervención N° 2	Fecha:	Docente: María Angélica Ortiz Sandoval	Lugar: Coliseo Universidad Pedagógica Nacional calle 72/ Gran Pared
<b>Temática:</b> Exploración al miedo a las alturas			
<b>Objetivo:</b> Acercar a los participantes a diferentes experiencias en las alturas en donde puedan evidenciar y diferenciar claramente lo que es sentir el miedo a estas, estableciendo un punto de partida para las siguientes intervenciones			
<b>Saber ser</b>	Este se vera evidenciado en el momento en que cada uno de los participantes evidencian y transmiten lo que sintieron	<b>Desarrollo de la sesión:</b> Después del saludo y la bienvenida, y un calentamiento de prevención a las lesiones, se realizará un trabajo de vuelos sobre el muro, estos se realizarán probando la seguridad del escalador y del asegurador, se trabajará en 3 alturas diferentes, deberán realizar el salto e inmediatamente un dibujo en el que puedan plasmar lo que sintieron .  posteriormente se realizarán asensos libres en donde al descender deberán dar saltos amplios alejándose del muro y hacia los lados también  Finalmente se realizará una reflexión en donde grupalmente se dará a conocer que experiencia lograron desde el inicio hasta el final de la sesión.	
<b>Saber hacer</b>	En lo disciplinar se pondrá en evidencia lo básico en asegurada en escalada y lo que se debe tener en cuenta a la hora de escalar		
<b>Saber saber</b>	lo pedagógico se logrará apreciar en las diferentes adaptaciones y modificaciones de las indicaciones y situaciones a realizar.		
<b>Análisis Practica:</b>			

**Tabla 8. Planeación sesión 3**

PLANEACIÓN DIARIA			
Intervención N° 3	Fecha:	Docente: María Angélica Ortiz Sandoval	Lugar: Coliseo Universidad Pedagógica Nacional calle 72/ Gran Pared
<b>Temática:</b> Respiración en la altura			
<b>Objetivo:</b> Acercar a los participantes a diferentes experiencias en las alturas en donde puedan evidenciar y diferenciar claramente lo que es sentir el miedo a estas, estableciendo un punto de partida para las siguientes intervenciones			
<b>Saber ser</b>	La parte humanística, se evidencia en el momento en que los participantes sus emociones y logran socializarlas con sus compañeros	<b>Desarrollo de la sesión:</b> Se realizará inicialmente un juego en el Traverso del muro en donde jugarán a cogidas, el que sea cogido deberá dejarse caer de espalda sobre la colchoneta, seguido de esto deberán jugar a atravesar nuevamente en el Traverso pasando uno sobre otro sin dejarse caer. Estiramientos dirigidos y explicación del traje a realizar. Empezarán a ascender y en el momento de descender tendrán que mantener a voz alta una letra sin detenerse.  Se ubicarán a lo alto del muro diferentes letras de canciones, cada escalador deberá recoger y organizar la canción este a medida que valla descendiendo, lo cual se realizará lentamente, deberá cantar a todo pulmón su canción como si fuese un karaoke.  Si se detiene en algún momento se bloquea el descenso y deberá empezar a cantar más fuerte.	
<b>Saber hacer</b>	En el saber hacer se evidenciará a partir de la adaptación de diferentes actividades como lo son cantar, dándole a este el enfoque para trabajo de la respiración.		
<b>Saber saber</b>	lo pedagógico se logrará apreciar en las diferentes adaptaciones y modificaciones de las indicaciones y situaciones a realizar.		
<b>Análisis Práctica:</b>			



**Tabla 9 Planeación 4.**

PLANEACIÓN DIARIA			
Intervención N° 4	Fecha:	Docente: María Angélica Ortiz Sandoval	Lugar: Coliseo Universidad Pedagógica Nacional calle 72/ Gran Pared
<b>Temática:</b> Esquema corporal en las alturas			
<b>Objetivo:</b> Buscar que los participantes identifiquen de la misma manera su cuerpo en diferentes alturas, a partir de actividades de pie mano, y dibujos de su propio cuerpo en diferentes tamaños y con diferentes obstáculos.			
<b>Saber ser</b>	Este saber se logrará evidenciar en la comunicación a la hora de trabajar por parejas y en el momento de conclusiones de la clase en donde podrán manifestar su percepción de la sesión	<b>Desarrollo de la sesión:</b> El inicio de la sesión será a partir de algunos juegos de relevos a baja altura, y recorridos marcados por colores. Se amarraran de a parejas y realizarán un Traverso ida y regreso sin soltar la cuerda que los amarra Luego de este calentamiento a forma de juego, deberán realizar un trabajo de pie mano, que específicamente se realizará en una de las cuevas o en la parte baja del muro, la intención es que donde el participante pone sus manos será el único lugar en donde podrá poner sus pies, esto con el fin de que estos tengan la claridad de sus movimientos y la ubicación de las partes del cuerpo.	
<b>Saber hacer</b>	Se evidencia a la hora de mostrar la importancia del reconocimiento del esquema corporal, como uno de los principales elementos para reconocer su comportamiento	Después se realizará un trabajo directamente en el muro de la altura, en este trabajo cada uno llevará un número de papelitos con cintas los cuales deberá ir organizando desde la parte más alta del muro, estos deberán ser puestos marcando las distancias entre algunas partes del cuerpo inicialmente la cabeza, los hombros las rodillas los pies y el ombligo, y se evidenciará que tanto reconocimiento de su esquema corporal logra tener claro.	
<b>Saber saber</b>	se evidenciará en las diferentes modificaciones y aplicaciones dependiendo la situación presentada con cada uno de los participantes.	Finalmente se realizará una retroalimentación y unas conclusiones en grupo del trabajo realizado.	
<b>Análisis Práctica:</b>			

**Tabla 10. Planeación 5**

PLANEACIÓN DIARIA			
Intervención N° 5	Fecha:	Docente: María Angélica Ortiz Sandoval	Lugar: Coliseo Universidad Pedagógica Nacional calle 72/ Gran Pared
<b>Temática:</b> Manteniendo la Respiración			
<b>Objetivo:</b> Realizar actividades que generen un trabajo de control respiratorio, como respirar usando bombas, trabalenguas y juegos como la gallinita puso huevo, permitiendo que el participante reconozca y aprenda a distribuir su flujo respiratorio para cierta cantidad de tiempo.			
<b>Saber ser</b>	Se evidenciará a la hora de que cada uno de los participantes logren entender sus emociones para poder controlar la respiración	<b>Desarrollo de la sesión:</b> Se realizará a forma de calentamiento congelados sin bajarse del muro se realizará a lo largo del Traverso, se realizará congelados infinitos. Se ubicarán por grupos en donde llevarán a la marca un número de puntos que intentarán cumplir, mientras escalan deberán ir diciendo el juego de respiración de la gallina curueca, subirá hasta cuando se detenga a tomar nuevamente aire y se tomará el número de huevos para sumar el puntaje. El equipo ganará obtendrá las bombas mas grandes, y se distribuirán las demás en los demás equipos.	
<b>Saber hacer</b>	se evidencia a la hora de mostrar como la respiración es fundamental para manejar en gran parte las emociones	Cada uno de los participantes deberá empezar a escalar solamente con una de sus manos, en la que esta libre deberá llevar la bomba la cual ira inflada desde el inicio y el aire que va en ella se utilizará cada vez que el escalador necesite inhalar, se buscara que el participante llegue con la mayor cantidad de aire en la bomba.	
<b>Saber saber</b>	Se evidencia en la adaptación de diferentes actividades para darles un enfoque de trabajo hacia el objetivo.	Posteriormente se realizará la retroalimentación, reflexión y el cierre de la sesión.	
<b>Análisis Practica:</b>			

**Tabla 11. Planeación 6**

PLANEACIÓN DIARIA			
Intervención N° 6	Fecha:	Docente: María Angélica Ortiz Sandoval	Lugar: Coliseo Universidad Pedagógica Nacional calle 72/ Gran Pared
<b>Temática:</b> Escalada en conjunto			
<b>Objetivo:</b> Poner en juego los dos elementos que en sesiones previas se han trabajado, se realizarán trabajo de recolección de piezas de rompecabezas en las cuales estará cada uno de los elementos dejando así la claridad de los elementos que pueden ayudar con una autorregulación			
<b>Saber ser</b>	Se evidenciará a la hora de analizarse cada uno de ellos en cuanto a su parte emocional, para poder estable como esta manejando su miedo.	<b>Desarrollo de la sesión:</b> Se iniciará con un trabajo de intervalos, a lo largo del muro se ubicarán seis pintos, subirán al primero y bajarán después al segundo y bajan después al tercero y así sucesivamente hasta completar las seis etapas. Por parejas ubicaran dos paquetes de fichas con cada una de las temáticas trabajadas, las ubicaran a lo largo de cada una de las rutas y tendrán que subir con los ojos cubiertos para buscar las fichas haciendo uso de su memoria motriz y temporoespacial. Finalmente deberán armar cada uno de los rompecabezas y al final en la retroalimentación de la clase tratarán de establecer la importancia de cada uno de estos elementos a la hora de autorregular su miedo.	
<b>Saber hacer</b>	La aplicación de la temática de la respiración y el esquema corporal como elementos fundamentales para el reconocimiento de cada uno.		
<b>Saber saber</b>	La modificación de cada una de las actividades adaptándolas según las personas y las situaciones que se presenten		
<b>Análisis Practica:</b>			

**Tabla 12. Planeación 7**

PLANEACIÓN DIARIA			
Intervención N° 7	Fecha:	Docente: María Angélica Ortiz Sandoval	Lugar: Coliseo Universidad Pedagógica Nacional calle 72/ Gran Pared
<b>Temática:</b> Soltando la presa. Exploración del vértigo			
<b>Objetivo:</b> Poner a prueba la seguridad de los participantes escaladores, por medio de el trabajo de asenso al muro y en cualquier momento recibirán la indicación de saltar hacia atrás permitiendo así evidenciar que del trabajo previo han logrado poner en práctica.			
<b>Saber ser</b>	Se evidenciará a la hora de conocer las expectativas y los sentimientos previos y finales en la actividad, y la comunicación que se evidenciará en cada una de las charlas a realizar.	<b>Desarrollo de la sesión:</b> Antes de iniciar, se presentará y dará la explicación del trabajo a realizar en donde cada participante tendrá la opción de dar a conocer sus expectativas acerca del trabajo a realizar y sus temores inmediatos. Se establecerán unas rutas y la seguridad de cada escalador estará a cargo de personas que hagan vuelos y descensos largos y que tengan la debida experiencia. Cada escalador deberá encontrar una de las rutas permitidas según su preferencia subirán poco a poco utilizando la ruta escogida luego, después de llegar a un punto estipulado anteriormente deberá soltarse y bajará experimentando a cierta velocidad el vértigo del descenso.	
<b>Saber hacer</b>	Este se evidenciará a la hora de la búsqueda de metodologías para que cada participante logre explorar su vértigo.	Se ubicará un rapel para realizar el trabajo de descenso desde los 16 metros (se realizará únicamente en la gran Pared) Se realizará para finalizar un trabajo de reflexión y retroalimentación por parte de cada participante.	
<b>Saber saber</b>	A la hora de identificar y realizar modificaciones para cada participante dependiendo su miedo para que dicha actividad no sea traumática.		
<b>Análisis Práctica:</b>			

**Tabla 13. Planeación 8**

PLANEACIÓN DIARIA			
Intervención N° 8	Fecha:	Docente: María Angélica Ortiz Sandoval	Lugar: Coliseo Universidad Pedagógica Nacional calle 72/ Gran Pared
<b>Temática:</b> Vértigo, grito y respiración			
<b>Objetivo:</b> Involucrar el vértigo y la respiración, por medio de descensos con cierta velocidad en donde gritarán y respirarán profundo, buscando la forma de liberar con la respiración el vértigo que puedan sentir y así que el participante logre asociar que la respiración puede ayudar a regular la emoción del miedo.			
<b>Saber ser</b>	Esta parte se vera evidenciada en el trabajo por parejas y como se comunican y entienden a partir de la corporalidad de cada uno de ellos y los gestos que permiten interpretar el grado de tensión	<b>Desarrollo de la sesión:</b> Para el inicio de la sesión se realizarán ejercicios de Traverso de la siguiente manera: se ubican de a dos personas, cada uno se hace en un extremo del Traverso y empiezan al mismo tiempo el desplazamiento, al momento de encontrarse deberán buscar la forma de cruzar sin que ninguno de los dos se baje del muro. Después de ese calentamiento cada participante iniciará a escalar libremente por la ruta que desee, al momento de descender empezará a decir una silaba sostenida la cual deberá ir aumentando el volumen o bajándolo dependiendo la indicación recibida, quien dela indicación será la persona que lo estará asegurando, permitiendo de esta forma que el asegurador identifique que tan tensionado se encuentra el escalador. Finalmente se realizará una reunión final en donde cada participante podrá dar a conocer como se sintió y que pudo ver en el compañero con el cual trabajo.	
<b>Saber hacer</b>	Se logra evidenciar a la hora de la adaptación de la respiración en otras formas que no son el solo inhalar y el exhalar.		
<b>Saber saber</b>	A la hora de buscar las modificaciones de cada uno de los participantes teniendo en cuenta el nivel de tensión que maneja cada uno dependiendo del miedo que puedan tener		
<b>Análisis Practica:</b>			

**Tabla 14. Planeación 9**

PLANEACIÓN DIARIA			
Intervención N° 9	Fecha:	Docente: María Angélica Ortiz Sandoval	Lugar: Coliseo Universidad Pedagógica Nacional calle 72/ Gran Pared
<b>Temática:</b> Descenso en diferentes posiciones			
<b>Objetivo:</b> Trabajar el control corporal involucrando el esquema corporal y la respiración por medio de la realización de diferentes posturas a la hora del descenso, estas deben mantenerse todo el descenso permitiendo que cada participante sea consciente del espacio y del control de su cuerpo.			
<b>Saber ser</b>	Se evidenciará en el momento en que cada participante logrará expresar su sentir y hablar de lo que evidencio en sus compañeros, además del manejo de la comunicación	<b>Desarrollo de la sesión:</b> Por grupo de 4 personas se encontraran amarrados formando una línea, deberán atravesar el Traverso, la condición es que todos deben moverse al mismo tiempo, buscando la mejor estrategia para no caer. Después del calentamiento se mostraran una serie de posturas adecuadas para el descenso, pero con cierto grado de dificultad, cada uno deberá escoger su postura y realizarla tendrá tres intentos para lograrlo, mientras descende también tendrá que ir contando porque escogió dicha postura, y que es lo que más se le dificulta. Al final se realizará una charla en donde ellos expresaran que sintieron y que pudieron evidenciar en el trabajo de sus compañeros.	
<b>Saber hacer</b>	Se logra evidenciar a la hora de la adaptación diferentes posturas que no involucren la seguridad de cada participante		
<b>Saber saber</b>	A la hora de evidenciar la comodidad y disposición de los participantes y las modificaciones para cada uno según su sentir.		
<b>Análisis Practica:</b>			

**Tabla 15. Planeación 10**

<b>PLANEACIÓN DIARIA</b>			
<b>Intervención N° 10</b>	<b>Fecha:</b>	<b>Docente:</b> María Angélica Ortiz Sandoval	<b>Lugar:</b> Coliseo Universidad Pedagógica Nacional calle 72/ Gran Pared
<b>Temática:</b> Carrera de observación en la altura			
<b>Objetivo:</b> Buscar que los participantes apliquen los diferentes trabajos que permiten el control corporal y la autorregulación al miedo, por medio de la realización de una carrera de observación en donde se involucrarán pruebas con lo que se ha trabajado a lo largo de la ejecución piloto, permitiendo evidenciar que pudo interiorizar el trabajo realizado			
<b>Saber ser</b>	Escuchar y aceptar los aportes de las personas que participaron en las prácticas.	<b>Desarrollo de la sesión:</b> Se ubicarán diferentes obstáculos en donde algunas pistas llevarán a cada persona a una de estas se involucraran escalada con ojos cubiertos, dibujar en el descenso cantar entre otras, en cada estación recibirán una ficha la cual hará parte de un rompecabezas que permitirá evidenciar la importancia de la autorregulación del miedo. Después de que cada participante complete la carrera se realizará una charla en donde cada participante logre hablar del proceso de como fue afectado y de establecer la diferencia entre el primer día y el último si, logro tener alguna afectación. Se realizará un balance de dicha charla para establecer que tan efectivo fue el proceso y se tomara de la charla los aportes de los participantes.	
<b>Saber hacer</b>	La puesta en escena de cada practica realizada y la identificación de su funcionalidad		
<b>Saber saber</b>	La puesta en practica de cada elemento teniendo en cuenta las diferentes modificaciones para cada persona.		
<b>Análisis Practica:</b>			

## **5 ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA**

Es en este capítulo en donde se podrá evidenciar la forma como cada una de las prácticas realizadas son examinadas en cuanto a su desarrollo, las diferentes experiencias que de alguna u otra forma aportaron a la formación docente como al mejoramiento de el proyecto a realizar.

### **5.1. Aprendizajes como docente**

Durante el desarrollo de las diferentes prácticas, se logra evidenciar que el papel del docente más que una figura de alta experiencia y de ejemplo a seguir, es un guía y acompañante de los procesos, un ente que apoya escucha el sentir de los estudiantes. Como docente el aprendizaje que más queda marcado es que no se puede generalizar el sentir de las personas, cada quien tiene su propio proceso y la presión a la hora de intentar ayudar, solo logra que las personas entren en estados de mal humor, el acompañamiento correcto es permitiendo que cada quien realice las diferentes modificaciones con las que más se les facilite cada práctica, y no esperar que lo que a unos funciona a otros les dé el mismo resultado. A ser paciente, que de la misma forma como se les puede aportar a su proceso ellos son capaces de aportar y fortalecer al desarrollo del proyecto y al crecimiento del conocimiento diariamente



## **5.2. Incidencias en el contexto y en las personas**

Gran parte de las personas que participaron en el proyecto y que al inicio manifestaron su miedo a la hora de enfrentarse a una altura, al final pudieron mostrar que su deseo por no dejarse vencer de esta emoción era cada vez más fuerte, mostraban y exaltaban que podían confiar de lo que eran capaces de hacer, que podían manifestar cuando el miedo los estaba venciendo, hacer una pausa respirar y seguir con su reto personal de vencer lo que los detenía.

En cuanto a la incidencia dentro del contexto como tal se logra dar un aporte o herramientas para que en el momento que se tenga un encuentro con una persona con un miedo, en este caso a las alturas pueda existir una persona que lo identifique y le haga un acompañamiento el cual no le genere un estrés que después pueda desarrollarse en una fobia. Además de un pensamiento en que el miedo no significa imposibilidad, que a pesar de sentirlo ay muchas formas de aprender a vivir con este sin que cierre diversidad de opciones para disfrutar la vida a plenitud.

## **5.3. Incidencias en el diseño**

En definitiva y como incidencia más fuerte sobre el proyecto, es que este no se puede centrar solo en las personas que sienten el miedo a las alturas, sino en otras personas que puedan acompañar el proceso de los que sí, de esta forma se logra mantener un equilibrio de participantes, buscando que quienes sientan el miedo puedan trabajarlo y quienes no sean un apoyo adicional para dicho proceso. Solo 10 sesiones no son suficientes para dar una conclusión al proyecto, es de mayor tiempo y trabajo, de compromiso y de ganas debe ser un trabajo constante de las personas involucradas.

#### **5.4. Recomendaciones**

Como recomendaciones para el trabajo con las personas que sienten el miedo a las alturas, a la hora de escalar, es demostrar que tan seguro es cada elemento, acompañarlos y escuchar atentamente sin juzgar lo que están sintiendo, hablarles permitir que disfruten de cada una de sus experiencias evitar al máximo que el miedo que sientan sea extremo, buscar la forma en que ellos mismos sean quienes se den cuenta cada vez que puedan aumentar la dificultad del ascenso y la velocidad de descenso.

A las personas que no sienten miedo hacerles una sensibilización con la cual puedan ponerse en los zapatos de las personas que están acompañando, y de esa forma estos no juzguen, ni se conviertan en un ente que genere presión sobre la persona la cual está siendo afectada por el miedo a las alturas.

Permitir que las personas que se encuentren en el trabajo lo hagan por deseo propio no por la obligación, y evitar al máximo que estas prácticas se enfoquen en la parte técnica del deporte de la escalada, lo único que se deberá respetar al máximo son las normas de seguridad de esta, evitando así dolores de cabeza tanto para los participantes como a los ejecutores de este proyecto.

## REFERENCIAS

- Alfonso, C. (2010). *Escalar una metáfora a vivenciar*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- André, C. (2006). *Psicología del miedo: temores, angustias y fobias*. Barcelona: Kairós.
- Arias, S. (2011). *Bronfenbrenner y la teoría del modelo ecológico y sus seis sistemas*. Extraído de <http://www.psicologicamentehablando.com/bronfenbrenner-y-la-teoria-del-modelo-ecologico-y-sus-seis-sistemas/>
- Dávila Espinosa, S. (s.f.) *El aprendizaje significativo. Esa extraña expresión (utilizada por todos y comprendida por pocos)*. Extraído de [http://depa.fquim.unam.mx/amyd/archivero/AUSUBELAPRENDIZAJESIGNIFICATIVO\\_1677.pdf](http://depa.fquim.unam.mx/amyd/archivero/AUSUBELAPRENDIZAJESIGNIFICATIVO_1677.pdf)
- Gammelgaard, L. (2000). *Hacia arriba*. Barcelona: Mondadori.
- Gelpi, P. (2011). *La inteligencia emocional. Programas de educación emocional en primaria*. Extraído de <http://expertoenpsicomotricidad.unizar.es/blog/wp-content/uploads/2014/01/>
- Hartmann, A. (1997). *La búsqueda de la afectación del pensamiento a través de las experiencias de vértigo y vacío*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Jaramillo, A., Villa, M. y Sánchez, M. (2004). *Miedo y desplazamiento: Experiencias y percepciones*. Medellín: Corporación REGIÓN
- Le Boulch, J. (2001). *El cuerpo en la escuela en el siglo XXI*. Barcelona: Inde Publicaciones.

Madrid López (2000). *La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional*. Extraído de <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/emocional.shtml>

Nardone, G. (1997). *Miedo, pánico, fobias. La terapia breve*. Barcelona: Herder.

Márquez Buitrago, J. C. (1999). *De trepar a escalar, vivencia, experiencia y visión de las actividades y disciplinas en altura y montañismo. Escalada en roca y montañismo*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.

Proyecto Educativo Institucional - PEI, de abril de 2010, aprobado mediante el Acuerdo 007 de 2010 del Consejo Superior.

Schädle, W. (s.f.). *Escalar. Actitud y aventura. Introducción de los componentes psicológicos de la escalada*. Barcelona: Paidotribo.

Suavita Bejarano, J. R. (1996) *El temor como limitante en el proceso de enseñanza aprendizaje de la natación*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.

Witt, M. (2009). *Dile adiós a tus temores*. New York: Simón and Schuster.

Wright, N. (2005). *Libérese del temor*. Nashville: Thomas Nelson.

Yanes, J. (2008). *El control del estrés y el mecanismo del miedo*. México: EDAF.

## ANEXOS

### A. Conociendo el techo



## B. Cantando y respirando



### C. Escalando y desescalando



## D. Descenso a velocidad





## E. Escalada en conjunto



## F. Exploración al miedo a las alturas



## G. Carrera de observación



## H. Escalando a ciegas

