

La autorregulación emocional para un mejor vivir

Jarol Eduardo Lancheros

2013120033

Sebastián López

2011120042

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá D.C.

2017

La autorregulación emocional para un mejor vivir

Proyecto Curricular Particular

Jarol Eduardo Lancheros

Sebastián López

Tutor

Judith Jaramillo

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá D.C.

2017

Dedicatoria


A nuestras familias, padres, Nancy Castillo, Maximiliano Lancheros, Marco López, Esperanza Chacón, hija, hermanos por su colaboración y acompañamiento en cada instante; por ser partícipes y autores fundamentales de nuestros procesos por el transcurso de nuestras vidas académicas.

A todas aquellas personas que tomen este proyecto como enriquecimiento y promuevan esta área del conocimiento.

Agradecimientos

A la Universidad Pedagógica Nacional y todo ese equipo académico de docente que en el transcurso de este espacio formativo nos contribuyeron con su conocimiento, constancia, paciencia, nuevas percepciones y ampliaron nuestros horizontes, generando nuevas y provechosas reflexiones que nos motivan e idealizan a fortalecer y favorecer conocimientos a través de la educación.

A nuestra tutora Judith Jaramillo de Palacio por su constante esfuerzo y trabajo, por mostrar en cada momento un apoyo incondicional; por orientar e ilustrar este proceso. Así mismo por generar esos espacios de reflexión y análisis necesarios para encaminar y culminar de manera eficiente este proyecto curricular.

	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1 de 2	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central.
Título del documento	La autorregulación emocional para un mejor vivir, una propuesta desde la educación física.
Autor(as)	Lancheros Castillo, Jarol Eduardo; López Chacón, Juan Sebastián
Director	Judith Jaramillo de Palacio
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2017. 99 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL; EDUCACIÓN FÍSICA; EXPRESIÓN CORPORAL; MEJOR VIVIR.

2. Descripción
Es un propuesta educativa referida al desarrollo de la autorregulación emocional, fundamentada en valores de tolerancia y respeto, vista como posibilitadora y potencializadora de relaciones convivenciales.

3. Fuentes
Cazeres, M. (2008). <i>Una reflexión teórica del curriculum y los diferentes enfoques</i> . Habana, Cuba.
Goleman, D. (1996). <i>Inteligencia emocional</i> . Barcelona: Kairos.
Ortiz, M. (2009). <i>expresion y comunicacion corporal en educacion fisica</i> , Barcela: wanceulen e.f. digital, 3.

zubiria, J. (2003). *Los modelos pedagógicos, hacia una pedagogía dialogante*. Bogota: cooperativa.

4. Contenidos

1. Caracterización contextual.

Constituye una descripción de realidades observadas, que una vez analizadas estructuralmente conducen a una toma de decisión que constituyen el cuerpo del proyecto.

2. Perspectiva educativa.

En este capítulo lo argumentan y fundamentan la toma de decisión:

- Teoría de las emociones
- Procesos de autorregulación

Constituyéndose así explícitamente en proyecto de formación al cual se aspira como educadores físicos. Se fundamentan en el modelo pedagógico a seguir, en el cual se opta por posturas de educación, pedagogía, didáctica, currículo, tendencia de la educación física y teoría de desarrollo humano.

3. Implementación

Entendido esto como la planeación previa a la ejecución del proyecto:

- Propósito
- Justificación
- Objetivos generales
- Objetivos específicos
- Metodología
- Evaluación.

4. Ejecución piloto

Fue aplicada en una institución educativa dentro del ámbito formal, instituto pedagógico nacional. Con poblaciones de segundo grado y once, lo cual se hace evidente que un proyecto puede ser realizado en cualquier contexto y población, se reflejara el programa, planes de sesión, evaluación. Estructuras del aprendizaje-

5. Análisis de la Experiencia

Considerando la propuesta en su totalidad y teniendo como insumo la propuesta pedagógica, se realiza un análisis general del proceso de implementación en base a cuatro criterios denominados impactos:

- Impacto en la propuesta del proyecto
- Impacto en la institución la cual se aplica
- Impacto en la institución la cual se aplica
- Impactos en el desempeño del docente.

5. Metodología

Para el desarrollo de la propuesta, fueron organizados parejas y grupos, se ejecutó por métodos de indagación, un estilo recíproco, reflexión sobre las acciones organizadas he interpretaciones de comportamientos.

6. Conclusiones

- Identificación de sus emociones que una vez autorreguladas constituyen factores de cualificación de relaciones interpersonales como aspectos fundamentales de la convivencia.
- Retroalimentación de las manifestaciones comportamentales de las emociones, posibilitando la introyección del sujeto a través de procesos de recursión, que se proyectan posteriormente a partir de las relaciones interpersonales incidiendo en la cualificación de procesos de convivencia.
- Desde la consideración de la naturaleza de la educación física; vivenciales y experienciales. Didácticamente es posible generar ambientes de aprendizajes permitiendo el afloramiento de manifestaciones emocionales corporales, identificables por el propio sujeto y por todos aquellos que se relacionen.
- Es importante no perder de vista que las emociones son circunstanciales.
- Indudablemente el trabajar procesos de identificación y regulación emocional es componente que determina el mejor vivir. La autorregulación emocional es un proceso subjetivo que debe tener una proyección para la vida de cada persona debido a su importancia para un mejor vivir.

Elaborado por:	Jarol Lancheros, Sebastián López
Revisado por:	Roberto Medina Bejarano

Fecha de elaboración del Resumen:	20	11	2017
--	----	----	------

Índice general

Contenido

Dedicatoria.....	iii
Índice general	viii
Contextualización.....	13
Estado del arte	16
Hipótesis.....	18
Antecedentes.....	18
Marco legal.....	24
Perspectiva educativa	28
Teoría de las emociones	28
Las seis emociones básicas.....	29
Autorregulación emocional	30
Perspectiva humanística	32
Ideal de cultura y sociedad	32
Teoría de desarrollo humano	33
Concepción de currículo.....	35
Modelo pedagógico	36
Didáctica.....	38

Rol del estudiante y Rol del profesor	39
Perspectiva disciplinar	39
Diseño de implementación	42
Propósito	42
Justificación	42
Objetivo general	42
Objetivos específicos	42
Contenidos	43
Metodología	43
Evaluación	44
Ejecución piloto	45
Micro contexto	45
Generalidades	45
Organización administrativa	47
Recursos e infraestructura	48
Organización académica	49
Programa	52
Estructura de la sesión	54
Análisis de la experiencia	55
Impacto en el proyecto	55

Impacto en el maestro.....	56
Impacto en los estudiantes.....	57
El impacto en la institución	61
Anexos.....	66

Índice de tablas

Tabla 1 Teoría multidimensional de Rice (4 dimensiones básicas)**¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 2 programa implementado para grado segundo y once;**¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 3 Programa implementado para grado segundo y once;**¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 4 Planeación 1.....**¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 5 planeación 2.....**¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 6 planeación 3.....**¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 7 planeación 4.....**¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 8 formato para la práctica asistida (1) 74

Tabla 9 Formato para la práctica asistida (2) 76

Tabla 10 Formato para la práctica asistida (3) **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 11 Formato para la práctica asistida (4) **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 12 Formato para la práctica asistida (5) **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 13 Evaluación docente..... **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 14 Evaluación del aprendizaje..... **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 15 Evaluación del programa..... **¡Error! Marcador no definido.**

El presente proyecto curricular llamado la autorregulación emocional para un mejor vivir, planteado desde la educación física como mediación; inicia a partir de unas observaciones en los tres tipos de educación: formal, no formal e informal donde se identifica una problemática, evidenciando que no hay reconocimiento de las emociones y al no haberlo es complejo por lo tanto llegar a autorregularlas.

Se presentan de manera secuencial cinco capítulos donde se desarrolla la temática nombrada anteriormente: en primera medida se plantea la caracterización contextual haciendo una descripción y análisis de la realidad para dar claridad al origen del problema encontrado; el segundo capítulo es la perspectiva educativa tomada como el camino pedagógico que se elige y en donde se encuentran los componentes teóricos que le dan validez y forma al proyecto; el tercer capítulo llamado diseño e implementación da muestra de la programación con macro y micro contenidos con sus respectivos formatos de aplicación; en el cuarto y quinto capítulo se presenta todo el proceso que se llevó a cabo en la intervención, el análisis, las conclusiones, las nuevas experiencias y las reflexiones que se evidenciaron a lo largo del proyecto curricular particular.

Contextualización

Descripción de la realidad: hemos asumido la escuela como un espacio de análisis y reflexión de experiencias más allá de aquel lugar donde se adquiere información y conocimiento. Es así que al realizar un estudio contextual, partimos de nuestro proceso de observación en todos los ámbitos educativos:

Educación Formal: Colegio Manuela Beltrán ubicado en la localidad de ciudad bolívar, barrio el paraíso (Bogotá); es una institución caracterizada por tener una población estudiantil de preescolar, primaria y bachillerato; evidenciando en ella que el descanso lo realizan a la misma hora. Para identificar lo anterior, se asistió a varias sesiones y se hizo una observación no participante para no modificar ni condicionar el comportamiento de los niños de primaria; identificando así que son bastante enérgicos y al momento de jugar lastiman físicamente a sus compañeros. Teniendo en cuenta que es en el juego donde se asume un papel de mediador de las emociones; permitiendo identificar seis emociones básicas de las cuales se derivan unas secundarias identificadas en el momento en que el niño refleja ansiedad, incertidumbre, inseguridad cuando está jugando y va perdiendo, lo asociamos con el miedo; percibido desde su lenguaje no verbal, corporal y gestual cuando sucedía un evento inesperado que les producía asombro, cuando jugaban y alguien hacía un movimiento interesante, en este caso un niño hizo una media luna, hubo sobresalto por parte de sus compañeros, esto se asocia con la sorpresa; así mismo se observaron gestos faciales que expresaban asco y disgusto; en donde

un grupo de niños, quienes están frente a otro de sus compañeros, lo notan desarreglado y sin sonarse la nariz, se asocia con la aversión; por otro lado observamos que cuando los niños centrados en su juego sentían que alguien hacia trampa manifestaban su enojo y a veces su furia pegándole al otro compañero, asociando lo anterior con el concepto de la ira; seguido de ello, se observó el gusto y el placer que le imprimían a sus actividades cuando jugaban, la euforia que generaban, gritos, saltos, sonrisas, al iniciar su hora de descanso esto se asocia con la alegría; pero por otro lado, cuando sus expectativas no se cumplían, sus rostros mostraban frustración, se sentían abatidos por el hecho de perder en su juego o actividad; seguidamente, se observó una niña la cual estuvo sola y estática durante todo el descanso lo anterior se relaciona con tristeza, miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría.

Educación Informal: Parque principal del barrio Britalia en la localidad octava de Kennedy, Bogotá. Se hace una observación no participativa, donde se esperaba que al parque se asistiera a jugar y practicar algún tipo de deporte, pero contrario a ello, lo identificamos como aquella zona ahora convertida en lugar inseguro, donde (sobre todo en horas de la noche) se hacia presencia de jóvenes que consumían sustancias psicoactivas, lo cual conlleva a la recurrencia de actos delictivos en el sector; como por ejemplo entrar a las panaderías y robar pan, expresiones faciales y corporales asociadas a la tristeza o el odio (presentes en ese hecho); usualmente recurren al parque intentando escapar de la realidad en la que viven, como la única forma que ven para estar en calma.

-Educación No formal: Escuela de futbol (Golden soccer) ubicada cll 46 Sur # 26A - 34 barrio el Claret Bogotá; donde se involucra a los deportistas (alumnos); dicha población oscila dentro de los 7 años a los 10 años. Se identificaron algunas emociones notorias en su estado de ánimo, influyendo en las actividades que realizaban; reflejando estar contentos cuando se realiza la práctica del futbol más específicamente (partido) competencia, y al contrario se dice estar triste con algo tan circunstancial como trotar o repetir seguidamente algún tipo de actividad física; nos llamó la atención el rechazo de los compañeros al niño que peor se desempeñó en la actividad deportiva, tanto así que el niño empezó a llorar, el profesor fue a consolarlo e hizo un llamado de atención a los compañeros, por el tipo de comportamiento que habían tenido con el niño en mención.

Concluyendo con las observaciones, se llega a plantear la identificación de un problema que tiene que ver con el no reconocimiento de las emociones pues no se evidenció que ninguna persona fuera consciente de lo que siente, de cómo se siente y qué siente el otro; si bien se plantea el problema del no reconocer las emociones se toma como finalidad la autorregulación emocional para ser abordada y desarrollada en esta tesis.

Estado del arte

No se puede dar un análisis de la realidad sin antes tener en cuenta la constante influencia de la política, la economía, la sociedad, la cultura y la educación en el sujeto; si bien estos hacen parte de su estructura y esencia del ser humano integral.

Por su parte, la constitución política de Colombia no tiene ningún mandato ni ley en donde se especifique o se le dé importancia a la dimensión emocional; en algunos periodos históricos las escuelas se han centrado en la enseñanza de conceptos y habilidades netamente académicas donde ha prevalecido ese modo de educación tradicional con cargos jerárquicos; donde la escuela responde a fines políticos y termina convirtiéndose en una mini fábrica que forma sujetos con unos estándares establecidos y educados para el trabajo pues se busca la estabilidad económica del estado, dejando a un lado el pensar en cada sujeto y en lo que siente.

Daniel Goleman en su libro inteligencia emocional, quien aborda el concepto de la sociedad afirma que los sociólogos señalan el predominio del corazón sobre la cabeza, nuestras emociones, dicen, nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas solo en manos del intelecto. Además plantea que “una visión de la naturaleza humana que pasa por alto el poder de las emociones es lamentablemente miope”. (Goleman, 1996, p. 47) Sin embargo estas palabras pasan casi

desapercibidas pues la sociedad está estipulada por un orden ético y moral que tiene componentes axiológicos, pero también permeada por la corrupción; por lo tanto se ejerce una doble moral y una regulación por parte del sistema quien deja de lado la importancia de las emociones pues no son tema importante en la búsqueda del equilibrio de la nación. En cuanto a cultura seguimos regulados por normas estipuladas, mantenidas tradicionalmente como las de no fumar en público, no botar basura a la calle, o pagar el pasaje del bus; pero no se nos enseñó el sentido del porque debemos tomar esas decisiones propias, ni que sentimos cuando las tomamos; es decir, si se está en desacuerdo o acuerdo con lo que se estipula.

En el siglo XXI se ha afirmado con mayor fuerza el modo de producción capitalista, que invita a pertenecer al sistema de consumo, que entre más consuma y más innove entonces se tendrá una mejor calidad de vida, por ende, se confunde constantemente el estar bien con sentirse bien. Estar bien corresponde a satisfacer las necesidades, pero no a criterio personal sino por el consumo de masas, entre más tenga mejor soy y de esta manera se va perdiendo la identidad humana; recordando que ser hombre es proceder biológico, pero ser humano significa interacción social y para eso no se debe apuntar a estar bien sino a sentirse bien y para esto hay que incluir las emociones en nuestra vida, dejar atrás el pensamiento materialista que inculca el capitalismo al fijarse solo en el exterior y debemos tomar ejemplo de la cultura oriental que se centra en el interior del ser, *ser y estar en el mundo* de eso se trata la corporeidad. Porque como decía el poeta y cantautor argentino Facundo Cabral y frase

también nombrada en las tutorías “rico no es el que más tiene sino el que menos necesita”.

(Cabral, 1954, s.p)

Hipótesis

El auto-reconocimiento de las emociones, posibilita la auto-regulación en pro de un mejor vivir.

Antecedentes

Es pertinente realizar e indagar qué tipo de antecedentes, proyectos, tesis y demás textos académicos tienen la misma temática o se relaciona con el tema que hemos abordado; lo anterior, con el fin de mostrar qué tanto a nivel internacional, nacional y local, se han generado aplicaciones; partiendo desde el campo de la psicología la cual es el génesis de la inteligencia emocional la cual tiene varias ramas trabajadas en el ámbito de la educación, una de ellas es la autorregulación emocional que se ha trabajado en la última década de manera significativa en el ámbito educativo; pero no continuamente en el ámbito de la educación física, la cual sea centrado más en evidencias y procesos motrices; pero como las emociones son abstractas no han seducido a esta disciplina como para ser tenidas como objeto de estudio.

Para empezar a enunciar las tesis y demás textos académicos, iniciamos con la tesis en contexto internacional titulada “Educación emocional a través de la educación física” realizada en España por Luis Domínguez Cacho, en el año 2013; quien enuncia: Hoy en día la

educación emocional es un tema de completa actualidad como podemos observar a diario en revistas, programas de televisión y demás medios informativos. Sin embargo, falta todavía por concretar cómo puede incluirse efectivamente este tema en nuestras escuelas. Esta propuesta en donde la educación emocional ya es una temática importante y es en donde más trabajos se generan por lo tanto ya está siendo acogida en el área de la educación física, este P.C.P busca que trascienda desde la educación física la temática de las emociones a las otras áreas del saber. (Domínguez, 2013)

Seguidamente, se encontró la tesis también del mismo país (España), con el título "Modelo para trabajar la inteligencia emocional a través de la expresión corporal" en el año 2015 por parte de Jennifer Muñoz Moreno; quien por medio de la Inteligencia Emocional término que puede aportar numerosos beneficios al alumnado, especialmente en el área de Educación Física. Al realizar este proyecto, se ha pretendido conseguir que la Expresión Corporal se perciba con otra perspectiva para intentar que se le proporcione un valor adecuado en su práctica. Para estudiar las emociones desde el ámbito de la educación física parece necesario abarcarlas desde la tendencia de la expresión corporal, la cual fue integrada a este proyecto, ya que las emociones deben ser comunicadas o expresadas por medio y desde el cuerpo o no abra manera de identificarlas ni de autorregularlas. (Muñoz, 2015)

Así mismo, encontramos también una tesis en España, esta vez titulada "El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar" en el año 2015, como autora

Irene Maestre Bruña; y quien enuncia que el sistema educativo debe centrarse en conseguir el desarrollo de la personalidad y de las capacidades del alumno. Para ello, es fundamental la adquisición de las competencias emocionales. El área de Educación Física ha mostrado sus potencialidades para colaborar en la formación emocional de los niños. La propuesta de esta doctora y licenciada en educación física, parece pertinente y por eso es tomada en cuenta, debido a que la clase de educación física en su esencia la práctica y experiencial, permite que afloren las emociones y posibilita una educación física emocional, que se espera lograr en este proyecto curricular. (Maestre, 2015)

Continuamente en también en España, se desarrolló la tesis titulada: "Educación Física Emocional" en el año 2011, por parte Irene Pellicer Royo; propuesta que aquí se ofrece se centra en el desarrollo de la esencia de la persona a través de la acción motriz, debido a todo el potencial que esta despierta por el hecho de ser práctica, es decir, un espacio donde el alumno siente y vivencia. De este trabajo en relación con el P.C.P que se viene desarrollando llama la atención la importancia que se le da a la acción motriz, por lo que será tomada en cuenta ya que las emociones se expresan y se comunican pero desde y con el cuerpo por medio del movimiento, aspectos claves de la educación física. (Pellicer, 2011)

Por otra parte, a nivel nacional se indagó la tesis titulada "La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales" publicada en el año 2008, en Medellín Colombia por Olga Elena Restrepo Pérez; quien en el área de Educación Física en la escuela, ha de

convertirse en potenciadora de habilidades sociales, sin limitarse a las prácticas deportivistas – competitivas, teniendo como principios rectores: el desarrollo de actitudes de compañerismo y no violencia en juegos y deportes, la adquisición hábitos de tolerancia ante cualquier opinión, la aceptación de las normas propuestas por el grupo y el desarrollo de sentimientos de cooperación. Si bien es una propuesta donde no se habla precisamente de emociones, le apunta a decisiones axiológicas asertivas para la mejor convivencia y es allí donde se encuentra relación con este P.C.P pues las emociones brindan una siembra de valores que busca constantemente la convivencia. (Restrepo, 2008)

Alternando a lo anterior (a nivel nacional) se indagó la tesis titulada “Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños” en el año 2007, por parte de Ángela Cuervo y Romina Bouquet; evidenciando en este trabajo el enfoque solo está en dos emociones las cuales deben ser aprendidas a controlar para evitar rechazos y depresiones por parte de los niños. Este trabajo parece muy interesante sin embargo se limita solo a dos emociones, este P.C.P busca trabajar sobre las seis emociones principales pues son las que vivenciamos a nivel mundial y es necesario autorregularlas todas. (Cuervo & Bouquet, 2007)

Seguidamente se encontró la tesis doctoral titulada Contexto escolar e inteligencia emocional en instituciones educativas públicas del ámbito rural y urbano en el departamento de Boyacá, publicada en el año 2012, por Rafael Enrique Buitrago; quien argumenta con respecto a las emociones y la inteligencia emocional, a pesar del importante desarrollo

reciente en el contexto internacional de este constructo y de diversas iniciativas e intervenciones, en el departamento de Boyacá (Colombia) este tipo de estudios ha sido casi inexistente, aspecto que se ve reflejado en las carentes publicaciones en revistas académicas. Este trabajo es interesante pues se hace en zonas rurales del país haciendo pensar que la educación emocional es de todos y para todos, por eso este proyecto curricular busca trascender desde la educación física para la vida. (Buitrago, 2012)

Por otro lado, a nivel local se encontró una tesis en Bogotá Colombia, publicada por la Universidad Libre en el año 2014, teniendo como título: Desarrollo en la inteligencia emocional por medio de la interrelación personal y la estrategia didáctica arte de desplazamiento a la medida del niño (parkour), por el autor Danny Sebastián Gómez Acevedo. Este proyecto investigativo refiere al desarrollo de la inteligencia emocional mediante el arte de desplazamiento a medida del niño (parkour), como estrategia didáctica en formación del sujeto y la interrelación personal donde cree un espacio de trabajo grupal y desinhibidor para el estudiante y así comunique y exprese su emociones, para el mejoramiento de la inteligencia emocional. (Gómez, 2014)

Seguidamente encontramos una tesis desde nuestro contexto académico dado por la Universidad Pedagógica Nacional, en el año 2015, por Mónica Marcela Olarte, titulada: La autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación

física; quien postula la temática de la autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada en el contexto de la educación física y esgrimiendo el taekwondo como medio, el fin es brindar nuevas alternativas de aprendizajes en el ámbito de la educación no formal desde el enfoque del deporte educativo- formativo , el taekwondo constituido como arte marcial milenario de grandes principios filosóficos y también como deporte olímpico, refiere el trabajo y formación de las diferentes dimensiones de los practicantes tanto a niveles físicos, psicológicos, cognitivos como emocionales. Este trabajo es el único realizado en la facultad de educación física de la universidad pedagógica, que toma como temática la autorregulación emocional al igual que este proyecto curricular que se viene elaborando, la diferencia es que el trabajo de esta egresada se enfoca más al ámbito deportivo mientras que este P.C.P busca su génesis netamente en la clase de educación física. (Olarde, 2015)

Finalmente encontramos una tesis también realizada en la Universidad Pedagógica Nacional, en el año 2014, , cuyos autores son Acosta Peralta, Edgar Leonardo, Cuellar Díaz, John Erick, Pulido Chacón y John Alexander; con el título: Los escenarios educadores de emociones desde la educación física; centrando su proyecto en la oportunidad de posibilitar escenarios de reflexión de las emociones ya que las instituciones educativas, no le brindan la suficiente importancia a la dimensión emocional en el desarrollo de los alumnos. Este proyecto también busca aportar en el aspecto de las buenas relaciones intrapersonales las cuales son esenciales en la construcción de sociedad, además se pretende Incentivar un ser

participativo auto reflexivo seguro de sí y que interactúe significativamente en la sociedad y en el desarrollo de la misma. Muy de acuerdo con este proyecto se considera que la autorregulación emocional tema central del proyecto que se viene realizando también aporta a escenarios educadores y a las buenas relaciones personales que traen como resultado la convivencia. (Peralta, Cuellar & Pulido, 2014)

Marco legal.

Este proyecto busca la autorregulación emocional del sujeto con la intención de que allá conciencia plena de la toma de decisiones que deben ser asertivas para una transformación social en base de la convivencia y nos apoyamos con unas normatividades y leyes desde las constitución política de Colombia, la ley general de educación, y las orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte.

Artículo 16. (Constitución política) todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico. Del anterior artículo se puede decir que por medio de la autorregulación emocional el sujeto creara conciencia propia y buscara saber y sentir de tal manera que pueda identificar su propio concepto y que hacer de personalidad y libertad.

Es por ello que en este apartado, donde se refiere a la primera infancia, se plantea que “Su desarrollo no es fragmentario. Y para lograr entenderlos supone establecer el concepto que se

tiene de ellos desde la mutua interacción de sus procesos emocionales, cognitivos, afectivos, comunicativos o motrices en la medida en que unos no se pueden suceder sin los otros” (Ministerio de Educación Nacional, 2009). De lo anterior se puede destacar que lo que se plantea es la integralidad del niño y hay que generar conciencia de que dimensiones del ser humano intervienen en cada acción que se realiza pues siempre van a estar relacionada.

Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo. (Congreso de la República, 1991, Art. 67).

De lo anterior se analiza que el hecho de hablar de la moral se debe relacionar directamente con una formación emocional dentro de la educación, dado que las emociones en la moral son consideradas positivas como la alegría o negativas como el odio, por tal motivo se debe autorregular emociones para en primera medida sean reconocidas y después optar por manejar las emociones positivas para que la moral a la que se le apunte tenga como objetivo brindar una sana convivencia en la sociedad y en el ente educativo.

La ley 115 de 1994 da claridad de un cambio respecto a la constitución de 1991, puesto que incluye dentro de la formación integral la dimensión socio afectiva. Por lo tanto se hace la

relación directa de esta dimensión con las emociones ya que estas se evidencian en los comportamientos y la forma de generarlas es por medio de relaciones interpersonales y son afectivas porque todos los seres humanos sentimos y hacemos sentir, es así como somos afectados y afectamos al otro en el buen sentido de la palabra.

Por su parte, el carácter vivencial de la Educación Física, Recreación y Deporte permite orientar la construcción de valores sociales –base de la convivencia ciudadana– como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general. Los contenidos y procedimientos del área permiten que el ser humano desarrolle el pensamiento, la sensibilidad, la expresión y la lúdica, a través de acciones motrices. La experiencia de compartir exige reconocer el valor del otro, así como dar importancia a las reglas en la acción colectiva para el cuidado de lo público y para la construcción de acuerdos dirigidos a propósitos comunes. Por ello, el valor del juego y del conjunto de actividades sociomotrices y expresivo-corporales se manifiesta en los actos del estudiante que lo conducen a reconocerse como ser social y ser político. Las orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. (Ministerio de educación 2010, p. 15).

También en las orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte como una de sus competencias esta la expresión corporal directamente relacionada con las emociones ya que estas necesitan ser expresadas y comunicadas por el cuerpo, se plantea que:

La competencia expresiva corporal se entiende como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), y de mejorar la disponibilidad corporal y comunicativa mediante la expresión y la representación. Así pues, la expresión corporal se comprende como la exteriorización y comunicación de emociones, sensaciones o ideas a través de actitudes y gestos que hacen posible la liberación de tensiones internas. La expresión corporal, que es anterior a la expresión verbal, se manifiesta de manera espontánea o elaborada. Toda expresión humana está mediada por el cuerpo: asociada a la comunicación por gestos y acciones controladas, o por la integración de la palabra, el sonido y el movimiento. Dicha comunicación se realiza a través de los lenguajes expresivos, que son el medio y el canal de los procesos de creación. Así mismo, es importante resaltar que los procesos senso-perceptivos, además de dar cuenta del movimiento, ubican y orientan la relación del sujeto consigo mismo y el mundo exterior (Ministerio de educación. p. 34).

Perspectiva educativa

A partir de esta perspectiva educativa se investiga y precisa todas esas ideas y planteamientos que forman de manera primordial el proceso del proyecto, como lo será la educación emocional dentro de la educación física como eje elemental y objetivo de la propuesta. Conjuntamente se identificarán los múltiples elementos conceptuales que fortalecen la labor y contribuyen a la acción de E.F.

Ya que nuestro proceso formativo se desarrolla en un ámbito formal, las orientaciones tienen un proceso y enfoque práctico, está centrado nuestro interés a un proceso de enseñanza aprendizaje, basado en una interacción adecuada entre los participantes y la práctica, que condicionan procesos reflexivos. Donde las experiencias del aprendizaje constituyen el núcleo de la planeación, la realidad de la escuela. Es por lo anterior, y desde la perspectiva educativa hablar acerca del marco teórico que se viene trabajando respecto a las emociones ya que en este capítulo debe estar ubicado todo el contenido epistémico seleccionado para el proyecto.

Teoría de las emociones

Desde el texto *Psicología de la Motivación y la Emoción* dice que las emociones:

Son procesos episódicos que por la presencia de algún estímulo o situación interna o externa, que ha sido evaluada y valorada como potencialmente capaz de producir un desequilibrio en el organismo, dan lugar a una serie de cambios o respuestas subjetivas, cognitivas, fisiológicas y motor expresivas; cambios que están íntimamente relacionados con el mantenimiento del equilibrio, esto es: con la adaptación de un organismo a las condiciones específicas del medio ambiente (Palmero, et al, 2002, pág. 19).

Las seis emociones básicas

Se pensó durante mucho tiempo que las emociones estaban determinadas precisamente por la cultura, y por lo tanto era algo que se aprendía y se integraba a las formas de vivir del ser humano. Paul Ekman por su parte realiza una investigación pues no estaba de acuerdo con lo dicho anteriormente así que decide viajar a Papúa Nueva Guinea y estudiar las expresiones faciales de la tribu Fore, la cual vivía distanciada de la sociedad. Aunque esta tribu no había tenido contacto con otras, Ekman demostró que eran competentes para identificar las emociones de las personas que aparecían en una fotografía que les mostro, cuando se fijaban en las expresiones faciales.

Paul Ekman durante su investigación dio a conocer al mundo que hay unas expresiones faciales de emociones que terminan siendo globales pues son exactamente las mismas tanto en

culturas occidentales como orientales del mundo. La lista de expresiones básicas fue publicada por Ekman (1972), y estas son:

Ira: Emoción que muestra el enfado, la indignación y la furia respecto a algo vivenciado.

Alegría: Sensación de agrado y tranquilidad respecto a circunstancias positivas.

Sorpresa: Asombro ante un suceso que es inesperado.

Asco: Muestra desagradable o compulsiva hacia algo no tolerable.

Tristeza: Emoción considerada negativa y da muestra de infelicidad.

Miedo: Emoción generada por sensaciones como de peligro, dolor o amenaza.

Autorregulación emocional

La regulación emocional se refiere a la capacidad de modificar los mecanismos de la experiencia emocional (experiencia subjetiva, respuesta fisiológica, expresión verbal y no verbal, así como a las conductas manifiestas) respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad; es así que quienes disponen de mayor capacidad para regular sus emociones (tanto las negativas como las positivas), informan tener más relaciones positivas, muestran menos conductas sociales desviadas y son menos propensas a desarrollar trastornos psicológicos.

Como bien sabemos el estudio de las emociones viene de la rama de la psicología y haciendo un análisis, se consideró plantear una propuesta en donde hay 3 aspectos claves para que en la clase de educación física se puedan presentar las emociones y se logre autorregularlas, el primero es el autoconocimiento emocional que es cuando se reconoce un sentimiento mientras se está viviendo, lo que permite al sujeto tener el control de las emociones.

El segundo es el manejo de la presión externa que son esas emociones que parecen en una circunstancia o momento generados por una acción que se está realizando, en donde por lo general llevan al sujeto a fracasar o a ser exitoso por ende estas dos opciones deben ser manejadas, el fracaso para convertirlo en un valor el cual es el de la perseverancia y el cultivarla tendrá como resultado el éxito y al éxito también hay que darle manejo para seguir progresando pues quien se conforma con lo que tiene, cuando menos piensa lo pierde.

El tercer aspecto se basa en las habilidades comunicativas y expresivas, ya que si la persona aprende y se le facilita comunicar y expresar al otro lo que siente y lo que vive con y desde su cuerpo, va a aportar a la convivencia, pues muchas veces la violencia se da por falta de comunicación.

Perspectiva humanística

Si bien es cierto, el protagonista y principal razón de este proyecto es el hombre y su plantea un ideal ya que esta persona debe ser educada emocionalmente, teniendo la capacidad de reconocer sus emociones y las de los demás y generando comportamientos que involucren la toma de decisiones asertivas aportando una buena convivencia social, disminuyendo la violencia directa.

Ideal de cultura y sociedad

No podemos dejar a un lado una de las características principales del ser humano y es la colectividad, el vivir en sociedad por eso en la búsqueda de ese hombre ideal la sociedad también debe tener un modo comportamental así que respondiendo a lo emocional se busca una humanidad que no se limite al sistema capitalista que busca el consumismo, una sociedad consiente de que no puede salirse del sistema pero si tomar decisiones autónomas y deje de preocuparse por el vivir bien que tiene que ver con lo material, que más importante sea el estar bien y sentirse bien para su bienestar y así el buen convivir con el otro, esto es una mirada oriental donde el potencial social no debe estar en lo material sino en el interior de cada quien, porque como plantea Humberto Maturana el sujeto debe estar en esa constante transformación de la convivencia, esto se logra individual y socialmente.

Teoría de desarrollo humano

El desarrollo humano un proceso complejo para este proyecto como sustento teórico se propone la teoría multidimensional de Rice que se divide en 4 dimensiones básicas: desarrollo físico, cognoscitivo, emocional y social. Aunque cada dimensión subraya un aspecto particular del desarrollo hay una interdependencia considerable entre las áreas ejemplo las capacidades cognoscitivas pueden depender de la salud física y emocional como de la experiencia social cada dimensión refleja a las otras. Pero cada área es importante para entender el desarrollo lo que da un aspecto unidisciplinario. El desenvolvimiento y constitución de cada uno de nosotros como sujetos únicos, es el producto de la integración e interdependencia de estas áreas o dimensiones del desarrollo.

Tabla Iteoria multidimensional de rice

Desarrollo físico	Desarrollo cognoscitivo	Desarrollo emocional	Desarrollo social
Incluye las bases genéticas del desarrollo, el crecimiento físico de	Incluye los cambios en los procesos intelectuales del	Se refiere al desarrollo del apego, la confianza, la seguridad, el amor y	El desarrollo moral y de los padres y la familia, discute

<p>todos los componentes del cuerpo, los cambios en el desarrollo motor, los sentidos y los sistemas corporales, se relaciona con temas de cuidado de la salud, la nutrición, el sueño, el abuso de drogas y el Funcionamiento sexual.</p>	<p>pensamiento, el aprendizaje, el recuerdo, los juicios, la solución de problemas y la comunicación, incluye influencias tanto hereditarias como ambientales en el proceso de desarrollo.</p>	<p>el afecto y una variedad de emociones, sentimientos y temperamentos, incluye el desarrollo del concepto de sí mismo y de la autonomía y un análisis del estrés, las perturbaciones emocionales y la conducta de Representación.</p>	<p>matrimonio, trabajo, roles vocacionales y Empleo.</p>
--	--	--	--

Al describir esas 4 áreas se ha convertido en una ciencia multidisciplinaria que toma elementos de la biología, fisiología, medicina, educación, psicología, sociología y antropología de cada una de las áreas toma conocimiento para aplicarlo al estudio del desarrollo humano. (Académico, 2012, p. 2)

Concepción de currículo

En el diseño curricular tiene un enfoque práctico, a diferencia del técnico, su interés está centrado en el proceso de enseñanza-aprendizaje y no en el producto, aprendizaje basado en una interacción adecuada entre sus participantes, donde la práctica condiciona procesos reflexivos de interpretación de los participantes desde una perspectiva ética, dinámica, deliberativa y dialógica, donde las acciones educativas constituyen espacios de comunicación en los que las expectativas, las motivaciones, las interpretaciones y las valoraciones de los participantes interactúan dialécticamente y conforman un proceso continuo de toma de decisiones.

Decir que el currículum pertenece al ámbito de lo práctico es, en un nivel, afirmar que pertenece al campo de la interacción humana y que está relacionado con la interacción entre profesor y alumno, es decir la interacción entre sus participantes activos. Cuando en el marco del desarrollo curricular aceptamos que éste es un asunto práctico, todos los participantes en el desarrollo curricular habrán de ser considerados sujetos y no objetos, donde el currículum está comprometido con la construcción de significados compartidos en el aula, donde las experiencias de aprendizaje del alumno constituyen el núcleo de la planeación curricular desde una comprensión profunda de lo que realmente ocurre en las aulas.

Esto, a su vez, suscita ciertos problemas de relación con los derechos y las categorías de los participantes en dicho acontecimiento, lo que tiene incidencia en la toma de decisiones respecto a

los objetivos, los contenidos y la dirección del currículum. En esta posición se hace visible la preocupación por los procesos psicológicos de los alumnos en el marco de la motivación individual desde los primeros años de escolaridad formal, donde los espacios sociales de conversación y diálogo nos revelan la riqueza de la práctica pedagógica y la imposibilidad de predecir paso a paso los acontecimientos del proceso docente, por lo que se invalida la eficacia lógica de una intencionalidad inicial. (Cazeres, 2008, p. 25).

Modelo pedagógico

La educación es toda actividad teórico práctica que permite la culturización de una sociedad, en procura de incitar una experiencia y mejora de la calidad humana. Por tal motivo comprender la educación y sus objetivos es oportuno tomar como referencia al pedagogo Julián De Zubiría el cual desarrolló el modelo pedagógico dialogante, un pensamiento de educación.

Esta línea educativa es, para el autor, una posibilidad de reformar el conocimiento y el proceso de enseñanza aprendizaje. Respecto al ideal que ha desarrollado y obtenido el educando en los diferentes ámbitos donde se relaciona, por tal motivo la escuela, particularmente, es la que busca una reconstrucción, en el diálogo permanente entre maestro y estudiante. “La educación, no es un proceso que se remita a la transmisión de conocimientos exclusivamente, el fomentar un avance en todas sus dimensiones y niveles como cognitivo,

afectivo y practico, desarrollan de igual forma sus aspectos históricos y culturales que forman el sujeto. La formación desde la escuela, fomenta a grandes rasgos la humanización del hombre ya que esta pretenderá contextualizar en torno a ambientes actuales del proceso individual y social” (De Zubiría, 2003, p. 218).

El hecho de reconocerse autónomamente, y reconocer al otro, hace parte de un proceso de identidad el cual nos acerca a una realidad lo que comprende la concepción integral del ser, donde la dimensión socio-afectiva y cognitiva es la que procede y asemeja a un proceso de sensibilización, formando espacios de reflexión en la manera de concebir y relacionarse con el mundo que nos encontramos inmerso en sus diversos contextos.

Se señala la propuesta pedagógica que asume un rol interestructurante que idealiza una educación basada en el interés real del conocimiento oportuno a el progreso total del educando, asumiendo todas las dimensiones del individuo sin dejar de lado ninguna, siendo fundamental la potencialización del elemento afectivo integrando un ser comprometido con su propósito de vida, manteniendo un equilibrio entre sus emociones, pensamientos y su representación en la sociedad. De tal forma modifica la pedagogía tradicional que se encuentra en las instituciones, donde se presume que el conocimiento es traspasado por el educador y el estudiante pasa a ser un receptor, no tienen la posibilidad o no se les favorece el pensamiento crítico o reflexivo de lo que asimilan y lo que realizan.

Didáctica

Trabajos por grupos, esta modalidad da interés primordial a los contenidos donde el profesor desarrolla una labor de ayuda, guía, de persona experta que ofrece, a cada uno-a, conocimiento de los resultados. Donde la interacción entre los actores del conocimiento sugiere conversar y escuchar las aportaciones se da a conocer rápidamente el modo del aprendizaje donde ejecuta el educador y lo entrega al alumno-a y el alumno-a está capacitado-a para tomar las siguientes decisiones: cuándo empezar, dónde, en qué orden.

Técnica de enseñanza por Sánchez Bañuelos (1986) nos señala que la forma más oportuna y convergente con el proyecto es a través de la técnica por indagación donde la búsqueda favorece y aumenta la capacidad de decisión por parte del estudiante.

Tipo de evaluación, evaluación diagnóstica; esta es la que se realiza antes de iniciar una etapa de aprendizaje con el objetivo de analizar los conocimientos que poseen los estudiantes para evidenciar si son capaces de lograr las tareas que se les dará para realizar. Hay que tener en cuenta que los resultados de la evaluación diagnóstica no sola mente deben quedarse en el profesor, pues los estudiantes también deben ser partícipes para que cada uno conozca su punto de partida y la situación en que se encuentra a nivel general el grupo, esta evaluación se aplicara en la primera sesión de clase y será la que demarque el camino de las siguientes sesiones, de igual forma, la evaluación formativa tiene una características principales las

cuales son: su principal función será la retroalimentación, es decir, suministrar al profesor y al estudiante información sobre la forma como se estará desarrollando el aprendizaje. Se sitúa el conocimiento de los procesos, más que de los resultados, pues se permite la reflexión constante en donde la toma de decisiones corresponde al proceso paulatino que se va desarrollando.

Rol del estudiante y Rol del profesor

Este modelo Interestructurante, el conocimiento del estudiante debe ser la base para desarrollo, porque de él se parte para que ellos tengan la posibilidad de poner sus puntos de vista ya a prueba (conocimiento de los nuevo con lo antiguo), en busca de que se produzca el cambio conceptos, con un fin de que él se desarrolle por medio de dialogo con sus compañeros y maestro (como mediador entre el saber y estudiante) su conocimiento, ideologías y formas de pensar y actuar en busca de los 3 entes importantes.

Perspectiva disciplinar

Ortiz (2002) por su parte realiza una aproximación al concepto de expresión corporal a partir de numerosas aportaciones de diversos autores. A partir de estas afirma que en el ámbito de la educación física la expresión corporal debe contribuir al desarrollo integral del individuo potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal a través de diferentes técnicas que favorezcan a revelar o exteriorizar lo más interno y profundo de cada

individuo a través del cuerpo y el movimiento, es decir, expresar, reforzar la utilización del cuerpo y el movimiento como medios de comunicación, es decir, comunicar y analizar el valor estético y artístico del cuerpo.

Desde este ámbito educativo, Rueda (2004) destaca el carácter globalizador e integrador de la expresión corporal. Desde este punto de vista, la educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce exclusivamente a aspectos perceptivo motrices, sino que implica otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo. Según el planteamiento de esta autora, entendemos que la expresión corporal no se puede desarrollar de manera aislada del resto de capacidades, sino que implica una relación afectiva y habilidades sociales y de comunicación, un desarrollo de habilidades motrices, un procesamiento de la información para la adecuada toma de decisiones, y desarrollo de cualidades físicas. Para alcanzar los objetivos de la educación física en primaria a través de la expresión corporal, no podemos olvidar ninguna de estas capacidades, ya que estaríamos empobreciendo este contenido.

Tabla 2 programa implementado para grado segundo y grado once

Conocimiento personal	Conocimiento personal expresivo-segmentario , Conocimiento adaptación personal al contexto y situación
Comunicación interpersonal	Comunicación Verbal, No verbal , Comportamiento cinético , Características físicas, Conducta táctil
Comunicación Introspectiva	Mundo interno propio, Mundo interno del personaje al que caracterizo.

Diseño de implementación

Propósito

Propiciar la autorregulación emocional en cada ser humano para que llegue a la conciencia plena de la toma de decisiones asertivas, que aporten a la convivencia en búsqueda de un mejor vivir.

Justificación

La autorregulación emocional permite al sujeto vivir en paz consigo mismo y con el otro porque es una oportunidad para la siembra de principios axiológicos como el respeto y la tolerancia que contribuyen a una buena convivencia.

Objetivo general

Identificar las emociones para posibilitar su autorregulación en escenarios de convivencia

Objetivos específicos

- Identificar y reconocer las emociones propias para generar procesos de conciencia y autorregulación.

- Manejar las presiones internas y externas generadoras de emociones circunstanciales como requerimiento para autorregularse y tomar decisiones asertivas.
- Autorregular las manifestaciones corporales emocionales, que afectan los comportamientos de interacción humana como aporte a la convivencia.

Contenidos

Los tres contenidos de la autorregulación emocional son tomados como unidades temáticas y los 3 contenidos de la tendencia de la expresión corporal son tomados como temas de cada unidad.

Unidad 1: autoconocimiento- contenido: conocimiento personal

Unidad 2: manejo de la presión externa-contenido: comunicación introproyectiva

Unidad 3: habilidades comunicativas y expresivas-contenido: comunicación interpersonal

Metodología

El método como estilo es por indagación, el rol docente es de guía, el estilo de enseñanza se ejecuta en trabajo por parejas y grupos y la estrategia es analítica progresiva.

Evaluación

La evaluación será diagnóstica aplicada de forma heterónoma, formativa utilizando como herramienta la retroalimentación y será sumativa al finalizar por medio de un cuestionario y la pregunta utilizando auto y co-evaluación.

Ejecución piloto

Micro contexto

La ejecución se aplicó en un contexto formal, por lo que se brinda a continuación información sobre la institución en cuanto a sus generalidades, organización administrativa, organización académica e infraestructura y recursos.

Generalidades

El instituto pedagógico nacional, está ubicado en la localidad de Usaquén, Zona 1 se encuentra ubicada al nororiente de la ciudad de Bogotá, este se encuentra un sector de los cerros Orientales de la ciudad, que colindan con el municipio cundinamarqués de La Calera, Por el Norte: limita con el municipio de Chía. Por el Sur: con la localidad de Chapinero. Por el Oriente: con el municipio de la Calera. Por el Occidente: con la localidad de Suba. Esta localidad está dividida en nueve UPZ (Unidades de Planeamiento Zonal): Paseo Los Libertadores, Verbenal, La Uribe, San Cristóbal Norte, Toberín, Los Cedros, Usaquén, Country Club y Santa Bárbara. Su población está conformada por 449.621 habitantes.

A nivel económico, por estrato socioeconómico se tiene que, del total de habitantes de Usaquén para el 2011, el 30,4% se encuentran en el estrato medio-bajo, el 28% en el medio, el

15,4% en el alto, el 12,8% en el medio-alto, 6,8% en el bajo, el 5,3% en el bajo, bajo y el 1,3% clasificado sin estrato. Usaquéen la tercera localidad con mejor índice de Condiciones de Vida, según el observatorio de desarrollo económico de Bogotá.

Misión:

La misión que plantea el I.P.N es: el Instituto Pedagógico Nacional es una unidad académico-administrativa de la Universidad Pedagógica Nacional; como espacio de innovación, investigación y práctica docente de ésta. Lidera procesos pedagógicos en educación formal, educación especial y educación para el trabajo.

Visión:

La visión que plantea la institución es: el Instituto Pedagógico Nacional será reconocido a nivel local, nacional e internacional como líder en calidad educativa, en innovación e investigación pedagógica y en práctica docente para la formación de ciudadanos con valores éticos y estéticos desde una perspectiva interdisciplinaria, que favorezca la construcción de una sociedad democrática y pluralista.

El Instituto Pedagógico Nacional, fundado en 1927. Este colegio se encuentra ubicado en la calle 127 # 11 a 20, posee una modalidad en el ámbito educativo formal, es un colegio estatal y tiene un sustento por parte de la UPN. Tiene jornada única, la cual se desarrolla en el siguiente horario: 7am hasta las 3pm de lunes a jueves por lo que se presta el servicio de

restaurante y cafetería para permitir que los estudiantes se puedan alimentar ya sea comprando o calentando su almuerzo y de 7am a 1pm los viernes, este último día tiene esa modificación en el horario dado que los docentes se reúnen para la planificación del currículo para el siguiente año académico.

Organización administrativa

La siguiente figura da a conocer la organización administrativa del instituto pedagógico nacional y su estructura compuesta por estudiantes, maestros y familias en donde intervienen los servicios educativos, los servicios generales, los servicios de bienestar, la dirección general y un apoyo de dirección. En base a los postulados anteriores es como la universidad pedagógica nacional interviene de manera organizada en el proyecto educativo institucional.



Cuidándonos con dignidad, paz y justicia



Figura 1. Fotografía de la comunidad académica. Tomado del documento de la Universidad Pedagógica Nacional.

Recursos e infraestructura

La institución cuenta con una buena infraestructura, la cual presenta un edificio por comunidad, un edificio para la parte administrativa, una biblioteca, un laboratorio, un aula audiovisual, una miscelánea que presta el servicio para estudiantes y profesores; con el fin de

facilitar la compra de materiales y el sacar fotocopias e impresiones, una cafetería que además presta el servicio de almuerzos debido a los horarios que maneja el colegio; además se encuentran tres casetas distribuidas en el colegio para la compra de alimentos, dos casetas en las entradas del colegio para la vigilancia y control por parte de los guardas, están disponibles tres baños para los estudiantes y dos para los profesores, en donde hay varias aseadoras para hacer el debido mantenimiento, en cuanto a instalaciones deportivas el colegio cuenta con una cancha de futbol y dos de futbol cinco de pasto, dos canchas de microfútbol, una de voleibol, dos gimnasios; uno para primaria y otro para bachillerato.

Llama la atención que todo el colegio está rodeado por múltiples zonas verdes; en donde el pasto se corta con continuidad y hay un debido cuidado y respeto ecológico, sobre todo con los árboles y arbustos que generan un ambiente de naturaleza y tranquilidad. Por último el colegio cuenta con un almacén de deportes que funciona de 7 am a 12 pm y de 1-30 a 3 pm a cargo de un funcionario llamado Carlos Manzanares, no se sabe exactamente la cantidad de materiales, pero si se evidencio la variedad de estos para todo tipo de actividad como aros, balones, cuerdas, pelotas de diferentes tamaños, conos, platillos y lazos.

Organización académica

En promedio hay 1600 estudiantes, la institución posee tres niveles de formación, preescolar, primaria y bachillerato, a partir de ello se conforman ciertas comunidades:

Comunidad 1: Jardín y grado primero.

Comunidad 2: grado segundo y tercero.

Comunidad 3: grado cuarto y quinto.

Comunidad 4: grado sexto y séptimo.

Comunidad 5: grado octavo y noveno.

Comunidad 6: grado décimo y undécimo.

Comunidad 7: Educación especial.

En cada uno de los grados hay cuatro grupos, en la comunidad de educación especial hay cuarenta estudiantes aproximadamente quienes cumplen con otro tipo de funciones en cuanto a lo académico, pues lo que se busca es aprender a ser competentes en la sociedad y para ello tienen talleres en donde aprenden cosas específicas como preparar alimentos que posteriormente son vendidos dentro de la misma institución.

En cuanto a la educación física, el colegio le da importancia y la relacionan constantemente también en el campo de las artes, principalmente en primaria, donde se identifica que tienen una intensidad horaria alta, puesto que, todos los días tienen ese espacio. Por otra parte, en la institución están laborando actualmente catorce docentes de EF,

egresados de la UPN, la Universidad Libre, Universidad de Cundinamarca, Escuela Nacional del Deporte, Universidad Tecnológica de Pereira, entre otras

Para la caracterización de la población, la implementación se llevó a cabo en la comunidad dos, con dos grados de segundo de primaria pertenecientes al grupo 01 y 02 del curso referente al área de educación física, el rango de edad es de 7 a 9 años. También se hizo la implementación con la comunidad seis, específicamente con un grado once, perteneciente al grupo 03 del curso del área de educación física, este grupo cuenta con 38 estudiantes inscritos, en un rango de edades entre los 15 y 18 años.

Programa

Tabla 3 programa implementado para grado segundo y once

Programa			
Grado: Segundo	Unidad a desarrollar	metodología	evaluación
Grupo: 01 / 02	Unidad uno:	El método de enseñanza será por indagación dando valor a la pregunta.	Se realizara una evaluación diagnostica aplicada de forma heterónoma por medio de la observación.
Numero de sesiones:	Autoconocimiento emocional.		
seis	Objetivo: Identificar y reconocer las emociones propias para generar procesos de conciencia y autorregulación.	El estilo de enseñanza será aplicado en trabajos por parejas y por grupos. La técnica de enseñanza será resolución de problemas.	Se realizara una evaluación formativa utilizando como herramienta la retroalimentación. Se realizara una evaluación sumativa utilizando la co-evaluación por medio de cuestionarios.

Grado: once Grupo: 03	Unidades a desarrollar	.Metodología	Evaluación
	Unidad uno: autoconocimiento emocional	El método de enseñanza será por indagación dando valor a la	Se realizara una evaluación diagnostica aplicada de forma
Numero de sesiones:	Unidad dos: Manejo de la presión externa	pregunta. El estilo de enseñanza	heterónoma por medio de la observación.
cuatro	Unidades tres: Habilidades comunicativas y expresivas	será aplicado en trabajos por parejas y por grupos.	Se realizara una evaluación formativa utilizando como herramienta la
	Objetivo: Auto identificar las emociones para posibilitar su autorregulación en escenarios de convivencia armónica.	La técnica de enseñanza será resolución de problemas.	retroalimentación. Se realizara una evaluación sumativa utilizando la autoevaluación por medio de una entrevista a base de cuatro preguntas.

Estructura de la sesión

La planeación está conformada por unos datos específicos: fecha, número de sesión, horario, docente.

El tema debe responder a la temática del proyecto, los contenidos a trabajar deben responder a los planteados según la unidad a desarrollarse del macro diseño, se debe poner el objetivo particular de la sesión que debe tener concordancia a su vez con el objetivo específico y aportar al cumplimiento del objetivo general del programa.

Para el desarrollo de la sesión se debe tener en cuenta tres momentos: apertura, modulación y cierre estos tres momentos se debe ver reflejado el manejo fisiológico, pedagógico y psicológico que se debe tener según las características de los estudiantes.

en la modulación las actividades deben responder a la toma de decisión, pues deben relacionarse adecuadamente a la temática y objetivos, por último en el cierre se hace énfasis al espacio que conlleva a la reflexión y retroalimentación por parte de profesor y estudiantes en donde se toma nota de lo más relevante de la sesión.

Análisis de la experiencia

En base a la información recogida para el análisis de la experiencia de este proceso llevado a cabo en el instituto pedagógico nacional y se postularon cuatro categorías de análisis las cuales fueron:

Impacto en el proyecto

El I.P.N cumple con un programa estipulado en las diferentes comunidades educativas y por tal motivo el proyecto tuvo ajustarse a las exigencias pre establecidas para el campo disciplinar de la educación física,

- El proyecto curricular particular debe ser aplicable a cualquier tipo de población y contexto, por el hecho de ser proyecto su fundamentación teórica permite constantemente la reflexión, cambios y variables para su adaptación, en este caso el proyecto se desarrolló con dos tipos de población las cuales se diferenciaban por su nivel de desarrollo cognitivo, fisiológico y comportamental.
- No se sabrá con exactitud el número de sesiones para cumplir con el desarrollo del proyecto ya que puede ser a corto plazo o por el contrario será un proceso que durara toda la vida por eso es una proyección.

- Es posible trabajar las unidades temáticas del proyecto de manera transversal porque se manejan permanentemente y de manera secuencial porque se lleva un orden específico según las exigencias planteadas en cada unidad temática.
- Se analizó que el marco teórico fue coherente y consecuente con la ejecución práctica, por tal motivo se evidenciaron procesos de aprendizaje que podrían posibilitar el cumplir con los objetivos planteados en el programa del proyecto.

Impacto en el maestro

Es importante conocer el programa y cronograma de actividades estipulados por parte de la institución en donde se valla hacer la intervención y aplicación del proyecto, ya que queda como experiencia el no poder realizar una de las sesiones por desconocimiento que en dicha hora y día estaba destinada la izada de bandera de toda la comunidad educativa.

- En la labor docente que se tuvo en esta intervención queda de experiencia que el profesor no tiene que centrarse solo en el enseñar, sino también en el aprender, el conocimiento se debe construir constantemente posibilitando la reflexión para ser conscientes que no solo se equivoca el estudiante, también lo hace el profesor y que en el proceso de retroalimentación se pueden modificar conductas.

- En cada actividad realizada, procurar que todos los estudiantes se hagan participes activos para evitar que se dispersen o realicen actividades fuera de lo planeado en la sesión, por tal motivo se debe buscar la motivación para que haya unión en el grupo ya que en algunas sesiones los estudiantes se dispersaban constantemente.
- Es pertinente al realizar las sesiones de clase tener en cuenta aspectos, fisiológicos, pedagógicos, y psicológicos de la población con que se trabaje, para que exista una coherencia de lo que se pretende, se planea y lo que se puede lograr.
- Es importante para el docente cumplir con tres dominios: actitudinal que tiene que ver con el ser, pedagógico que es el saber hacer y disciplinar que es el saber saber para la construcción de ese ser sentí-pensante-actuante.

Impacto en los estudiantes

En primera medida el proyecto tuvo un alto impacto en los estudiantes debido a que la temática de las emociones nunca había sido abordada desde los espacios de educación física, por tal motivo se generó un interés y una participación activa en las sesiones de clase.

-En la primera sesión pasa algo relevante y es que se identifica que un estudiante es de orientación homosexual y por lo tanto la mayoría de sus compañeros lo rechazaban, así que en la actividad que se realizó casi no lo hacían participe por lo que su tristeza fue evidente y termino retirándose de la actividad y hablando con él por aparte, dio testimonio del evidente rechazo que sufría en todas las clases porque sentía discriminación al ser diferente, en las siguientes sesiones se le motivo para que participara en las actividades y el asedió, eran actividades de competencia donde se enfrentaban siempre dos equipos, llamo la atención que él se desenvolvía muy bien en la práctica, logro confianza y en las dinámicas de las actividades se integró al grupo y el grupo se integró a el primero de manera inconsciente y luego en las retroalimentaciones por medio de la reflexión, queda la enseñanza de que sin importar las diferencias físicas o de pensamiento, la clase de educación física permite la convivencia y las buenas relaciones personales.

- En la retroalimentación que se hizo en la última sesión, el estudiante mencionado anteriormente agradece bastante las sesiones realizadas, pues plantea que llevo al punto de autorregularse emocionalmente, pues es consciente de su autoconocimiento por lo que está seguro de lo que es y su preferencia sexual sin importar lo que digan los demás, que maneja la presión externa a la que se somete todos los días, por ser tildado como raro o diferente y que se siente tranquilo pues siempre da lo mejor de sí mismo en todo lo que hace y que ha ganado mayor confianza

con el grupo por lo que es más fácil comunicarse y expresarse sin temor alguno, pues considera que los valores son importantes y que en lo posible respeta y tolera a los demás para recibir el mejor trato.

- Desde la segunda sesión se logró la motivación y participación del grupo y las retroalimentaciones fueron pertinentes para que ganaran nuevos conocimientos sobre todo frente a la autorregulación emocional, donde en cada sesión el grupo se unía más y convivía de manera tranquila por lo menos en la clase de educación física hubo integración y respeto, estos son los frutos que logro dar el proyecto con cuatro sesiones.

Se hace una evaluación para grado once por medio de unas preguntas las cuales fueron:

¿Qué son las emociones y como reconocerlas?

¿Qué es el manejo de la presión externa?

¿Son importantes las habilidades comunicativas y expresivas?

¿Cumpliendo con los tres componentes anteriores puede llegar usted a la autorregulación emocional?

Estas preguntas se le realizaron directamente a 20 de los 24 participantes del grado once, en donde 18 respondieron a las tres primeras preguntas y haciendo una buena precepción de la cuarta, se denota que adquirieron unos conocimientos y manejan el significado y la importancia de los componentes en búsqueda de la autorregulación emocional que adquirieron en la clase de educación física pero son conscientes que es un aprendizaje significativo para la vida. Los otros dos participantes no pudieron responder al cuestionario de buena manera, porque se les dificulta hablar y expresarse de manera continua, ya que la encuesta se realizó por medio de grabadora de voz por tiempo y para el uso del discurso inmediato, estos dos participantes no pudieron hacer la encuesta bien pero se retroalimentó inmediatamente y se reflexionó con ellos de la importancia de reconocer lo que sentimos, de manejar la presión externa y de comunicarme con el otro además de saber escucharlo.

Para el grado segundo se evaluó la adquisición del programa del proyecto por medio de unos interrogantes los cuales deberían graficar:

- ¿Qué emociones se trabajaron a lo largo de las clases? (graficar)
- ¿Qué emociones percibió en usted en el transcurso de las sesiones?

(Graficar)

- ¿Qué emociones evidencio en los demás compañeros durante el transcurso de las sesiones? (graficar)
- ¿se mejoraron los lasos de amistad con algún compañero a partir de lo hecho en la clase de educación física?

Después de realizar el proceso de evaluación se pudo inferir que lo trabajado en las seis sesiones de clase ayudaron a un proceso de reconocimiento de las emociones, donde los estudiantes muestran un conocimiento previo, es posible realizar una caracterización grafica de las seis emociones fundamentales abordadas en el programa, su autoconocimiento nos sugiere el cómo identificarse con un estado emocional a través de su sentir, donde las actividades programadas permitían el afloramiento de estados emocionales los mayormente marcados eran la alegría, la tristeza y la rabia. A partir de las expresiones del compañero y ya teniendo un conocimiento previo fue posible identificar que emociones podría estar viviendo el otro desarrollado vínculos premisas para un mejor vivir en sociedad. Todo esto nos lleva a identificar que lo pertinente y abordado en la primera unidad es desarrollado por el grupo de segundo.

El impacto en la institución

Debido al poco tiempo en que se realizaron las intervenciones en la institución no se logra un impacto del proyecto como tal en esta, pero si en los principales actores, en este caso los

dos profesores de educación física que brindaron sus espacios para la aplicación de sus sesiones en los grados segundo y once, gracias al acompañamiento constante de estos docentes el proyecto fue visible no solo en los estudiantes sino también en ellos ya que estaban presentes en las retroalimentaciones de las sesiones, al finalizar la implementación y hablar con ellos dieron testimonio de que es interesante e importante trabajar las emociones en la clase de educación física pues genera experiencias trascendentales en los estudiantes y una mayor comprensión de sus comportamientos por parte del docente .

Referencias bibliográficas

Académico, P. (2012). *Portal académico*. Tomado de: portal académico
https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia2/pscII/MD1/MD1-L/teorias_desarrollo.pdf

Bruña, I (2015) *El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar*. Tesis. España. Recuperado de <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-motion/article/view/2744>

Buitrago, R (2012) *Contexto escolar e inteligencia emocional en instituciones educativas públicas del ámbito rural y urbano en el departamento de Boyacá*. Tesis doctoral. Colombia. Recuperado de <http://hera.ugr.es/tesisugr/20956575.pdf>

Cabral, F (1954) *Vuele bajo*. Buenos Aires; Argentina.

Cazeres, M. (2008). *Una reflexión teórica del curriculum y los diferentes enfoques*. Habana, Cuba. (p. 25)..

Cuervo, A & Bouquet, R (2007) *Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños*. Tesis. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1390/139012670004.pdf>

Domínguez (2013) *Educación emocional a través de la educación física*. Tesis. España.

Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4581/1/TFG-L355.pdf>

Ekman P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* Times Books

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Gómez, D (2014) *Desarrollo en la inteligencia emocional por medio de la interrelación personal y la estrategia didáctica arte de desplazamiento a la medida del niño (parkour)*.

Tesis. Colombia. Recuperado de

<http://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/7643/GomezAcevedoDannySebastian2014.pdf?sequence=1>

Ministerio de educación (s.f) *Las orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte*. Recuperado de https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Muñoz, J (2015) *Modelo para trabajar la inteligencia emocional a través de la expresión corporal*. Tesis. España. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/37003>

Nacional, M. D. (2010) *Las orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte*. Bogotá: revolución educativa.

Olarte, M (2015) *La autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física*. Tesis. Colombia. Recuperado de <http://es.presidencia.gov.co/normativa/constitucion-politica>

ortiz. (2009). *expresion y comunicacion corporal en educacion fisica*. *WANCEULEN E.F. DIGITAL*, 3.

Pellicer, I (2011) *Educación Física Emocional*. Tesis. España. Recuperado de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/6.Educaci%C3%B3n-F%C3%ADsica-Emocional.-Irene-Pellicer-N%C3%BAria-P%C3%A9rez..pdf>

Restrepo, O (2008) *La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales*. Tesis. Colombia. Recuperado de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/197-laeducacionfisica.pdf>

zubiria, j. d. (2003). *Los modelos pedagógicos, hacia una pedagogía dialogante*. bogota: cooperativa.

Anexos



Tabla 4 Planeación de clase 1

Fecha:	14-09-17	Sesión N°	1	Horario: 1:30 a 3:00 pm	Tema: Autorregulación emocional
Contenidos	Sesión diagnóstica				Docente: Jarol Lancheros
Curso 11-03	Objetivo particular: identificar por medio de las actividades, las emociones básicas encontradas de forma personal y grupal.				
	Apertura	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación y explicación de la aplicación del proyecto curricular y su temática de las emociones. • Explicación de las actividades que se harán e invitación a que los participantes sean conscientes de lo que sienten, de lo que dicen y de cómo se comportan. 			
	Modulación	<p>Juego balón mano: este juego consiste en armar dos equipos que tendrán dos arcos y deberán anotar la mayor cantidad de goles posibles con la mano, el juego tendrá unas reglas básicas como que el balón no puede tocar el suelo, pero en el transcurso de las actividades se irán cambiando las reglas para observar cómo responde el estudiante a los cambios a nivel grupal y personal. La intención del juego es observar los comportamientos de los estudiantes e ir llamando a quien sea</p>			

Desarrollo de la sesión		<p>necesario mientras transcurre el juego para preguntarle su tipo de reacción comportamental evidenciada, para que sea consciente de sus actos y de la emoción básica que está sintiendo generada por las circunstancias presentadas por la actividad.</p> <p>Materiales: diez conos dos pelotas</p>
	<p>Cierre Evaluación Diagnostica</p>	<p>Reflexión por parte de los estudiantes acerca de cómo se sintieron, que emociones sintieron propias y cuales identificaron de los demás.</p> <p>Reflexión por parte del docente relacionando las actividades de la clase con un la temática de la autorregulación emocional.</p> <p>Retroalimentación de la sesión por parte del grupo y del docente todo en sentido de que se genere un conocimiento general acerca de las emociones y una autorreflexión por parte de cada estudiante.</p> <p>Se anotan todas las observaciones encontradas para hacer una evaluación diagnostica.</p>



Tabla 5 Planeación de clase 2

Fecha:	21-09-17	Sesión N°	2	Horario: 1:30 a 3:00 pm	Tema: autorregulación emocional
unidad	Autoconocimiento emocional				Docente: Jarol Lancheros
Curso: 11-03	Objetivo Particular: lograr que los estudiantes sean conscientes de las manifestaciones emocionales a través de su cuerpo, motivadas por las actividades para generar autoconocimiento.				
Desarrollo de la sesión	Apertura	<p>Retroalimentación de la primera sesión relacionando las diferentes emociones y comportamientos que se tuvieron en la clase por medio de las actividades.</p> <p>Explicación de las actividades que se harán e invitación a que los participantes sean conscientes de lo que sienten, de lo que dicen y de cómo se comportan.</p>			
	Modulación	<p>Juego kitball que consiste en cuatro bases y dos equipos; uno que ataca cuando le tiran la pelota y por lo tanto tiene que patear cada uno de sus participantes y tratar de pasar por la mayor cantidad de bases posibles y un equipo que defiende, el cual tiene que agarrar la pelota cuando la patee el rival y buscar ponchar las bases o coger el balón en el aire para ganar ventaja. Cabe aclarar que cada equipo atacara y defenderá 5 veces y ganara el que más carreras haga.</p> <p>La intención de este juego es observar emociones y comportamientos se generan por medio de la confrontación e interrelaciones que generan la competencia cuando se sabe que un equipo ganara y el otro perderá.</p>			

	Cierre Evaluación Formativa	Reflexión por parte de los estudiantes acerca de cómo se sintieron y que emociones propias y de los demás reconocieron. Reflexión por parte del docente relacionando las actividades de la clase con las emociones y comportamientos detectados con la intención de generar conciencia del proceso. Retroalimentación de la sesión por parte del grupo y del docente. Anotación de las observaciones de la sesión.
--	--	---



Tabla 6 Planeación de clase 3

Fecha:	19-10-17	Sesión N°	3	Horario: 1:30 a 3:00 pm	Tema: autorregulación emocional
Contenidos	Autoconocimiento de las emociones, manejo de la presión externa				Docente: Jarol Lancheros
Curso: 11-03	Objetivo Particular: lograr que los estudiantes sean conscientes de las manifestaciones emocionales a través de su cuerpo y logren dar manejo adecuado a la presión externa para autorregular sus emociones.				
Desarrollo de la sesión	Apertura	<p>Retroalimentación de la sesión anterior relacionando las diferentes emociones y comportamientos que se tuvieron en la clase anterior por medio de las actividades.</p> <p>Explicación de las actividades que se harán e invitación a que los participantes sean conscientes de las emociones que sienten, de lo que dicen y de cómo se comportan.</p>			
	Modulación	<p>Juego la cola del dragón que consiste en hacer dos equipos y empezar a hacer la cola del dragón de forma lineal con ropa y objetos pertenecientes a los estudiantes, con el fin de que se cree una presión externa en donde se gana o se pierde y por eso debe haber un manejo de esta y además una buena comunicación, permitiendo así un buen manejo de las emociones.</p> <p>Materiales: ropa.</p>			

	Cierre Evaluación formativa	Reflexión por parte de los estudiantes acerca de que emoción sintieron o evidenciaron en el otro, si fue: tristeza, alegría, ira, sorpresa o miedo. Reflexión por parte de los estudiantes acerca del manejo de la presión externa. Reflexión por parte del docente relacionando las actividades de la clase con las emociones y comportamientos detectados con la intención de generar conciencia del proceso. Retroalimentación de la sesión por parte del grupo y del docente. Anotación de las observaciones de la sesión.
--	--	--




Tabla 7 planeación de clase 4

Fecha:	26-10-17	Sesión N°	4	Horario: 1:30 a 3:00 pm	Tema: autorregulación emocional
Contenidos	Autoconocimiento de las emociones, manejo de la presión externa y habilidades comunicativas y expresivas.				Docente: Jarol Lancheros
Curso: 11-03	Objetivo Particular: fortalecer las habilidades comunicativas en búsqueda de una mejor convivencia				
Desarrollo de la sesión	Apertura	<p>Retroalimentación de la sesión anterior relacionando las diferentes emociones y comportamientos que se tuvieron en la clase anterior por medio de las actividades.</p> <p>Explicación de las actividades que se harán e invitación a que los participantes sean conscientes de las emociones que sienten, de lo que dicen y de cómo se comportan.</p>			
	Modulación	<p>Juego identifica la canción y la película: en esta actividad se van a hacer dos equipos que competirán de forma intercalada, de a un participante por grupo ira por una palabra que saldrá al azar en una bolsa, si se trata de una canción debe cantar y bailar una canción que use esa palabra, si se trata de una película, debe expresarla con su cuerpo sin hablar y el grupo tendrá un minuto para adivinar, al finalizar el equipo que más punto obtenga será el ganador.</p> <p>Esta actividad se realiza para que los estudiantes reconozcan sus emociones propias, manejen la presión externa que será la competencia y el ser observados por los demás y que se comuniquen de manera verbal y no verbal para que sean conscientes de si se les dificulta o no, además de la importancia de expresarse y comunicarse bien para que el otro comprenda.</p> <p>Materiales: ropa.</p>			

	Cierre Evaluación formativa	Reflexión por parte de los estudiantes acerca de la importancia de comunicarse y expresarse. Reflexión por parte del docente relacionando todos los contenidos de las sesiones realizadas. Retroalimentación de la sesión por parte del grupo y del docente. Autoevaluación aplicada a los estudiantes que hicieron parte de todas las sesiones.
--	--	---


Tabla 8 formato para la práctica asistida 1

INSTITUCIÓN PEDAGÓGICO NACIONAL 	D/M/A 14 de septiembre del 2017	HORA: 10:50 am a 12:20 pm	DOCENTES : juan Sebastián López chacón	PRÁCTICA No. 1
CURSO: segundo				
OBJETIVO DE CLASE: Reconocer emociones propias, a través de nuestras expresiones.				

MOMENTOS	TEMA/ CONTENIDO	DURACIÓN / TIEMPO	ACTIVIDADES		Materiales	EVALUACIÓN FORMATIVA
PRIMERA PARTE	Temas		Explicación de las temáticas a tratar. Activación: movilidad articular, aumento de la frecuencia cardiaca (desplazamientos).	Platillos, (material didáctico), imágenes de demostrativas de		Planteamiento: análisis del problema ¿Hacia dónde vamos?

<p>PARTE CENTRAL</p> <p>Diagnostico</p>	<p>1.1 yo en interacción con otros</p>		<p>Ronda de animales, donde se objetiva ponerse en un rol, en este caso la mimetización de un animal el cual tendrá actitudes y expresiones que identifiquen estados emocionales, en procura de expresar a través de nuestro cuerpo, tres (3) importantes estados emocionales, encaminados a su percepción y entendimiento. Manejando y expresando nuestras expresiones.</p>	<p>expresiones emocionales.</p>	
<p>REFLEXIÓN</p>	<p>Autoconocimiento</p>		<p>Reconocimiento de las emociones, identificación gestual y expresiva de las emociones.</p>		


Tabla 9 formato para la práctica asistida 2

INSTITUCIÓN PEDAGÓGICO NACIONAL 	D/M/A 21 de septiembre del 2017	HORA: 10:50 am a 12:20 pm	DOCENTES : juan Sebastián López chacón	PRÁCTICA No. 2
CURSO: 201-202		OBJETIVO DE CLASE: Identificar a través de la praxis emociones adversas, en procura de no alterar la integridad del otro.		

MOMENTOS	TEMA/ CONTENIDO	DURACIÓN TIEMPO	ACTIVIDADES	Materiales	EVALUACIÓN FORMATIVA
Apertura	Temas	10 minutos	Presentación de la dinámica a realizar, ubicación en el espacio en el cual se realizara la actividad,		Planteamiento: análisis del problema ¿Hacia dónde vamos?

Modulación	1.1 yo en interacción con otros	20 minutos	<p>Detective de emociones:</p> <p>Iniciamos nuestra praxis dando relación a las tres emociones trabajadas en la primera práctica, para posteriormente nombrar el porqué de trabajar las emociones posteriores resaltando lo primordial de identificarlas.</p> <p>La ejecución de esta clase se realizara a través de Juegos cooperativos, donde su intencionalidad es precisar de manera individual que sienten mis compañeros caracterizando sus emociones: la dinámica de manera concreta será una carrera de relevos, donde por grupos de cinco personas (5), intentaran trasladarse de un punto A aun punto B, donde se encontrara una palabra que a su parte final conformara una frase, la cual es alusiva a las emociones expresas de la clase.</p>	
Cierre	Autoconocimiento	10 minutos	Una vez que todos han acertado, cada uno deberá proponer las causas que le han llevado a sentirse así, como pude concluir las emociones del compañero y como podría ayudarlo.	

Tabla 10 formato para la práctica asistida 3


INSTITUCIÓN PEDAGÓGICO NACIONAL 	D/M/A 28 de septiembre del 2017	HORA: 10:50 am a 12:20 pm	DOCENTES : juan Sebastián López chacón	PRÁCTICA No. 3
CURSO: 201-202				
OBJETIVO DE CLASE: Adquirir un mejor conocimiento de las emociones, Previendo los efectos perjudiciales de las emociones negativas.				

MOMENTOS	TEMA/ CONTENIDO	DURACIÓN / TIEMPO	ACTIVIDADES	Materiales	EVALUACIÓN FORMATIVA
Apertura		10 minutos	Motivación apropiada, con la meta de que los niños de segundo grado tengan una mejor participación y aprovechamiento de la clase, seguidamente preparación morfo-funcional (calentamiento) para participar	1 hoja 1 lápiz	Planteamiento: análisis del problema ¿Hacia dónde vamos?

	Temas 1.1 yo en interacción con otros		con seguridad en la actividad. Calentamiento Juego de: “La sombra” Por parejas, un niño se ubicara y tendrá que ir detrás de su compañero imitando todos los movimientos que éste haga. Luego cambio de rol.		
Modulación		20 minutos	Actividad “La manada” Se le asigna a cada alumno un determinado animal. Se dispersan por todo el espacio y a escuchar la señal, procuraran reproducir el sonido del animal que les ha tocado tratando de localizar a los demás miembros de la manada, Una vez reunidos todos, cada grupo representará al resto de compañeros el animal que les ha tocado. Variantes: representar con gestos solamente el animal y buscar a		

			<p>los demás miembros sin hablar y con los ojos abiertos.</p> <p>Se les pedirá a los niños sacar una hoja y un lápiz en la cual intentaran graficar su estado emocional según determinados momentos de la actividad infiriendo que siente y poder caracterizarlo.</p>	
Cierre	Autoconocimient o	10 minutos	<p>Como parte final se les pedirá a algunos de los niños mostrar sus gráficos, de sus estados emocionales y pedirles por qué motivo se sintió de esa forma, brindándoles como reflexión la manera de mejorar y controlar.</p>	

Tabla 11 formato para la práctica asistida 4


INSTITUCIÓN PEDAGÓGICO NACIONAL 	D/M/A 5 de octubre del 2017	HORA: 10:50 am a 12:20 pm	DOCENTES : Juan Sebastián López chacón	PRÁCTICA No. 4
CURSO: 201-202		OBJETIVO DE CLASE: Desarrollar la habilidad de auto motivarse, Potencializando estados emocionales positivos.		

MOMENTOS	TEMA/ CONTENIDO	DURACIÓN/ TIEMPO	ACTIVIDADES	Materiales	EVALUACIÓN FORMATIVA
Apertura	Temas	10 minutos	“La sombra” Por parejas, un niño se ubicara y tendrá que ir detrás de su compañero imitando todos los movimientos que éste haga. Luego cambio de rol.	7 balones 7 conos	Proceso: como dieron solución al problema planteado ¿Dónde estamos?

Modulación	2.1 superar obstáculos en cuerpo y mente	20 minutos	<p>Dinámica</p> <p>Organización: Equipo (hilera).</p> <p>Desarrollo: Los equipos estarán en hilera detrás de una línea de salida, previamente se leerá un apartado de un estado emocional el cual se deberá definir de manera grupal, procurando de manera eficaz identificar dicho estado emocional. Frente a cada equipo a una distancia de 10 metros estará un cono, con una pelota la cual deberá ser lanzada desde el cono al compañero a seguir en la fila, cuando se toma la pelota se deberá dirigir a la parte final de dicha hilera para pasar por todos los compañeros (en medio de las piernas), posteriormente deberá llegar al cono y de manera inmediata lanzar la pelota para que el compañero que siga realice el mismo movimiento. Así</p>	
-------------------	--	------------	--	--

			<p>sucesivamente hasta cuando llegue el último de la fila, como parte final se dirán el estado emocional el cual infirieron y creen que es el más factible.</p> <p>Reglas</p> <p>Ganará el equipo que primero llegue y mejor responda.</p> <p>Obtendrá medio punto el equipo que responda la pregunta adicional correctamente.</p>	
Cierre	Autoconocimiento	10 minutos	<p>En la parte del cierre se estimara y valora la participación de cada uno de los integrantes del curso, solicitándoles a alguno de los participantes que parte fue la más compleja, el ¿porque? Y si su estado emocional se vio alterado de alguna forma. Y si se cumplió con el objetivo de la clase.</p>	

Tabla 12 formato para la práctica asistida 5

INSTITUCIÓN PEDAGÓGICA NACIONAL 	D/M/A 19 de octubre del 2017	HORA: 10:50 am a 12:20 am	DOCENTES : Juan Sebastián López chacón	PRÁCTICA No. 5	
CURSO: 201-202		OBJETIVO DE CLASE: Fomentar por medio de actividades grupales conductas y actitudes de escucha, empatía y amabilidad.			
MOMENTOS	TEMA/ CONTENIDO	DURACIÓN/ TIEMPO	ACTIVIDADES	Materiales	EVALUACIÓN FORMATIVA
Apertura	Temas	10 minutos	Se inicia la sesión formando parejas, las cuales trabajaran partiendo de una dinámica la cual consta contarle al compañero que realizo el día anterior, que emociones trabajadas anteriormente ve reflejadas, es un trabajo reciproco es decir cada uno le contara su experiencia. Posteriormente intentara	20 aros 7 conos	Proceso: como dieron solución al problema planteado ¿Dónde estamos?

	2.1 superar obstáculos en cuerpo y mente		expresar lo que entendió y comprendió de lo dicho por su compañero a manera de mímica sin ningún tipo de comunicación verbal.	
Modulación		20 minutos	<p>Dinámica (Que no caiga el aro): Se iniciara una competencia por parejas, la cual implica trasladar el aro rodándolo con alguna de las extremidades del cuerpo llevándolo de un punto A un punto B, sus variantes radican en su grado de dificultad variando la extremidad y dificultando el recorrido del aro, legitimando el trabajo en colectivo.</p> <p>Posteriormente se pasara a trabajo por grupos de 4 personas de igual forma deberán concertar como grupo como llevar, hacer</p>	

		<p>recorrido con el aro de manera tal que todos intercedan, y según las exigencias solicitadas previamente.</p> <p>Reglas</p> <p>Se legitimara el trabajo en grupo, no se evaluara al más rápido o más veloz, sino a los que terminen el recorrido de manera eficiente y se han notorias esos roles de comunicación.</p> <p>Cada avance del aro se dará por un impulso previo dado por uno de los participantes del grupo, así de manera consecutiva cada persona debe brindar un impulso hasta llegar a la meta.</p> <p>Si el aro cae al suelo se deberá devolver a la parte inicial de la pista.</p>	
--	--	--	--

Cierre	Autoconocimiento	10 minutos	A manera de finalizar la actividad se les solicitara que percepciones tuvieron, que se debe mejorar como grupo, que parte de la actividad fue compleja y que parte fue la más fácil. Y desde la parte emocional que relación vimos según lo trabajado en sesiones anteriores.	
---------------	------------------	------------	--	--



Macro diseño

Tabla 13 macro diseño

MACRO-DISEÑO		DOCENTES : JAROL LANCHEROS SEBASTIÁN LÓPEZ		
I.P.N				
TEMA ENVOLVENTE				
RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES POSIBILITANDO LA AUTO REGULACION PARA UN MEJOR VIVIR				
PROPÓSITO	UNIDADES	OBJETIVO ESPECIFICO	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN FORMATIVA
Regulación emocional para un mejor vivir	1. Autoconocimiento	Reconocer emociones propias, para así reconocer las de los demás y así optar por ambientes de convivencia.	Núcleo de planeación: Enfoque práctico, proceso de enseñanza aprendizaje en busca de interacción entre los participantes y la práctica. Praxis y acción= sujeto que siente piensa y actúa.	Planteamiento: análisis del conocimiento ¿Hacia dónde vamos?
	Temas 1.1 yo en interacción con otros 1.2 mi cuerpo frente a situaciones emocionalmente vividas.			
	2. Manejo de la presión externa		Técnica de indagación(búsqueda)	

	<p>Temas 2.1 superar obstáculos en cuerpo y mente 2.2 dificultades como motivación para mi superación personal.</p>	<p>Manejo de la presión externa, para regular las emociones.</p>	<p>Favorece y aumenta su capacidad de decisión.</p>	<p>Proceso: como dieron solución a los problemas planteados ¿Dónde estamos?</p>
	<p>3. Habilidades comunicativas y expresivas</p>	<p>Mejorar la comunicación y la forma de expresarnos, para tomar decisiones asertivas, en pro de un mejor vivir.</p>	<p>Surgen elementos nuevos, a través de la reflexión y el análisis, convergente con la práctica, Estrategia progresiva</p>	<p>Toma de decisiones ¿Cómo podemos seguir avanzando?</p>
	<p>Temas 3.1 comunicación verbal y no verbal 3.2 siento, pienso, pensamos actuamos</p>			



Tabla 14 evaluación docente

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR “RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES POSIBILITANDO LA AUTO REGULACION PARA UN MEJOR VIVIR”</p>					
<p>RUBRICA DE EVALUACIÓN DOCENTE</p>						
<p>Nombre de los docentes: <input type="text"/></p>						
	<p>CRITERIO</p>	<p>INDICADORES</p>	<p>VALORACION</p> <table border="1" data-bbox="1476 976 2004 1032"> <tr> <td>BUENO</td> <td>REGULAR</td> <td>MALO</td> </tr> </table>	BUENO	REGULAR	MALO
BUENO	REGULAR	MALO				
<p>DOMINIO ACTITUDINAL</p>	<p><i>PRESENTACION</i></p>	<p>Adecuadas las condiciones de la practica</p>	<table border="1" data-bbox="1476 1089 2004 1162"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			
	<p><i>RELACIONES INTERPERSONALES</i></p>	<p>Aplicación de formas comunicativas aplicación de valores</p>	<table border="1" data-bbox="1476 1162 2004 1276"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			
	<p><i>PUNTUALIDAD</i></p>	<p>Cumplimiento de compromisos y tareas</p>	<table border="1" data-bbox="1476 1276 2004 1354"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			

	<i>DISPOSICION (FRENTE AL ENCUENTRO)</i>	Interés frente al hacer			
DOMINIO PEDAGOGICO	<i>COHERENCIA</i>	Relaciones en la intencionalidad formativa (tema, propósito, actividades)			
	<i>SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (ADECUACIÓN DE ACTIVIDADES E INTERÉS)</i>	Repuestas situaciones inesperadas (conflicto, clima) Uso adecuado de tiempo, recurso y espacio. Se tienen en cuenta el contexto sociocultural de la población. Creatividad e innovación			
	<i>ESTRUCTURA DE CLASE</i>	Organización de la sesión. Progresión en el desarrollo del encuentro. Preparación del escenario de clase.			
DOMINIO DISCIPLINAR	<i>MANEJO DEL TEMA</i>	Manejo conceptual que brinda el fundamento o consistencia.			
	<i>ACTIVIDADES ADECUADAS (POBLACIÓN)</i>	Variación de actividades Identificación de intereses			



	<i>CREACIÓN DE CONDICIONES Y AMBIENTES (SEGÚN TEMA HE INTENSIÓN)</i>	Variación de técnicas (organizativas, comunicativas y motivacionales)			
--	---	--	--	--	--

Tabla 15 evaluación del aprendizaje

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR “RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES POSIBILITANDO LA AUTO REGULACION PARA UN MEJOR VIVIR”</p>			
RUBRICA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE				
Nombre del estudiante:		CURSO		
Objetivo	El estudiante posea la capacidad reconocer, identificar emociones propias y así reconocer las de los demás y así optar por ambientes de convivencia.			
CRITERIO A EVALUAR	ITEMS	VALORACION		
		siempre	Casi siempre	nunca
IDENTIFICACION Y	<i>Reconoce las manifestaciones y expresiones de una emoción.</i>			
	<i>Describe simbólicamente los estados emocionales</i>			

RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES PROPIAS	<i>Acepta a sus compañeros y sus expresiones.</i>			
	<i>Expresa su sentir en las diversas actividades programadas.</i>			
	<i>Sus manifestaciones no alteran la integridad de los compañeros.</i>			
	<i>Su relación al interior del grupo es positiva.</i>			
OBSERVACIONES				

Tabla 16 evaluación del programa

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR “RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES POSIBILITANDO LA AUTO REGULACION PARA UN MEJOR VIVIR”</p>			
RUBRICA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA				
CRITERIO A EVALUAR	ITEMS	VALORACION		
		siempre	Casi siempre	nunca
Antecedentes	<i>Los objetivos planteados tienen similitud y concordancia con el programa.</i>			
	<i>La construcción teórica tiene convergencia con la problemática establecida.</i>			
	<i>En la institución donde se aplica el programa se han desarrollado procesos y objetivos similares.</i>			
Relaciones	<i>El proyecto desarrolla objetivos previamente planteados por la institución.</i>			
	<i>Refleja el proyecto concordancia con las necesidades del contexto.</i>			

	<i>La colectividad donde se desarrolló el programa infiere en su realización.</i>			
Transacción	<i>El análisis al interior del marco teórico tiene concordancia.</i>			
	<i>Los objetivos señalados en el programa son sustentados desde la perspectiva educativa.</i>			
	<i>La didáctica desarrollada es aplicable al contexto.</i>			
Resultado	<i>Los objetivos plantados para el desarrollo del programa fueron aplicados</i>			
	<i>El proceso señalado es pertinente con la intencionalidad del programa</i>			
	<i>El trabajo de los autores del proyecto fue eficaz y pertinente.</i>			