

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA**

ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL AUTOCUIDADO Y LA GESTACIÓN

Diana Estefanía Melo Rojas

BOGOTÁ, D.C. 2012

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA**

ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL AUTOCUIDADO Y LA GESTACIÓN

Diana Estefanía Melo Rojas

Trabajo de tesis para obtener el Título de Licenciado en Deporte

Asesor
Vladimir Reyes

BOGOTÁ, D.C. 2012

DEDICATORIA.

Este trabajo lo quiero dedicar a mis padres por su apoyo incondicional, a mi hija que realmente es el motor de mi vida y la que me da fuerzas para seguir. También a Dios por permitirme llenar mi vida de experiencias buenas como malas y tener el valor de salir adelante.


También a este grupo de mujeres que muy amablemente me abrieron las puertas de el FAMI y la de sus corazones.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primero a Dios porque si Él no hubiese tomado la decisión que yo estuviera aquí simplemente no lo estaría.

A la profesora Nohora Granados con la que inicie este camino, por su paciencia hacia mi, por su amor cuando me daba sus regaños que ahora entiendo que eran por mi bien. También al profesor Vladimir Reyes y a la profesora Diana Feliciano por su apoyo y comprensión en este proceso. A todos los profesores que estuvieron presentes en mi formación como docente, por su esfuerzo y dedicación.

También quiero agradecer a mis amigos que de algún modo estuvieron acompañándome en la culminación de esta travesía.

	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1-3	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Titulo del documento	Actividad física para el autocuidado y la gestación
Autor(es)	Melo Rojas, Diana Estefania
Director	Feliciano Fuentes, Diana Marlen
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2012, 58 P
Unidad Patrocinante	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Palabras Claves	EDUCACIÓN FÍSICA; GESTACIÓN; ACTIVIDAD FÍSICA; AUTOCUIDADO; BIENESTAR; SALUD; HÁBITOS; TEORÍA DE DESARROLLO HUMANO ECOLOGISTA; TEORÍA CRÍTICA; MODELO DIDÁCTICO CRÍTICO SOCIAL; EVALUACIÓN.

2. Descripción
<p>Trabajo de Grado para obtener el Título de Licenciada en Educación Física que se propone la elaboración y ejecución de un Proyecto Curricular Particular en un FAMI, como oportunidad del educador físico de incidir en otros contextos.</p> <p>Está orientado a mujeres en estado de gestación, donde la actividad física es una herramienta para contrarrestar algunas molestias que se experimentan en el embarazo, asimismo de que tengan más claro que su autocuidado incide en ella y en su bebe. Además de esto logren un cambio de hábitos en ellas y en su familia, no solo en el periodo de gestación sino después de este.</p>

3. Fuentes

Bustos Cobos, Felix. Los perfiles pedagógicos para el nuevo milenio. 2000.

Delgado Noguera, Miguel Ángel y Sicilia Camacho, Álvaro. Educación física y estilos de enseñanza. 2002

Díaz Alcaraz, Francisco. Didáctica y currículo: un enfoque constructivista. 2002.

Dürer, Gudrún y ZeibGabriele. Preparación al parto. Gimnasia y relajación. 1999

Muller, JP. Mi sistema: 15 minutos

Pirie, Lyne. Deporte en el embarazo. Maternidad sin riesgos

4. Contenidos

Capítulo I: Contextualización

En este capítulo se divide en un macro contexto y un micro contexto, en el primero se cuenta de donde surge el proyecto, las leyes e instituciones que soportan la viabilidad del proyecto como la Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas y su objetivo del milenio. En el micro contexto se describe el lugar en el cual se desarrolla el proyecto; las condiciones y características de las participantes, el mes en el que se encontraba cada una y las molestias que presentaban.

Capítulo II: Perspectiva Educativa

En este capítulo se presenta una aclaración de ciertos conceptos, el ideal de mujer-sociedad y cultura, la teoría de desarrollo humano, la teoría curricular, el modelo pedagógico, el modelo didáctico, la tendencia de la Educación Física, los cuales dan cuenta de los saberes pedagógicos. Además se muestra el tipo de evaluación más pertinente partiendo del modelo pedagógico y el tipo de mujer-cultura y sociedad.

Capítulo III: Diseño e Implementación

En este capítulo del proyecto se da a conocer la justificación, los objetivos humanísticos, pedagógicos y disciplinares; los contenidos, la metodología y la manera como se va a evaluar el programa.

Se dan a conocer las estrategias, técnicas e instrumentos que serán de uso fundamental para identificar necesidades, características y posibilidades de la población; se presentan los formatos de diagnóstico que se usaron para identificar algunas características de la población y establecer el perfil de riesgo de cada sujeto.

Capítulo IV: Evaluación

En este capítulo se presenta los resultados de las distintas evaluaciones realizadas como la evaluación de aprendizajes, evaluación del programa y rol del maestro.

5. Metodología

1. Se identificó una problemática con una población particular como la gestante.
2. Se inició un proceso de diagnóstico de la población.
3. Se construyeron los objetivos, contenidos y metodología de acuerdo a las necesidades de la población.
4. Se inició una fase aplicativa del proyecto.
5. Se realizaba evaluación constante de aprendizajes, docente y programa

6. Conclusiones

Durante el proceso enseñanza-aprendizaje expuesto en el proyecto se logró asegurar la apropiación en algunos de los temas planteados para el Proyecto Curricular Particular, ya que los contenidos planteados se dieron a partir de las necesidades e inquietudes de las mujeres gestantes, estas surgieron a partir de los diferentes encuentros realizados en la primera etapa de la ejecución del proyecto.

Elaborado por:	Diana Estefania Melo Rojas
Revisado por:	Feliciano Fuente, Diana Marlen

Fecha de elaboración del Resumen:	04	12	2012
--	----	----	------

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCION	9
1. JUSTIFICACIÓN	12
2. FUNDAMENTACION CONTEXTUAL	13
2.1 MARCO CONTEXTO	13
2.2 MICRO CONTEXTO	24
3. PERSPECTIVA EDUCATIVA	25
3.1 ACLARANDO CONCEPTOS	25
3.1.1 Autocuidado	25
3.1.2 Salud	25
3.1.3 Actividad física	26
3.2 TIPO DE MUJER-CULTURA-SOCIEDAD	27
3.3 CONCEPTO DE DESARROLLO HUMANO	28
3.4 TEORÍA CURRICULAR, MODELO PEDAGÓGICO Y DIDÁCTICO	30
3.5 EDUCACIÓN FÍSICA	38
3.6 TENDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	38
4. DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN	41
4.1 PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL AUTOCUIDADO Y LA GESTACIÓN	42
4.1.1 Presentación	42
4.1.2 Justificación	42
4.1.3 Objetivos	42
4.1.4 Contenidos	43
4.1.5 Metodología	43
4.2 INSTRUMENTOS	45
4.2.1 Instrumentos de diagnóstico	45
4.2.2 Instrumentos de planeación por sesión	47
4.2.3 Instrumentos de evaluación	48
4.3 EVALUACIÓN DEL PROGRAMA	50
5. EVALUACIÓN	53
5.1 ANÁLISIS RESULTADOS ENCUESTA PERFIL DE RIESGO	53
5.2 ANÁLISIS EVALUACIÓN APRENDIZAJE	54
5.3 ANÁLISIS EVALUACIÓN ROL DEL MAESTRO	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56

INTRODUCCIÓN

Este proyecto inicio con una práctica q se realizó en séptimo semestre en Taller de Confrontación sobre mujeres en estado de gestación, pero lo que hizo un hecho esta propuesta fue el evidenciar, experimentar, vivir lo que se propone a lo largo del proyecto.

Lo que se plantea es que como seres humanos no se es consciente del cuidado propio, este se evidencia cuando se tiene alguna enfermedad o en este caso se inicia el periodo de gestación.

En la práctica de séptimo semestre 2009 II, esta se dio en el consultorio de familia de la Universidad Pedagógica Nacional, allí me empape un poco del tema el cual me llamo mucho la atención y empezó mi motivación al ver que la actividad física ayuda mucho para alivianar ciertos síntomas y cambios que se viven en este periodo. Además de esto el percibir que a estas mujeres las ayudan obviamente, médicos, fisioterapeutas en algunos casos, enfermeras, pero educadores físicos pocos.

Cuando me enteré que estaba gestando vida lo primero que la doctora me dijo: usted no se puede mover, únicamente lo necesario, se debe sentar de tal forma, por mí parte le refute el no poderme mover, pero ella se mantuvo firme en que no me podía mover. En un inicio pensaba que ella era la que sabía, pero mi postura no era buena y me sentía como si estuviera enferma. En ese momento se reafirmó mi decisión de realizar mi Proyecto Curricular Particular sobre actividad física y embarazo teniendo en cuenta la forma en que se cuida de sí mismo y así del otro.

Al conocer la noticia la preocupación por que comía, como caminaba, como me sentaba se fue evidenciando a medida que mi embarazo iba evolucionando así que viví en carne propia mi postulado donde se inicia un autocuidado consciente cuando se sabe que se tiene una enfermedad o se es una mujer gestante.

Durante este periodo también experimente que la actividad física ayuda a contrarrestar los cambios que se dan en diferentes aspectos como lo físico, social, emocional, etc. Asimismo esta actividad física fue muy útil para mejorar mi estado físico para el parto, tener una mejor respiración y una mayor tolerancia al dolor. Ya en el post parto la actividad física (y la lactancia) es lo mejor para recuperar el peso.

En décimo semestre se debe realizar la ejecución del proyecto lo cual fue algo difícil ya que encontrar un grupo de mujeres gestantes con las cuales se pueda llevar un proceso es algo complicado, busque ayuda en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y la Fundación los Pisingos allí su respuesta fue que la universidad debía tener convenio con el instituto pero no existe tal convenio con la Universidad Pedagógica Nacional. Al ver que no había población realice 2 prácticas con los estudiantes de décimo semestre, en la licenciatura en Educación Física, en las cuales ningún estudiante está en estado de gestación y contaba con la participación de numerosos hombres, así que decidí que los hombres fueran los que están en proceso de gestación.

A eso del 11 de abril del 2011 vi en la Alcaldía de Engativá un volante de un FAMI donde se hace una convocatoria a mujeres gestantes y madres lactantes con niños menores de 2 años, en ese momento llamé a la coordinadora de este FAMI le comenté sobre mis prácticas y sin dudarlo me aceptó. Inicié al otro día mi práctica con tres mujeres gestantes y dos lactantes, hice la presentación de mi propuesta, los objetivos y ellas se emocionaron bastante.

Ya para finalizar las prácticas que son analizadas en el proyecto pude evidenciar que las actividades realizadas fueron de agrado para las mamás, y útiles en el sentido que cumplí mi objetivo de generar duda acerca de su autocuidado y diferentes preguntas sobre la gestación y los diferentes ejercicios como estiramientos

para contrarrestar ciertos síntomas, aun las madres lactantes se sentían a gusto con los estiramientos ya que manejan un alto grado de stress.

La manera de evaluar mis prácticas fue la evaluación procesual ya que esta consiste en usar cada oportunidad para tomar conocimiento de lo que sucede en torno a distintos estímulos observando, escuchando y valorando sus acciones. También la elegí porque es una forma más sutil de evaluar y no incomodar a las personas así pueda dar todo de sí en cada práctica.

1. JUSTIFICACIÓN

La preparación de una mujer para el embarazo debería comenzar en la edad escolar con un programa de educación sexual, que incluya no solo nociones anátomo-fisiológicas, sino que también enfoque el tema de la herencia cultural y religiosa respecto al parto.

“Es importante iniciar la preparación física desde la temprana edad. Las tareas de formación de movimiento deben anticiparse a las de formación corporal. Esta última se debe tener en cuenta la flexibilización de la pelvis para una concientización de la postura y el fortalecimiento muscular de toda la pared abdominal. Variadas ejercitaciones que permitan la estructuración del esquema corporal, dominio de la báscula de la pelvis, son tareas que la adolescente debe realizar para un dominio muscular que le permita más adelante participar activamente en el trabajo de parto” (Preobrayensky, 2005).

Una adecuada estructuración del esquema postural supone una buena ubicación de la pelvis. Los trabajos de prevención para evitar la agresión a la columna lumbar deben concretarse en el tema de higiene de columna, que enseña hábitos posturales para las tareas cotidianas y actividades laborales.

Durante el embarazo, el movimiento es muy importante ya que este estimula la circulación sanguínea, fortalece el organismo y conduce al bienestar corporal. El parto exige al cuerpo femenino un gran esfuerzo, si no se está preparado para ello pueden sobrevenir problemas circulatorios y en la condición física. Hay mujeres que piensan que con el trabajo diario ya es suficiente, pero a este ejercicio diario el cuerpo ya está acostumbrado. (Dürer, 1999).

2. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

2.1 MACRO-CONTEXTO

Este proyecto surge a partir de la observación y prácticas que inicié en taller de confrontación de séptimo semestre en el cual tuve la oportunidad de conocer los cambios por los que una mujer debe pasar cuando inicia su periodo de gestación. Ver como la práctica de la actividad física es de gran ayuda para su bienestar y el de su bebe, además de esto ver que es una población que necesita especial atención de educadores físicos ya que se debe asumir la tarea de “educar corporalmente”, tarea que hoy está en manos de algunas enfermeras Jefe, que imparten seminarios y hacen “Terapia” a unos pocos afortunados, ya que pueden ayudarlas en este periodo. Igualmente pude darme cuenta que el autocuidado es muy importante en este proceso pero que se inicia solo cuando en realidad se sabe que está embarazada, cuando debería empezar desde mucho tiempo atrás.

Otra razón para dar inicio a este proyecto es que fue paralelo el desarrollo de la propuesta y mi embarazo, haciendo aún más evidente las razones expuestas en el párrafo anterior, y al saber que estaba embarazada empezó una mayor preocupación por las cosas que hacía, mi postura, la manera en que me alimentaba, e incrementar la actividad física. Durante este tiempo pude experimentar las diferentes concepciones que tienen las personas en cuanto a la gestación, todos los mitos que encierra este periodo como el no moverse porque puede afectar al bebe, al sexo del bebe: La barriga en pico es un varón; la barriga redonda es una mujer; a las relaciones sexuales; al parto y la alimentación.

El concepto de salud de la mujer embarazada representa una convivencia armónica de ella misma con la naturaleza, consigo misma y con los demás para lograr un bienestar integral. Para conseguir esto es importante que la mujer participe libremente en la planeación del embarazo y en la toma de decisiones que puedan afectar su cuerpo, su salud y su futuro. Es ella quien se va a encargar de su propio

cuidado y esto le permitirá aprender de su propia experiencia para mantener su vida y su salud. El cuidado prenatal abarca mucho más que las visitas al médico ya que comprende, sobre todo, el cuidado que ella misma se da cada día.

Es importante que la mujer embarazada se eduque y se informe acerca del embarazo y los cambios que trae consigo pero, en esta época de sobrecarga informativa, es primordial que aprenda también a “escuchar” a su cuerpo ya que será su propia sabiduría la que le dará inspiración para lograr una maternidad sin riesgos.

Así, el fin de los autocuidados en el embarazo está orientado, además de a mantener la salud de la madre, a lograr que el bebé nazca sano y que el embarazo pueda llegar a un desenlace feliz: un parto y un nacimiento sin riesgos para el bebé y para la mamá. Para ayudar a este enunciado la actividad física es una herramienta útil ya que ayuda en muchos sentidos a la gestante, entre esos beneficios esta: ayuda a prevenir o reducir la aparición de estrías y varices, a prevenir o mejorar la constipación, la hipertensión y a reducir muchos dolores frecuentes en el embarazo como el dolor de espalda, ayuda a dormir mejor, evita el aumento exagerado de peso, levanta la autoestima, mejoran la circulación, la tonicidad muscular, genera más flexibilidad, más resistencia, prepara para el parto, reduce el estrés y las tensiones, todas las preocupaciones, las ansiedades y los cambios del estado de ánimo que el embarazo trae aparejado son los culpables del estrés y las tensiones que son perjudiciales, ya que provocan contracturas musculares, dolores de cabeza y espalda.

La actividad física para la salud se sustenta en un concepto de salud amplio, abarcando todas las funciones del organismo tanto físicas como psíquicas, buscando un completo estado de bienestar físico, social, emocional, funcional etc., El componente físico (fisiológico) se refiere al funcionamiento de los distintos sistemas, órganos, tejidos, entre otros, que componen el cuerpo humano, disminuyendo el número de enfermedades psicosomáticas (estrés-sedentarismo); el componente

mental (psicológico) el cual nos muestra la necesidad de un equilibrio interno, conociendo sus capacidades-habilidades y limitaciones-falencias, en el cambio de la rutina del día a día fortaleciendo su autoestima, mejorando su concentración y atención en el trabajo. Y la parte social que indica el grado de relación del individuo con su entorno y sus relaciones interpersonales.

El curso psicoprofiláctico se trata de una preparación física y psicológica para el parto, su propósito es reducir la tensión y el dolor mediante técnicas que contribuyan a disminuir o eliminar el estrés y el temor de la mujer, además de brindarle información sobre todo el proceso gestacional y otros temas de interés como: Cuidados durante el embarazo, trabajo de parto, cesárea, anestesia y cuidados posparto, cuidados del recién nacido (baño, masajes, pañales), lactancia materna, estimulación adecuada, vacunación. Asimismo es una manera productiva para evitar dejarse envolver en los distintos mitos y creencias, solo que este inicia al quinto mes de gestación, siendo algo tarde ya que los cambios vivenciados por la mujer han sido muchos obviando conocimientos importantes dándole así prioridad desde el primer mes.

En el 2000 las Naciones Unidas estimó que la mortalidad materna global era de 529.000 representando aproximadamente 1 defunción materna cada minuto de los cuales menos del 1% ocurrieron en países desarrollados. Sin embargo, un estudio de The Lancet señala que la cifra ha descendido continuamente desde 526.300 en 1980 hasta 342.900 en 2008. Y que, en este último año, habrían sido 281.500 en ausencia de VIH. La mayoría de estas muertes han sido médicamente prevenibles desde hace décadas, por razón de que los tratamientos y terapias para prevenir dichas muertes se conocen y manejan en todo el mundo desde los años 1950.

Además de esto a nivel mundial, aproximadamente un 80% de las muertes maternas son debidas a causas directas. Las cuatro causas principales son las hemorragias intensas (generalmente puerperales), las infecciones (septicemia en la

mayoría de los casos), los trastornos hipertensivos del embarazo (generalmente la eclampsia) y el parto obstruido. Las complicaciones del aborto peligroso son la causa de un 13% de esas muertes. Entre las causas indirectas (20%) se encuentran enfermedades que complican el embarazo o son agravadas por él, como el paludismo, la anemia, el VIH/SIDA o las enfermedades cardiovasculares.

Debo aclarar que esta no es una propuesta de un curso psicoprofiláctico, al contrario es una idea para ayudar a su mejora partiendo de las experiencias de otras mujeres gestantes. Para el desarrollo de esta propuesta planteo a la Educación Física como medio para generar una reflexión acerca de su autocuidado, para que pueda tener su propio concepto del mismo; y este autocuidado no solo para la gestación ya que si lo planteara de ese modo estaría la mujer “condenada” a una educación como la del Siglo XX en los colegios femeninos donde se les educaba para el manejo del hogar, crianza de los hijos; dejando relegado el papel del hombre. La educación física tradicional debe ser transformada para poder lograr mi objetivo propuesto teniendo en cuenta que va enfocada hacia ese cuidado de sí mismo y refutando que la preocupación por uno mismo significa egoísmo, no hay que perder de vista que es a partir de que nos cuidamos a nosotros mismos que podemos luego cuidar del otro.

El autocuidado durante el embarazo y parto se logra a través de una información programada y organizada, esta información favorecerá el conocimiento del cuerpo en beneficio de la autoestima, que impulsará el autocuidado. En el cuidado del cuerpo es necesario tener en cuenta que las hormonas del embarazo tienen un fuerte efecto sobre los dientes, el pelo, las uñas y la piel.

Los hábitos que realiza en la vida diaria que podría perjudicar al bebé (alcohol, cigarro, drogas ilícitas). Las sustancias dañinas que se consumen pasan al feto a través de la placenta, por esta razón están prohibidos durante la gestación ya que pueden ser causa de parto prematuro, y deficiencias en el bebé como el bajo peso al

nacer. Los ejercicios de alto impacto no están permitidos durante el embarazo, toda actividad física en este periodo debe ser supervisada y autorizada por el médico. No se debe de auto medicar, solamente el médico podrá indicar qué medicamentos poder tomar, aun tratándose de un simple resfriado.

Algunos de los cuidados recomendados se relacionan con la mayor atención que se debe poner a la alimentación. Durante la gestación no se puede hacer dieta para adelgazar. No se trata de comer para dos, sino de comer de forma equilibrada para evitar el aumento excesivo de peso que podría dificultar el trabajo de parto, e incrementar la probabilidad de una cesárea. Sin embargo, es importante también darte pequeños gustos que le hagan sentir bien (antojos).

Bienestar emocional: Aun cuando es obvio que se debe tener cuidado con el bebé que se está gestando, el embarazo no es solamente acerca del bebé o del parto sino también acerca de si misma y de que va a ser mamá y tiene que prepararse y cuidarse para ese momento. No solo lo que se ingiere se transmite al bebé, sino también las emociones y sentimientos. Y es que el bebé y la madre comparten las endorfinas, sustancias químicas que producen sensación de bienestar.

El descanso adecuado puede hacer una gran diferencia en cómo se resisten los cambios físicos durante el embarazo. El cansancio excesivo puede hacer sentir a la madre irritada y deprimida. Mantener un entorno saludable en el medio familiar y en el trabajo, que se respeten las necesidades biológicas y de privacidad de la madre, un ambiente libre de humo de cigarro y sustancias tóxicas.

Por otro lado la situación de las mujeres en estado de gestación en el mundo genera gran preocupación donde la intervención de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se ve reflejado en el Objetivo del Desarrollo Milenio, este fue una lista firmada por 191 Estados Miembros en donde se plantea 8 objetivos que

corresponden a: Erradicar la pobreza extrema y el hambre, lograr la enseñanza primaria universal, promover la igualdad entre los géneros y la autonomía de la mujer, reducir la mortalidad infantil, mejorar la salud materna, combatir el VIH/SIDA, el paludismo y otras enfermedades, garantizar el sustento del medio ambiente, fomentar una asociación mundial para el desarrollo (ONU, Objetivos del Desarrollo del Milenio).

Específicamente el objetivo de la mejora de la salud materna se divide en dos objetivos más, uno de ellos es reducir un 75% la tasa de mortalidad materna entre 1990 y 2015 afirmando que muchas muertes maternas podrían prevenirse, el alumbramiento es especialmente arriesgado en donde la mayoría de las mujeres paren sin atención sanitaria apropiada. El otro objetivo es lograr para el 2015 el acceso universal a la salud reproductiva, permitiendo que más mujeres en estado de gestación estén recibiendo cuidado prenatal (OMS, Reducir los riesgos del embarazo).

Organizaciones como la OMS, CIPD son los que a partir de su campo de especialización, contribuyendo a la ejecución de los Objetivos del Desarrollo del Milenio, dándole un total apoyo. El UNFPA ayuda a mujeres, hombres y jóvenes a planificar sus familias, evitar embarazos no planeados, a tener embarazos y partos sin riesgo, a evitar las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH y el sida, a combatir la discriminación y violencia contra la mujer. El Departamento de la OMS contribuye a mejorar la salud materna y ayuda a los países a prestar atención especializada antes, durante y después del embarazo y el parto, así como a reforzar los sistemas nacionales de salud con el fin de alcanzar los Objetivos de Desarrollo del Milenio (OMS, Reducir los riesgos del embarazo).

Para complementar esta revisión, una tesis de la Universidad Pedagógica Nacional, publicada en el año 2002 por Leonor Huérfano, su título es Necesidad y beneficios de la actividad física en el embarazo, esta tesis apoya el proyecto ya que

la actividad física que se propone, corresponde a la realización de ejercicios de acondicionamiento y mejoramiento del estado físico de la mujer durante el embarazo. El campo corresponde a múltiples ejercicios y movimientos que se puedan desarrollar de manera segura para la madre y el bebé, sin olvidar que no todos los organismos son iguales y responden de una misma manera, dándole un papel importante a la actividad física dentro de este periodo.

También se realizó un breve recorrido por los estatutos de algunos países, donde se evidenció que hay un desconocimiento por parte de las mujeres gestantes sobre las leyes que las favorecen en este periodo específicamente, además se reconocen diferentes programas de ayuda a la mujer gestante y al recién nacido en los distintos países de Latinoamérica.

En países como Panamá ha legislado una Ley, la No. 29 del año 2002, que garantiza la salud y la educación de la adolescente embarazada reconociendo el derecho de ésta a recibir atención de salud integral, su permanencia en el sistema educativo y la protección legal. Además, el adolescente que embarace a una menor tiene derecho a recibir la atención académica y de consejería y nunca será expulsado del recinto educativo.

Como en República Dominicana los derechos de las menores en estado de gestación están protegidos por un régimen de derecho, normas sustantivas, tratados internacionales y leyes adjetivas que los avalan, entre las cuales se encuentra el derecho a la vida, garantía de la maternidad, derecho a la educación de la mujer embarazada, derecho a la igualdad, derecho a la intimidad.

Por su parte Argentina tiene un plan de familias por la inclusión social en el que su objetivo es promover el desarrollo, la salud y permanencia en el sistema educativo de los niños, y evitar la exclusión social de la familia en situación de pobreza. Consiste en dar un ingreso monetario, recibiendo un subsidio por desocupación o

por asignaciones familiares, en calidad de subsidio no reembolsable. La madre es la depositaria y titular del subsidio.

En Bolivia el Municipio es el responsable de: la salud, a través del Seguro Básico de Salud a mujeres gestantes para garantizar la atención gratuita en el parto y durante la lactancia. La Educación, con el sostenimiento del servicio, y todo lo que ello incumbe, así como el desayuno de los alumnos/as en las escuelas públicas.

Por su lado en Brasil en mayo del año 2002, planteo políticas públicas para las mujeres en donde la participación de las mujeres en el mundo del trabajo bajo condiciones de igualdad, y la participación popular. No existen programas específicos para jefas de hogar pero en algunos municipios se ha hecho mucho hincapié en planes de empleo con guarderías para que las mujeres puedan ingresar al mercado laboral en mejores condiciones.

En el caso de Chile el Servicio Nacional de la Mujer (SERNAM) reconoce la trascendencia económica, política y social del aporte de las mujeres para el desarrollo del país, y hay definido como ejes temáticos: la autonomía económica de las mujeres, la promoción de sus derechos, su bienestar y el de su familia, y la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

El impulso de Costa Rica en un conjunto de políticas para la equidad de género y la creación de instituciones estatales para promover y ejecutar estas políticas y asegurarse de que se cumplan, ha hecho que la situación de las mujeres costarricenses experimentara cambios significativos durante la pasada década. Ha habido avances en el área de la salud así como en el ámbito de la educación.

Todos los programas en Cuba destinados a disminuir las dificultades de los sectores más afectados por la limitación de recursos que tiene este país se enmarcan en el régimen de seguridad social que mantiene el gobierno cubano. Si

bien aparecen enunciados programas de atención a madres solteras y jefas de hogar, estos parecen estar más asociados a la salud, la educación y a la asistencia social.

Los programas destinados a las mujeres en la agenda social del gobierno ecuatoriano tienen dos ejes bien definidos: la producción, y como tal forman parte de los Planes de Desarrollo Local, y la salud, ejecutados por el Ministerio de Salud. En el primer caso existe el PROLOCAL que financia iniciativas productivas de las organizaciones sociales entre las que se encuentran asociaciones de mujeres productoras.

En El Salvador el programa existente es denominado “Programa Nacional de Atención a la Mujer” está enfocado en el área de salud. De hecho su objetivo es contribuir a mejorar la salud de la mujer mediante el desarrollo de acciones tendientes a la promoción, protección, recuperación y rehabilitación de su salud.

En Guatemala las desigualdades económicas entre hombres y mujeres tienen un fuerte impacto sobre la calidad de vida de las mujeres, razón por la cual el gobierno ha creado la Secretaría Presidencial de la Mujer con el objetivo de coordinar la formulación de políticas públicas que apunten al desarrollo integral de la mujer.

En honduras el gobierno decidió fortalecer y mejorar el impacto de los programas de alivio a la extrema pobreza, su principal objetivo fue mejorar las condiciones de vida de la población en condiciones de pobreza extrema mediante la promoción de oportunidades a nivel comunitario, incorporando acciones que favorezcan el ejercicio de los derechos sociales y económicos, desde una perspectiva de igualdad de oportunidades y equidad de género.

El Programa Nacional de la Mujer en México asumió el compromiso de vigilar la existencia de políticas específicas para la igualdad de oportunidades para las

mujeres, capacitando principalmente en la elaboración de proyectos, derechos humanos y de la mujer y educación sexual.

En Nicaragua existe el Instituto Nicaragüense de la mujer, que promueve la participación de la mujer en condiciones de igualdad de oportunidades, Proyecto de fortalecimiento de la gestión de la mujer en las unidades de producción campesina, que promueve el intercambio con proyectos productivos de mujeres y políticas agropecuarias con enfoque de género.

Cada una de las leyes o proyectos de cada país revelan algo en común, la desigualdad de sexo, ya que en la mayoría de los países latinoamericanos las mujeres son las que tienen la responsabilidad en el hogar, y no solo de la parte económica sino todo lo que encierra ser madre soltera, madre adolescente. Esta desigualdad hace que cada país busque la manera de proteger a la mujer ya que los índices de pobreza pueden aumentar y eso no es conveniente para ninguna de las partes.

Por su parte en La Corte Constitucional Colombiana (Corte Constitucional Colombiana, Sentencia T-873/05) ha dejado en claro que la mujer embarazada tiene derecho a gozar de una especial protección de su trabajo, pues la Constitución y los Tratados Internacionales imponen al Estado y a la sociedad la obligación de respetar los derechos de la mujer en embarazo o en período de lactancia, a gozar de una “Estabilidad Laboral Reforzada”. En efecto el Legislador ha considerado ilegal todo despido cuyo motivo sea el embarazo o la lactancia, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 239 del Código Sustantivo del Trabajo de Colombia; para que un despido sea eficaz, el patrón debe obtener la previa autorización del funcionario del trabajo, para poder entregar la correspondiente carta de terminación del contrato. Y en caso de que no lo haga, no solo debe pagar la correspondiente indemnización, sino que además el despido es ineficaz.

Además dentro de la política pública nacional de primera infancia “Colombia por la primera infancia” III. Situación de los niños y niñas de cero a seis años, mujeres gestantes plantea que en lo que respecta a la mortalidad materna, el país ha desarrollado diferentes iniciativas, estrategias para la reducción e intervención de los factores que la propician, las cuales han tenido efectos positivos en la reducción de esta en los últimos años. La garantía del derecho a la atención en salud hace parte de las responsabilidades que el Estado, por medio de políticas y estrategias, busca dar a las madres gestantes, niños y niñas menores de 6 años, el acceso al cuidado primario de la madre gestante acompañado del menor de un año, reduce los riesgos asociados a la mortalidad y morbilidad.

Existen leyes donde toda mujer que necesite Permiso Prenatal: Es el descanso de 6 semanas anterior al nacimiento del hijo/a. Permiso Prenatal Suplementario: Procede si la mujer presenta una enfermedad causada por el embarazo, anterior a las 6 semanas nombradas precedentemente. La mujer embarazada no puede ejercer trabajos perjudiciales para su salud, exigir un esfuerzo físico, incluyéndose el permanecer largo tiempo de pie. Laborar en horario nocturno y horas extraordinarias. Todo trabajo que la autoridad competente declare como inconveniente.

Además se realizaron los siguientes convenios: Convenio sobre la protección de la maternidad, 2000 (núm. 183), este convenio es la norma internacional del trabajo sobre protección de la maternidad más actualizada, aunque los instrumentos pertinentes anteriores - el Convenio sobre la protección de la maternidad, 1919 (núm. 3) y el convenio sobre la protección de la maternidad, 1952 (núm. 103) -, aún están en vigor en algunos países. El Convenio núm. 183 establece 14 semanas de prestaciones de maternidad para las mujeres a las que se aplica el instrumento. Toda mujer que esté ausente del trabajo por licencia de maternidad, tendrá derecho a una prestación en metálico que le garantice su mantenimiento y el de su hijo en condiciones de salud apropiadas y con un nivel de vida adecuado. El monto de esas prestaciones no deberá ser inferior a las dos terceras partes de sus ganancias

anteriores o a una cuantía comparable. El Convenio también dispone que los Estados ratificantes deberán adoptar medidas para garantizar que no se obligue a las embarazadas o a las madres en período de lactancia a realizar un trabajo que haya sido considerado como perjudicial para su salud o la de su hijo, y establece la protección contra la discriminación basada en la maternidad. La norma también prohíbe que los empleadores despidan a una mujer durante el embarazo, o durante su ausencia por licencia de maternidad, o después de haberse reintegrado al trabajo, excepto por motivos que no estén relacionados con el embarazo, con el nacimiento del hijo y con sus consecuencias o la lactancia. Se garantiza a la mujer el derecho a reintegrarse en el mismo puesto de trabajo o en un puesto equivalente con la misma remuneración. Asimismo, otorga a la mujer el derecho a una o más interrupciones al día o a una reducción diaria del tiempo de trabajo para la lactancia de su hijo.

2.2 MICROCONTEXTO

Teniendo como base el interés de generar un cambio sustancial en los hábitos de vida y tratar de concienciar a la población a desarrollar una práctica regular de la actividad física este proyecto se propone abordar el hogar comunitario familiar FAMI FELICIDAD Y VIDA, TERNURAS DEL FUTURO, y BEBES LECTORES. Este FAMI se reúne los lunes y martes de 2 a 4 de la tarde; los lunes se reúnen con los de bienestar familiar y con los del hospital de Engativá, los martes se reúnen para hacer actividades o conversar a cerca de la crianza y algunas cosas sobre el embarazo.

Cuando tuve conocimiento de este FAMI hable con Sandra Sandoval madre comunitaria, y le comente mi propuesta y a ella le pareció muy bueno ya que este FAMI cuenta con cuatro mujeres en estado de gestación y con cuatro mujeres lactantes. El lugar de encuentro es en la alcaldía mayor de Engativá calle 71#73 a-44, el estrato socioeconómico de las mujeres es de 1 a 3. El nivel de escolaridad es bachillerato. La edad de ellas es de 15 a 26 años.

3. PERSPECTIVA EDUCATIVA.

3.1 ACLARANDO CONCEPTOS

3.1.1 Autocuidado

Cuidar es una interacción humana de carácter interpersonal, intencional, único, que se sucede en un contexto sociocultural, tiene un fin determinado y que refuerza o reafirma la dignidad humana. Es decir; es un proceso intersubjetivo y simétrico, en el cual ambos, quien es cuidado y su cuidador, establecen una relación de doble vía que parte del reconocimiento del otro como ser humano pero diferente, e implica 'estar con' la persona(s) a quien(es) se cuida. Es esto lo que hace del cuidado una experiencia energizante y de mutuo beneficio. (Watson y Leininger, 2002). Es un acto tanto intelectual, teórico y práctico.

El autocuidado es una función inherente al ser humano e indispensable para la vida de todos los seres vivos con quienes interactúa; resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes hacen parte de su entorno. Debido a su gran potencial para influir de manera positiva sobre la forma de vivir de las personas, el autocuidado se constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de la enfermedad.

3.1.2 Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS), desde su constitución (1948) propuso una idea de salud mucho más amplia y de carácter positivo a través de la definición de la salud como “el estado de complemento bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad”. Esta definición, que constituye fundamentalmente una declaración de principios, aporta una concepción integral de la salud en la cual quedan comprendidas las dimensiones psicológica y social. De acuerdo con esto, el fenómeno de la salud no se reduce a la circunstancia de los

procesos de enfermedad, sino que queda vinculada a los procesos individuales, grupales y culturales de la persona

Para complementar el concepto de salud, menciono a el médico y filósofo francés George Canguilhem, el cual afirma que la salud guarda más relación con “la capacidad del organismo para afrontar las adversidades del medio con respuestas previsivas”, es decir que si un organismo, bien por sus propios medios, recursos o bien por el efecto que sobre él tienen las medidas terapéuticas que se instauren es capaz de realizar exitosamente y sin restricciones las actividades que el medio le demanda, se puede afirmar que se está ante un individuo saludable.

3.1.3 Actividad Física

Desde el punto de vista funcional y biológico, la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona (Sánchez Bañuelos).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo.

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo.

Teniendo en cuenta estos puntos de vista, coinciden en que es un movimiento que genera un gasto energético mayor al de reposo, sumándole a esto la experiencia personal que da la oportunidad de relacionarse con los otros y el ambiente que los rodea. (Y este punto es importante resaltar ya que en el estado de gestación es importante fortificar cualquier situación que la haga sentir mejor)

3.2. TIPO DE MUJER – CULTURA – SOCIEDAD

El mujer puede sentir, experimentar, disfrutar, gozar, conocer, respetar, al tiempo que puede emerger como un ser físicamente saludable cuidándose a sí mismo por medio del cuerpo, al tiempo que la cultura da al hombre la capacidad de reflexionar sobre sí mismo. Es ella la que hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos. *“A partir de ella discernimos los valores y efectuamos opciones, a través de ella el hombre se expresa, toma conciencia de sí mismo, se reconoce como un proyecto inacabado, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca incansablemente nuevas significaciones, y crea obras que lo trascienden”*. (UNESCO, 1982)

El tipo de mujer que propone este proyecto es un ser analítico, crítico, reflexivo de su cuerpo y autocuidado; una mujer consciente de su responsabilidad social con sí misma y con el ser que se está formando en su vientre, teniendo en cuenta que su propio cuidado beneficiara a su bebe, generando así una cultura del cuidado propio y que fortalezca a la familia como célula básica de la sociedad, atendiendo a la diversidad de situaciones que condicionan su devenir en los ámbitos económico, social, cultural y demográfico.

La mujer es un ser pensante y cambiante que siempre está en constante evolución, por lo que su desarrollo es un proceso gradual de crecimiento intelectual, físico, emocional, social, incidiendo positivamente en su enseñanza, por tanto esta se debe orientar según los intereses del estudiante y no del maestro, ya que solo de

esta manera se dinamiza y facilitar su aprendizaje. Esto implica asumir la individualidad del ser humano pues es él quien maneja sus propios ritmos-tiempos (aprendizaje), para ello se deben plantear estrategias de aprendizaje en grupo con el fin de fortalecer las debilidades de quien más lo necesite, facilitándole el aprehender progresivo, accediendo paulatinamente a una etapa intelectual superior desde la cual se logre satisfactoriamente e integralmente el desarrollo el ser humano, se ha de tener entonces un contacto constante y directo con la realidad, pues es allí donde se establecen sus necesidades.

3.3 CONCEPTO DE DESARROLLO HUMANO

El concepto de desarrollo humano que es pertinente para el proyecto como menciona Rist (2002), es:

(...) el proceso que permite a los seres humanos desarrollar su personalidad, lograr confianza en sí mismos y conseguir una existencia digna y armoniosa, siendo su principal objetivo ampliar la gama de posibilidades ofrecidas a la población, que permitan hacer más democrático y participativo el desarrollo. Estas opciones deben incluir la posibilidad de acceder la educación, a cuidados sanitarios, y a un medio ambiente limpio carente de riesgos.

Esto va acorde al proyecto ya que este busca ampliar la gama de posibilidades ofrecidas a la población mejorando su calidad de vida para un existir armonioso y agradable.

Además se tiene en cuenta la teoría de Bronfenbrenner (1987) que se centra en cuatro variables importantes:

El primero se le conoce como microsistema. Hace referencia al nivel más cercano del sujeto, e inclúyelos comportamientos, roles y relaciones característicos de los contextos cotidianos en los que éste pasa sus días, es el lugar en el que la persona puede interactuar cara a cara fácilmente, como en el hogar, el trabajo, sus

amigos. Si un sujeto experimenta cambios significativos en algunos de estos entornos (familia, amigos, trabajo, etc.) puede evidenciarse como su rol personal cambia.

A lo anterior Bronfenbrenner (1987) lo denominó transición ecológica, se produce cuando la posición de una persona en el ambiente ecológico se modifica como consecuencia de un cambio de rol, de entorno, o de ambos a la vez. La vida adulta se caracteriza, entre otras cosas por: encontrar un trabajo, cambiar de trabajo, perder el empleo, casarse, tener un hijo, o temas más universales: enfermarse, ir al hospital, sanar, volver al trabajo, jubilarse y la última transición: morir. Toda transición ecológica es, a la vez, consecuencia e instigadora de los procesos de desarrollo.

- Por último el tercer bloque que el autor nombra como apoyo social que en el caso de esta propuesta curricular hace referencia a la ayuda que se le brinda a la empresa en la que se ejecuta el programa.

Ecologista es el exosistema: que reseña a uno o más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los cuales se producen hechos que afectan lo que ocurre en el entorno de este sujeto, o viéndose afectados por lo que ocurre en ese entorno (lugar de trabajo de la pareja, grupos de amigos de la pareja).

Por último Bronfenbrenner plantea el macrosistema: que hace un énfasis necesario de tomar en consideración la influencia de factores ligados a las características de la cultura y momento histórico-social. Por ejemplo *“en una sociedad o grupo social en particular, la estructura y la sustancia del microsistema, el mesosistema y el exosistema tienden a ser similares, como si estuvieran contruidos a partir del mismo modelo maestro, y los sistemas funcionan de manera similar. Por el contrario, entre grupos sociales diferentes, los sistemas constitutivos pueden*

presentar notables diferencias". Por lo tanto, analizando y comparando los microsistemas, mesosistemas y los exosistemas que caracterizan a distintas clases sociales, grupos étnicos y religiosos o sociedades enteras, es posible describir sistemáticamente y distinguir las propiedades ecológicas de estos contextos sociales.

Desde estos postulados de la teoría de Desarrollo Humano Ecológico se puede concluir que para lograr un desarrollo a una escala o nivel alto integral en el sujeto se deben afectar positiva y principalmente los sistemas que Bronfenbrenner llama (el microsistema y el mesosistema) pues son estos los cuales utilizamos en el desarrollo del proyecto al interactuar directamente con el participante y sus pares, sin olvidar el papel que juega (el exosistema y el macrosistema) que está influenciando continuamente al sujeto a estar más sujeto y dependiente de muchos otros aspectos desfavorables, disminuyendo los niveles alcanzados por los otros sistemas nombrados anteriormente, de allí el papel importantísimo como educadores generar canales de comunicación incesantes con sus estudiantes para fortalecer las inquietudes de los mismos y así mejorar continua y progresivamente durante el transcurso del proceso planteado por este proyecto.

Esta teoría de Desarrollo Humano se retoma como base para educar un ideal de mujer desde los planteamientos de la teoría curricular práctica, que con un matiz humanista, busca educar el entendimiento humano a partir de las ciencias, desde lo cual se concibe el currículo como los contenidos, métodos y objetivos para desarrollar habilidades a nivel individual y colectivo.

3.4 TEORÍA CURRICULAR, MODELO PEDAGÓGICO Y DIDÁCTICO

Desde este proyecto se busca abordar la Educación como lo plantea la teoría de Saramona (1989), quien esboza que es el uso habitual en la vida cotidiana porque a todos afecta de algún modo *"el concepto educación resulta sumamente complejo cuando se pretende ser exhaustivo de todos sus significados e implicaciones, y no*

puede ser de otro modo, puesto que, como se ha indicado, implica la totalidad del ser humano y del contexto social” Para corroborar esta teoría plantea como aspectos fundamentales las siguientes características:

- Un proceso esencialmente dinámico entre dos o más personas.
- Que proporciona las metas y ayudas para alcanzar las metas del hombre, partiendo de la aceptación consciente del sujeto.
- Que pretende el perfeccionamiento del individuo como persona.
- Que busca la inserción activa y consciente del individuo en el medio social.
- Que significa un proceso permanente e inacabado a lo largo de toda la vida humana.
- Que el estado resultante, aunque no definitivo, supone una situación duradera y distinta del estado original del hombre.

De allí se da paso a los fundamentos de la teoría práctica que parte desde el punto de vista liberal de la sociedad, en donde el individuo actúa según su conciencia, la cual para efectos de este trabajo será abordada desde los postulados de la teoría crítica de McDonald (1982), desde la cual se define la relevancia de *“trabajar desde la perspectiva y la práctica, con el entendimiento y el control, enfatizando en la relación dialéctica entre la teoría y la práctica”*. Es decir, se basa en la *“reflexión crítica en la práctica”*, manteniendo una posición valorativa explícita, una orientación que va de la emancipación del individuo, al interés de liberarlo hacia su propio reconocimiento, por lo tanto que evidencie la necesidad de transformar sus hábitos-costumbres y prácticas cotidianas.

Esta reflexión sustenta la teoría curricular, para el desarrollo de la propuesta curricular, para ello se articula con un modelo pedagógico apropiado, el cual según *“expresa aquellas concepciones y acciones, más o menos sistematizadas que constituyen distintas alternativas de organización del proceso de enseñanza para hacerlo más efectivo”* (Canfux. 1996). Lo que permite entender la educación como un

fenómeno social, ya que estos constituyen modelos propios de la pedagogía, reconocida no sólo como un saber sino también que puede ser objeto de crítica conceptual y de revisión de los fundamentos sobre los cuales se haya construido.

La pedagogía de Freire está encaminada hacia la liberación tanto de la clase oprimida como de la clase opresora, la educación en este sentido se convierte en el paso primordial por el cual los oprimidos bajo su propia intervención son los actores de su transformación social, desde un enfoque de humanización, propone que los individuos en su aspecto liberador se involucren directamente en su proceso educativo.

Entendiendo la enseñabilidad desde un método no directivo, en el cual el estudiante debe ser dinámico y participativo el cual genere un descubrimiento que sea algo innato, permitiéndole el desarrollo de habilidades del pensamiento, y la educabilidad como una práctica de la realidad que no ha de ser abstracta sino concreta, es decir, los conocimientos deben ponerse en práctica en la diversas situaciones cotidianas, solo así se reconocerá su verdadera utilidad.

El modelo didáctico o metodológico que se articula con el tipo de pedagogía enunciada con anterioridad es el crítico social por cuanto sustenta como objetivo fundamental la formación del futuro hombre moral y social, del trabajo consciente de sus derechos y de sus deberes y del hombre. Un ser humano inteligente, investigador, creador, escritor, matemático, músico, artista, dejando de lado la adquisición de conocimientos a una función menor de la escuela.

El modelo didáctico crítico social se interesa en desarrollar la inteligencia como permeabilidad de la experiencia. Según los métodos tradicionales todos los conocimientos y toda la ciencia están incluidos en el cerebro del maestro o en los libros, Freinet (1976) demuestra mediante sus técnicas, que la educación eficiente es posible sobre la base de la vida infantil. Considerando la etapa infantil aquel ciclo en

el que se proporciona la satisfacción de necesidades, referenciando que es además una etapa en la que se alcanza la curiosidad como fuente de aprendizaje.

Uno de los planteamientos más importantes en la didáctica de Freinet es la devolución de la palabra al estudiante facilitando una auténtica comunicación, suprimiendo la tarima y facilitando el feed-back sin caer en malinterpretaciones de la libertad en el estudiante. La auténtica comunicación en libertad debe poder satisfacer las necesidades esenciales que se realizan mediante el trabajo *“resultaría difícilmente comprensible que soltásemos las riendas alegremente diciéndoles a los estudiantes: Haced lo que os dé la gana”* (Freinet. 1976), en este sentido para Freinet sin la disciplina y autoridad del maestro no podría existir ni instrucción ni educación.

En la pedagogía Freinetiana la comunicación es la base de la disciplina y la organización del trabajo, sin embargo, es importante la labor del profesor como guía y coordinador del trabajo.

Respecto a los medios didácticos Freinet nombra lo que comúnmente se conoce como materiales, como documentos en los que se pueden encontrar materiales diversos como diapositivas, películas, fotos, dibujos, textos entre otros. Aunque vale la pena aclarar que no se debe caer en el materialismo de la escuela nueva, al tratar de reemplazar el profesor por materiales.

En el libro de Julio César Arboleda “modelos pedagógicos autónomos” se habla de la pedagogía Freinetiana, considerándola como la “vertiente del activismo liderada, proponiendo la socialización del conocimiento, buscando originariamente la incrementación de las habilidades de pensamiento pero en paralelo con el conductismo ofrecido por las necesidades del mercado laboral (capacitar para el trabajo y desarrollar competencias) y los intereses sociales.

Se reivindican de esta manera las competencias intelectuales y desatacando la responsabilidad del estudiante ante su proceso de aprendizaje, su toma de consciencia, decisiones y su inserción consciente en la lógica de la evolución de la cultura.

En la pedagogía las competencias se dirigen hacia la modificación de las condiciones del devenir político, ideológico y social del estudiante, de acuerdo con las intenciones del estado, por lo cual necesita formar su personalidad y su capacidad laboral en torno a los intereses de una economía planificada, lo que restringe opciones en su formación individual, en aras del ser social. Busca desarrollar el concepto de grupo docente y estudiante ejercen una comprensión crítica de la sociedad en base de su devenir histórico-cultural, para realizar acciones transformadoras que poseen intereses emancipatorios hacia la libertad y la autonomía de los hombres que habilitan en una comunidad, en este devenir teórico el grupo social está por encima del individuo.

El modelo didáctico crítico social se fundamenta en la pedagogía liberadora, desde los cuales el docente debe ser como el estudiante un ser activo, líder tanto en el aula como en la comunidad. Ahí se requiere el desarrollo tanto de la personalidad como del pensamiento mediante los contenidos y métodos propios de la lógica, la epistemología y la historia de la ciencia pero con fines emancipatorios

La evaluación dentro de este tipo de modelo es ante todo un proceso en el cual se valora el desarrollo personal del estudiante teniendo en cuenta su comportamiento frente a las tareas-retos asumidos mas no por el simple cumplimiento de estas tareas, sino por el interés el desempeño demostrado para alcanzar dicho objetivo.

Frente a la evaluación el modelo didáctico crítico social de Freinet plantea dos funciones:

- La primera considera la evaluación como instrumento de investigación didáctica,
- La segunda considera la evaluación como instrumento de información para el estudiante, que ayude a este a progresar hacia el auto aprendizaje.

Freinet (1976) rechaza la misión de motivación de la evaluación *“las notas y las calificaciones constituyen siempre un error”*. Se trata de hacer un ejercicio de evaluación formativa donde sobresalga la evaluación cualitativa por encima de la evaluación cuantitativa además entendiéndola como un proceso, a lo largo de todo el proceso educativo, por medio del dialogo dirigido, es decir, a través de discusiones motivadas en las que cada uno, tanto estudiantes como maestros, podrán participar expresando sus reflexiones acerca de lo que han aprendido, lo que consideren se debe profundizar y como se ha visto el aprendizaje de los demás compañeros; siendo estos factores los que den la evidencia de la toma de conciencia, del trabajo en equipo.

Si en este camino los resultados de las discusiones demuestran que falta mayor impacto en alguna de las temáticas fundamentales a trabajar, el curso se debe reorientar para que el proceso de enseñanza-aprendizaje de frutos y ganancias para todos. Este tipo de evaluación permite detectar dificultades en todo el proceso educativo, con el propósito de subsanar las falencias encontradas para facilitar el desarrollo del conocimiento. La evaluación tiende al desenvolvimiento progresivo del estudiante, convirtiéndose en un factor de cualificación permanente que facilita el diálogo entre el docente, el estudiante y entre sus compañeros; es así como la evaluación tiene un carácter eminentemente formativo derivado de una retroalimentación permanente, producto del seguimiento del que debe ser objeto cada estudiante en las diferentes etapas de su formación, para alcanzar las competencias.

Esto se logra a través de las siguientes formas evaluativas:

Autoevaluación. La realiza cada uno de los miembros de la comunidad educativa, donde la conciencia juega un papel importante haciéndolo un proceso

introspectivo que permite visualizar y juzgar las propias conductas y pensamientos, para castigarlos en su caso, con el remordimiento o imponiéndonos acciones correctivas. El sujeto que se autoevalúa toma en sus manos el proceso de valorar sus propias conductas, ideas, o conocimientos.

Además es muy conveniente, para que el alumno conozca sus debilidades y fortalezas, y ser protagonista de sus propios avances cognitivos. Hace parte de su formación como estudiante dotado de autonomía. El docente ayuda a la autoevaluación dando técnicas para saber hacerlo. Pueden aportarse cuestionarios que ayuden a reflexionar sobre uno mismo y a repensarse, sin necesidad de esperar la crítica ajena. Es un balance que se hace de lo positivo y lo negativo.

También los docentes deben autoevaluar para saber si la marcha dada al proceso de enseñanza va en el camino adecuado revisando los objetivos previamente planteados en la planificación escolar, y en su caso, modificarlos,

Coevaluación. Se realiza en conjunto, la responsabilidad por la valoración del aprendizaje es compartida; en la misma, participan más de una persona. Así mismo, la coevaluación puede llevarse a cabo en diferentes contextos y momentos. Para efectivizar la coevaluación, se establecen pautas precisas que garanticen la valoración real de lo observado. Esta se realiza en un contexto de seriedad y criticidad y no como un entretenimiento. Del mismo modo, se aclara la incidencia que el juicio tendrá en la valoración global del aprendizaje que se realice a posteriori.

Por otro lado, es importante tener en cuenta que si no hay una regularidad en la práctica de la coevaluación, debe comenzarse por valorar exclusivamente lo positivo. Muchos/as alumnos/as, incluso docentes y la sociedad en general, creen que la evaluación es funcional en tanto se la utiliza para resaltar lo negativo, lo mal hecho, para sancionar, para suspender. Esa misma práctica es la que aplican los/as alumnos/as cuando dicen lo que han hecho mal los otros. La coevaluación, si bien

señala los aspectos a mejorar, destaca los aspectos positivos que constituyen fortalezas de la persona o del grupo evaluado. Así mismo, al señalar los aspectos a mejorar, estos deben estar acompañados de las propuestas de solución.

Heteroevaluación. Esta es la evaluación que realiza una persona sobre otra respecto de su trabajo, actuación, rendimiento, etc. habitualmente se lleva a cabo por parte del profesor con respecto a los aprendizajes de sus alumnos; sin embargo también es importante que la heteroevaluación pueda realizarse del alumno hacia el profesor ya que no debemos perder de vista que la evaluación es un proceso que compromete a todos los agentes del sistema educativo.

La heteroevaluación es un proceso importante dentro de la enseñanza, rico por los datos y posibilidades que ofrece y también complejo por las dificultades que supone enjuiciar las actuaciones de otras personas, más aún cuando éstas se encuentran en momentos evolutivos delicados en los que un juicio equívoco o "injusto" puede crear actitudes de rechazo.

Para los tres momentos planteados en la evaluación del proceso durante la implementación del proyecto, se busca generar unos canales de comunicación entre los participantes de las diferentes actividades planteadas para cada una de las sesiones del proyecto (PCP), y a través de estos comunicar las inquietudes, falencias, logros o metas alcanzadas tanto por la población, por el maestro como por el programa desarrollado.

Para llevar a cabo un proceso de evaluación a través de feedback constante se busca que todos los participantes realicen una observación del trabajo que realizan sus compañeros; para desarrollar dicho proceso se tiene en cuenta cada aporte realizado por los participantes con el objetivo de mejorar el proceso (feedback) durante el transcurso y la ejecución del PCP, se resalta para dejar en evidencia que no se dará un tiempo específico para la realización de estas evaluaciones, sino que las mismas se estarán realizando durante todas las sesiones y en todos los

momentos en los que se encuentre el grupo reunido y por medio de las diferentes actividades y dinámicas propuestas.

3.5 EDUCACIÓN FÍSICA

Busca desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, entre otros.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

3.6 TENDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Como sustento disciplinar de este proyecto la Educación Física se orienta desde la concepción que le dan Wuest&Bucherde (1999) ser *“un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”*. Partiendo de esta concepción este proyecto busca generar por medio de la actividad física en las personas involucradas una cultura saludable que de la mano lleve un estado de bienestar tanto laboral como en su vida cotidiana.

Este proyecto se precisa desde una de las tendencias de la Educación Física más importantes y que ha trascendido a lo largo de muchos años, la Actividad Física para la Salud enfatizando desde la concepción que le da Alfredo Sánchez (1996), *“el concepto Condición Física es la situación que permite estar a punto, bien dispuesto o apto para lograr un fin relacionado con la constitución y naturaleza corporal”*. Así como la (OMS) define la Condición Física también como un *“bienestar integral corporal, mental y social, lo cual lleva a sustentar la necesidad de vincular estos criterios al campo laboral de las personas y desde allí propender por mejorar sus estilos de vida actuales.”*

En la tendencia de la condición física el cuerpo y el ser humano han tenido a través de la historia un sin número de concepciones, visto desde diferentes dimensiones, es así tal y como desde la selección natural en la prehistoria, la antigüedad, el cuerpo tomaba un carácter muy relevante debido al ser este su principal herramienta para conseguir su propio alimento, y así sucesivamente tras el paso del tiempo, en Grecia el cuerpo era educado desde dos puntos de vista particulares: el cuerpo para la guerra en Esparta y en Atenas se daba un valor a lo estético, acompañado de lo intelectual y lo moral.

En Roma en la época republicana la finalidad práctica era conseguir buenos soldados, en la época imperial, el principal interés pasa a ser la salud y la higiene. Ya en la edad media el cuerpo se considera como una fuente de pecado por lo cual se dedica solo a la formación del alma y la intelectualidad. En el renacimiento algunos pedagogos retoman el interés principal en el ejercicio físico como Ignacio de Loyola y Luis Vives que planteo que dicha actividad servía para el cuerpo y el alma, en el siglo XVIII se retoma la gimnasia médica para buscar mejorar la salud física a través de la actividad del cuerpo en la población.

En la época del Naturalismo es Guts Muths quien propone una influencia de lo práctico sobre lo teórico; Pestalozzi, el que inicia la gimnasia analítica y da una clasificación de capacidades a desarrollar: fuerza, resistencia... Amorós el principal exponente de la escuela francesa donde el movimiento se da de forma consciente y no mecánica. Ya en el naturalismo encontramos J.J. Rousseau como el padre de la educación física moderna, y de las escuelas europeas se resalta *Jahn* introduciendo aparatos para fomentar el riesgo como la barra fija, o el potro, su método Turnen se basa en la formación pedagógica y militar; P.H. Ling continua con el legado de su padre, lo higiénico y sanitario tiene una finalidad de progresión y corrección; Tomas Arnold introduce el deporte igualándolo a la educación física.

La gimnasia Neo sueca incluye el aspecto lúdico-recreativo con las novedades del ritmo, la globalización del movimiento, la relajación y los estiramientos, a través de una manifestación técnico pedagógica, la gimnasia Jazz la cual consiste en la interpretación de pasos y danzas según ritmos musicales. La *gimnasia Natural* o naturalista de ejercicios físicos utilitarios y un desarrollo físico completo cuyo representante es Hèbert.

4. DISEÑO Y PLANEACIÓN

En este apartado del proyecto se exponen las diferentes estrategias y técnicas que serán de uso fundamental para identificar necesidades, características y posibilidades de la población; lo cual es de vital importancia para la realización de la propuesta curricular ya que a partir de la información arrojada por los diferentes instrumentos se podrá implementar toda una serie de actividades para llevar a cabo los objetivos propuestos.

Los siguientes formatos de diagnóstico son importantes para identificar los hábitos saludables que pueda tener la población en cuanto a su alimentación, regularidad con la práctica de la actividad física, entre otros; lo cual permite establecer el perfil de riesgo de cada mujer a partir del reconocimiento de variables como mes de gestación, peso, edad, etc. Esto con el propósito de iniciar un trabajo a partir del reconocimiento de las particularidades del grupo en el que se tengan presentes sus posibilidades tanto fisiológicas como culturales.

Para la ejecución de este proyecto es de vital importancia la planeación de cada sesión, anticipando y previniendo antes de la ejecución del PCP, esto se logra gracias a un proceso en el cual como educadores se sustenta la práctica en la construcción de la perspectiva educativa, la cual busca como propuesta que la Educación Física este orientada al mejoramiento del autocuidado en mujeres gestantes, con lo cual esperamos intervenir en la realidad de manera positiva.

Para ello se parte de la construcción de un programa de actividad física para el autocuidado y la gestación en las mujeres del FAMI FELICIDAD Y VIDA, TERNURAS DEL FUTURO, y BEBES LECTORES, partiendo de los referentes de la teoría curricular practica, el modelo pedagógico y didáctico socio crítico con miras a lograr un ser humano más consciente de su autocuidado y del mejoramiento de su condiciones y calidad de vida en el periodo de gestación

4.1 PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA PARA EL AUTOCUIDADO Y LA GESTACION

4.1.1 Presentación

Este Proyecto Curricular Particular se orienta hacia el autocuidado en mujeres en estado de gestación buscando la formación de hábitos y el fortalecimiento de los mismos. Y así generar una cultura más saludable mediada por la actividad física y la educación física.

Tratando de transformar al ser humano en un sujeto consciente de su salud, autocuidado y de su cuerpo específicamente en estado de gestación y entornos más cercanos familiar-laboral-social.

4.1.2 Justificación

La intencionalidad de esta propuesta curricular se creó desde la observación de oportunidades en la transformación de hábitos no saludables por medio de la Educación Física para mujeres en estado de gestación, contribuyendo así al mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar personal, y familiar.

Este proyecto es importante ya que es una población tratada específicamente en el campo de la medicina y poco abordada por el educador físico, es necesario que los educadores físicos se preocupen por esta población puesto que lo principalmente se afecta en este estado es el cuerpo de la madre como el del bebe. Además utilizar la actividad física como herramienta para un mejoramiento de la calidad de vida, toma de conciencia y cambio de sus hábitos de autocuidado de estas mujeres.

4.1.3 Objetivos

General. Generar en las mujeres gestantes un cambio su autocuidado, la práctica de la actividad física y un mayor conocimiento frente a los cambios que se

dan en este periodo, y la incidencia de estos en el desarrollo del ser que se está formando en su vientre.

Específicos

- **Humanísticos**

Educar un tipo de mujer y sociedad mas analíticos, críticos y reflexivos de su cuerpo y autocuidado, consiente de su responsabilidad social.

- **Pedagógicos**

- Proporcionar conocimiento acerca del autocuidado y actividad física propicia para este periodo.

- Generar reflexiones en el que hacer de ser maestros, desde el abordaje teórico – práctico de la realidad social y cultural.

- **Disciplinares**

- Desarrollar conciencia sobre la importancia de la actividad física en las diferentes circunstancias de la vida, especialmente en el periodo de gestación.

- Crear una cadena de difusión de la importancia del autocuidado y la actividad física en la gestación entre los participantes y hacia el círculo comunitario que los rodea.

4.1.4 Contenidos

- **Unidad I. GESTACION**

Objetivo general: ofrecer las herramientas necesarias para tener un mayor conocimiento a cerca del embarazo.

Cambios anatómicos.

Cambios fisiológicos.

Cambios emocionales.

Cambios sociales.

- **Unidad II. AUTOCUIDADO**

Objetivo general: Ocasionar un cambio en el autocuidado de ellas mismas y su familia.

Cuidados en la gestación.

Alimentación.

Posturas.

- **Unidad III. ACTIVIDAD FÍSICA**

Objetivo general: incrementar la actividad física en este periodo (bajo la recomendación médica)

Ejercicios para la mujer gestante.

Respiración.

Relajación.

Meditación.

4.1.5 Metodología

Para el desarrollo de la propuesta curricular y con el firme propósito de alcanzar los objetivos propuestos dentro de cada uno de los contenidos se realizó a través de la puesta en escena del proyecto alcanzar la gran mayoría de estos de manera ordenada y progresiva, esto se facilitó por medio de la planeación de las sesiones de clase tomando como base los resultados de la encuesta del perfil de riesgo, con dichos resultados se ubicó los intereses y las necesidades planteadas por la población tomando como referentes el modelo pedagógico propuesto para el proyecto, para ello se realizó la secuencia de ciertos ejercicios que ayudan a la mujer gestante a contrarrestar malestares propios de este periodo, complementado por sesiones de información los días martes de la siguiente manera un primer momento en el cual se reunía al grupo, se realizaba un calentamiento con una activación propia para esta grupo específico , según la planeación se desarrollaba la actividad central para cumplir con el contenido propuesto a través de una retroalimentación

continua de los temas, por último se realizaba la vuelta a la calma; tratando de esta manera educar el hombre y la sociedad, para ello el proyecto se valió del modelo didáctico planteado por Celestin Freinet el cual plantea un acompañamiento guiado por el maestro y una idea propositiva por parte del estudiante.

Cada sesión tenía una duración de 1 hora, los días martes las 2 de la tarde en espacio que les prestaba la Alcaldía de Engativá, para cada sesión se disponía de los diferentes elementos necesarios para las actividades según la planeación; para alcanzar dicho objetivo se conto con un total de 10 sesiones-intervenciones en el FAMI.

4.1.6 Evaluación

En este proyecto se llevara un modelo de evaluación acorde con el modelo pedagógico y didáctico, en el cual podremos evaluar tanto el mismo programa como el aprendizaje y el que hacer profesional como futuros licenciados en el campo de la Educación Física.

Frente a la evaluación de aprendizaje se lleva a cabo una evaluación por sesión que ayuda a controlar de una forma más eficiente la aprehensión de los aprendizajes por parte de las personas involucradas en el programa.

4.2 INSTRUMENTOS

A través de los instrumentos se busca realzar una fase diagnóstica, y la fase aplicativa del proyecto, para ello se tendrán en cuenta los siguientes instrumentos:

4.2.1 Instrumentos de Diagnóstico

Comprende una encuesta desde la cual se buscó generar un conocimiento inicial del grupo gestante del FAMI.

Tabla 1. Formato Encuesta Perfil de Riesgo


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>		
ACTIVIDAD FISICA PARA EL AUTOCUIDADO Y LA GESTACION		
ENCUESTA DE PERFIL DE RIESGO		
NOMBRE:		
EDAD:		
ESTATURA:		
AREA DE DESEMPEÑO :		
A las siguientes preguntas responda con una X sobre la casilla indicada según corresponda y escriba su respuesta cuando sea necesario.		
1 ¿Cuales eran sus hábitos en la alimentación?, ¿cuales son ahora?		
2 ¿Tiene algún tipo de enfermedad crónica?	si	no
Cual		
3 ¿Sufre de algún dolor articular y/o muscular?	si	no
Cual		
4 ¿Considera necesario realizar actividad física?	si	no
5 ¿En estado de gestación le han recomendado hacer actividad física?	si	no
6 ¿Dispone de tiempo para realizar actividad física?	si	no
7 ¿Durante el embarazo realiza actividad física?	si	no
Tipo de actividad que realiza:		
Veces a la semana que lo realiza: Cinco o más veces a la semana		
Tres o cuatro veces por semana		
Una o dos veces por semana		
8 ¿Al subir escaleras se fatiga?	si	no
9 ¿Es Fumador activo?	si	no
¿Es Fumador pasivo?		
si no		
10 ¿Consume algún tipo de bebida alcohólica?	si	no
Veces a la semana que lo realiza: Una vez a la semana		
Dos o tres veces a la semana		
Cuatro o más veces a la semana		
11 ¿Cuántos meses de gestación tiene?		
12 ¿Asiste a los controles mensuales?	si	no
13 ¿Antes de estar embarazada realizaba actividad física?	si	no

14 ¿Durante el embarazo realiza actividad física?	si	no
15 ¿Que sabe sobre el embarazo? (Que le han dicho o ha escuchado)		
16 ¿Desea conocer mas sobre la actividad física en	si	no
17 ¿Para usted que es el autocuidado?		

4.2.2 Instrumento de Planeación por sesión

Tabla 2. Formato Planeación Proyecto Curricular Particular

PLAN DE CLASE DIARIO

 ACTIVIDAD FISICA PARA EL AUTOCUIDADO Y LA GESTACION <small>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL Educadora de educadores</small>				
ESCUELA		DIA: MES: AÑO:	NOMBRE DEL PROFESOR:	Objetivo Central de la Clase:
DIRECTOR				
LOCALIDAD		ACTIVIDAD:		
GRUPO			HORARIO:	
PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACION TIEMPO Y CANTIDAD	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y-DESCRIPCION)	EVALUACION DE LOGROS TECNICOS
INICIAL				
CENTRAL				


FINAL			
-------	--	--	--

4.2.3 Instrumentos de Evaluación


Tabla 3. Formatos Evaluación Proyecto Curricular Particular

Con el siguiente formato evaluativo se busca generar una reflexión en el que hacer docente para dar a conocer las falencias y fortalezas vividas en el desarrollo del programa curricular, e ir generando una mejor experiencia en la formación profesional.

EVALUACIÓN DOCENTE


 ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL AUTOCUIDADO Y LA GESTACIÓN		
FECHA		INSTITUCIÓN
NOTA	VALORACION	DEFINICIÓN
0 – 2	Insuficiente	No es lo que se necesita realmente. No se ha llegado al nivel mínimo deseado y exigido respecto al programa.
2.1 – 2.9	Inconforme	No existe la calidad requerida y necesaria para el buen desempeño del programa.
3 – 3.9	Conforme	Aprueba la situación o decisión planteada por el programa aun que no le satisface completamente.
4 – 4.5	Muy Conforme	Aprobación de lo planteado y desarrollado dentro de los objetivos del programa.

4.6 – 5	Bastante Conforme	Totalmente de acuerdo con el desarrollo del programa y se evidencia una gran calidad en lo planteado para la población.
---------	-------------------	---

 ACTIVIDAD FISICA PARA EL AUTOCUIDAD O Y LA GESTACION		
DOMINIOS SABERES	INDICADORES	NOTA
SABER- SABER	El profesor demuestra los conocimientos disciplinarios necesarios para responder a los temas planteados en el proyecto.	
	Presenta coherencia de los temas y objetivos planteados en el programa en relación con el direccionamiento y el discurso generado por el profesor.	
SABER-SER	Demuestra puntualidad y compromiso respecto las actividades del programa.	
	Se muestra paciente y tolerante frente a sus estudiantes y demás.	
	Aspectos que generen cierta comodidad en el buen desarrollo de la práctica.	
SABER- HACER	El profesor genera estrategias que motivan la participación activa y reflexiva de los integrantes.	
	El profesor genera una relación y un ambiente agradable frente a sus estudiantes.	

4.3 EVALUACION DEL PROGRAMA

Con el siguiente formato se busca hacer una evaluación del programa que sirva para la retroalimentación y el constante mejoramiento del mismo, para así generar progresivamente un mejor servicio a la institución.

 ACTIVIDAD FISICA PARA EL AUTOCUIDAD O Y LA GESTACION		
FECHA		INSTITUCIÓN
NOTA	VALORACION	DEFINICIÓN
0 – 2	Insuficiente	No se ha llegado al nivel mínimo deseado, respecto a su desempeño.
2.1 – 2.9	Inconforme	No existe la claridad suficiente para su formación, conceptualización
3 – 3.9	Conforme	Entiende levemente la intención planteada y generar una mejora en el desempeño de su rol.
4 – 4.5	Muy Conforme	Aplica eficazmente lo aprendido en las sesiones en diferentes espacios.
4.6 – 5	Bastante Conforme	Realiza un proceso reflexivo constante del buen uso de sus habilidades y conocimientos.



**ACTIVIDAD
FISICA PARA
EL
AUTOCUIDAD
O Y LA
GESTACION**

DOMINIOS SABERES	INDICADORES	NOTA
SABER –SABER	Utiliza los aprendizajes que obtuvo en el programa para su vida diaria en su quehacer cotidiano.	
	Apropia los conocimientos adquiridos en el programa de tal forma que los pone en constante práctica y divulgación entre los círculos sociales más allegados.	
SABER –SER	Fue responsable, puntual y constante en el cumplimiento y participación activa de las sesiones programadas por la propuesta	
	Cumplió con los aportes y disposición que requería su participación en el programa.	
SABER-HACER	Genero un nivel de organización en su tiempo motivado(a) por la participación del programa.	
	Alcanzo un mejor nivel de comunicación con sus compañeras generando un mejor ambiente en este espacio	

	Cumplió con los aportes y disposición que requería su participación en el programa.	
--	---	--

5. EVALUACIÓN

5.1 ANALISIS RESULTADOS ENCUESTA PERFIL DE RIESGO

A través de la encuesta se buscó elaborar un perfil de riesgo de toda la población tomando como referentes las diferentes necesidades y respuestas a los interrogantes planteados en la misma, permitiéndonos así identificar los factores de mayor riesgo y poder incidir en ellos positivamente, favoreciendo el bienestar y desarrollo de estos factores.

La siguiente es la descripción detallada de la encuesta realizada en la población Gestante del FAMI FELICIDAD Y VIDA, TERNURAS DEL FUTURO, y BEBES LECTORES, dicha encuesta fue aplicada a un total de 12 (doce) personas.

Se encontró como resultados de la encuesta donde la edad promedio es de 17 a 25 años. A la pregunta ¿Tiene algún tipo de enfermedad crónica? la población en su totalidad respondió que no, esto puede ser uno a la edad promedio de la población.

A la pregunta ¿Sufre de algún dolor articular y/o muscular? Un 70% de la población respondió negativamente, mientras que el 30% restante de la población respondió afirmativamente, siendo el mes en el que se encuentre la mujer gestante un gran factor en la incidencia de estas molestias musculares y articulares.

A la pregunta ¿Considera necesario realizar actividad física? El 72% de la población respondió afirmativamente, mientras que solo el 28% restante no considera importante el realizar actividad física, esto puede ser generado por las diferentes creencias que se tiene a cerca de la actividad física en la gestación.

A la pregunta ¿En estado de gestación le han recomendado hacer actividad física? Un 70% de la población respondió que nunca le han sugerido realizar algún tipo de actividad física, mientras que al 30% restante de la población bien sea el médico, un familiar o un amigo le sugirieron realizar algún tipo de actividad física, con el propósito de mantenerse en forma durante este periodo gestacional.

A la pregunta ¿Dispone de tiempo para realizar actividad física? solo el 57% de la población respondió que no debido a sus múltiples obligaciones, y el 43% restante dijo si tener el tiempo y utilizarlo para dichas actividades.

A la pregunta ¿Durante el embarazo realiza actividad física? El 15% respondió positivamente, y el otro 85% de la población respondió negativamente.

5.2 ANALISIS EVALUACIÓN APRENDIZAJES

Dentro del proceso enseñanza-aprendizaje desarrollada en el proyecto se logró evidenciar claramente la apropiación en algunos de los temas planteados para el PCP, debido a que los temas/contenidos planteados surgieron a partir de las necesidades e inquietudes que los participantes sugirieron, a través de los diferentes encuentros realizados en las visitas previas a la ejecución del proyecto en el FAMI.

Se realizó un proceso en el cual la asimilación de los contenidos facilitaba su aprendizaje, ya que dichos contenidos traen consigo una intencionalidad que va más allá de incidir tan solo en el participante, sino que buscan trascender a sus núcleos familiares, sociales (trabajo y amigos) y porque no en su comunidad (vecinos), a través de la replicación y uso de los aprendizajes obtenidos en su cotidianidad.

De acuerdo a la perspectiva educativa, fue necesario el dominio de los diferentes saberes; ya que los participantes apropiaban los conocimientos desarrollados en las diferentes sesiones y daban cuenta de ello a través de su participación. Se fortaleció la responsabilidad frente a sus prácticas cotidianas; sin embargo el hecho de que no

todos las mujeres gestantes podían asistir a las diferentes sesiones, debido a sus compromisos laborales y familiares se interrumpió en cierta medida el proceso, lo cual impedía que se desarrollaran los contenidos plenamente.

A partir del tiempo destinado a las actividades se logró fortalecer el vínculo entre las mujeres gestantes a través de la comunicación, la cual permitía un intercambio de los conocimientos previos y de los que se deseaban adquirir, con el objetivo de transformar o mejorar sus hábitos en unos más saludables, para mejorar su calidad de vida. Uno de los aprendizajes más significativos evidenciados en la población fue el buen uso del tiempo libre, la importancia de la actividad física para su salud, la incidencia y beneficios específicamente en estado de gestación.

5.3 ANALISIS EVALUACIÓN ROL DE MAESTRO

Este aspecto evaluativo también fue mediado por los dominios saberes, (saber-saber, saber-hacer y saber-ser), los cuales dan cuenta de los aspectos pedagógicos, disciplinares y humanísticos como ejes transversales del que hacer docente.

Durante la puesta en escena de este proyecto siempre se busco estrategias en pro de trabajar sobre las necesidades de la población tal como lo plantea Paulo Freire en el modelo pedagógico socio critico mencionado en la perspectiva educativa de este proyecto.

Dentro de los aspectos positivos se evidencio que hubo un acompañamiento continuo con cada persona que participo en la ejecución de este proyecto, sirviéndole de guía en su aprendizaje continuo así como lo indica el modelo didáctico de Celestin Freinet que utilizamos en la perspectiva educativa del proyecto. Además como docentes generamos diferentes didácticas y estrategias que motivaban a las mujeres gestantes a participar continua y activamente en las actividades utilizando de igual manera las capacidades propositivas de las mismas mujeres para generar

un proceso de aprendizaje individual y significativo como es planteado en el modelo didáctico ya nombrado.

Se generó durante el transcurso de la ejecución del proyecto un acercamiento de gran empatía con los participantes facilitando así las dinámicas que se evidenciaban durante el desarrollo de las actividades.

Visto desde otra perspectiva si hubiésemos desarrollado un proceso más largo y más juicioso en términos de una ejecución prolongada y continúa en el día a día se hubiese evidenciado resultados aún mejores que hubiesen dejado una mayor satisfacción en relación al cumplimiento del objetivo del proyecto.

Dentro del proceso desarrollado se evidencia que la comunicación con el participante permite establecer una relación más amena facilitando el proceso enseñanza-aprendizaje, lo cual nos permite evidenciar el nivel de los saberes obtenidos en cada uno de los participantes.

La facultad que se adquirió en la formación profesional facilita incidir en los diferentes campos de acción del educador físico, como lo es en este caso un FAMI, distinto a la visión de la educación física como un espacio exclusivo de las instituciones educativas formales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arboleda Gómez, R.; Gallo Cadavid, L.H. Molina Restrepo, A.C. Motricidad y gestación.
- Bleichmar, J.C. guía práctica para la mujer embarazada.
- Canfux, V. (1996). *Tendencias pedagógicas contemporáneas*. Ibagué: Corporación Universitaria de Ibagué.
- Castorina, J.A. y Dubrovsky, S. Psicología, Cultura y Educación
- Christopher, M. y Falkner, F. Embarazo y nacimiento, problemas y placeres.
- De Zubiría Samper, J. (1994). *Tratado de Pedagogía Conceptual*. En: Los modelos Pedagógicos. Bogotá: Fundación Alberto Merani para el Desarrollo de la Inteligencia.
- Diaz Alcaraz, F. (2002). Didáctica y currículo: un enfoque constructivista.
- Dürer, G. y Zeib, G. (1999). *Preparación al parto. Gimnasia y relajación*. Editorial Paidotribo.
- Grupo motricidad Humana y mundos simbólicos. La educación física. Tendencias y perspectivas. p. 71
- Jiménez R. El modelo didáctico de las técnicas de Freinet: una síntesis práctica de los principios didácticos contemporáneos.
- Muller, JP. Mi sistema: 15 minutos
- OMS. *Reducir los riesgos del embarazo*. (en línea), recuperado el 15 de marzo de 2010, disponible en http://www.who.int/making_pregnancy_safer/es/ del embarazo
- ONU. *Objetivos del Desarrollo del Milenio*. (en línea), recuperado el 25 de marzo de 2010, disponible en <http://www.un.org/spanish/millenniumgoals/index.shtml>
- Pinzon, L. (2002, Julio). *Hacia la renovación de la acreditación del Programa de Enfermería de la Universidad de Caldas: anexos seleccionados, numeral 3, Manizales*. P. 11.
- Pirie, L. Deporte en el embarazo. Maternidad sin riesgos

- PNUD (1991). Informe del Programa para las Naciones Unidas para el Desarrollo.
- Preobrayensky, I. y Gillman, Y. (2005). Actividad física: nuevas perspectivas. Buenos Aires: Editorial Dunken.
- República de Colombia. Corte Constitucional Colombiana, Sentencia T-873/05
- Requesens E. y Díaz G. (2009). Una revisión de los modelos didácticos y su relevancia en la enseñanza de la ecología. *Revista Argentina de Humanidades y Ciencias Sociales*. Volumen 7.
- Sánchez Bañuelos, F. (s.f.). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva. p. 26.
- Sánchez, F. Actividad física orientada hacia la salud.
- Torres, Castro, B. (s.f.). Seminario Pensamiento Pedagógico Latinoamericano: la contribución de Paulo Freire. Tesis doctorado interinstitucional. Universidad Distrital "Francisco José de Caldas". P.4-5
- Torrice E., Santin C., Monserrat A., Menendez S. y López M. (2002). *El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la psicooncología*. Análisis de la psicología. Vol.18 No. 1.
- UNESCO. (1982). *Declaración de México*. En: Informe de ejecución el programa de acción de la conferencia internacional sobre la población y el desarrollo 1994-2003, México. pp. 5-6
- Universidad Libre de Colombia. Facultad de Ciencias de la Educación. Fundamentos para la gestión educativa. Modulo I. pp. 10-11-24-26
- Watson y Leininger. (citado en Pinzón M. Lina, 2002, Julio). *Hacia la renovación de la acreditación del Programa de Enfermería de la Universidad de Caldas: Anexos seleccionados: reforma curricular, objeto de estudio*. Numeral 3 Manizales: Facultad de Ciencias para la Salud. p. 11.