

Proyecto Curricular Particular

Conductas motrices potenciadoras de la temperancia

Presentado por:

Sandra Carolina Moyano Tibaquirá
Andrés Fabián Rivera Sánchez
Johan Andrés Acero Guzmán

Tutor:


Mg. Consuelo González Mantilla

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Bogotá D.C 2018

Resumen Analítico en Educación-RAE

 <small>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</small> <small>ENSEÑANDO EL APRENDIZAJE</small>	FORMATO
RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1 de 125

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Conductas motrices potenciadoras de la temperancia
Autor(es)	Acero Guzmán, Johan Andrés; Moyano Tibaquirá, Sandra Carolina; Rivera Sánchez, Andrés Fabián.
Director	González Mantilla, Consuelo.
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 125p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	TEMPERANCIA; EDUCACIÓN FÍSICA; CONDUCTA MOTRIZ; ESTIMULO; TRABAJO INTRAPERSONAL.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone lograr un ser más temperante, es decir con control no supresivo y prudencia corporal y emocional para la toma de decisiones asertivas en diferentes circunstancias, a través de estímulos que buscan propiciar cambios conductuales en las sesiones, creando retos y frustraciones al aumentar los niveles de dificultad, con el fin de identificar los niveles de ira, tristeza y miedo, que son los detonantes de las personalidades poco asertivas; al trabajar de esta manera se busca lograr conductas temperantes reflejadas en el pensar y el actuar, implementando como medio el Karate-Do.</p>

3. Fuentes
<p>Acosta, P. E., Cuellar, D. J., & Pulido, C. J. (2014). <i>Los escenarios educadores de emociones desde la educación física</i>. Bogota D, C.</p> <p>Aldana, H. M., & Silva, H. A. (2016). <i>Educación Física, espacio de expresión y fortalecimiento emocional</i>.</p>

Bogotá D.C.: Universidades Pedagógica Nacional.

Allport, G. (1937). *Personality: a psychological interpretation*. En G. Allport, *Personality: a psychological interpretation* (pág. 48). Oxford, England: Holt.

Ana, P. P. (2009). <https://definicion.de/perspectiva/>. Obtenido de <https://definicion.de/perspectiva/>.

Arias, M. (Abril de 1999). *La triangulación metodológica*. Obtenido de <https://www.uv.mx/mie/files/2012/10/Triangulacionmetodologica.pdf>

Aristoteles. (VI). *Ética a Nicómaco*. 1140 b Grecia.

Barragan, Q. C., & Linares, M. G. (2016). *Emoción en movimiento, la conducta motriz frente a las barreras del miedo*. Bogotá D.C.: Universidad Pedagógica Nacional.

Berrocal, Ó. (12 de julio de 2017). *El Tiempo*. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/justicia/delitos/cifras-de-violencia-en-colombia-en-2017-108130>

Bish, J. (s.f.). *SKIFC*. Obtenido de skifworld Web Site: <http://karatedoskicolombia.blogspot.com/p/origen-del-karate-do.html>

Blog el karate mucho mas que un deporte. (26 de octubre de 2014). Obtenido de <https://miestilodevidaep.wordpress.com/tag/karate/>

Bronfenbrenner, U. (1987). *The ecology of human development*. Cambridge, Barcelona: Paidós.

Bruner, J. (2000). *La educación puerta de la cultura*. España: Visor.

Cagigal, J. M. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Madrid.

Cárdenas, W. (14 de Abril de 2002). Obtenido de <https://lahora.com.ec/noticia/1000076600/c2bfcc3b3mo-se-transmite-la-cultura>

Cardozo, G. (15 de 11 de 2015). *La voz*. Obtenido de <http://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/crecen-los-casos-de-autoagresion-en-adolescentes>

Circearte. (26 de diciembre de 2014). *El modelo pedagógico constructivo o aproximativo*. Obtenido de <http://circearte.blogspot.com.co/2014/12/el-modelo-didactico-constructivo-o.html>

Claudio. (2010). *Sociología y política*. Obtenido de http://www.sitenordeste.com/sociologiapolitica/sociedad_cultura_individuo.htm

Conangla, M. (2014). Crisis emocionales. En M. M. Conangla, *crisis emocionales, inteligencia emocional aplicada a las situaciones de crisis, enfermedad y pérdidas* (págs. 31-32). Amat. Obtenido de https://books.google.com.co/books?id=j_GkAwwAAQBAJ&pg=PT66&dq=autorregulaci%C3%B3n+emocional&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwitic-y1d3XAhWimuAKHTOvDXMQ6AEIJTAA#v=onepage&q&f=false

DefiniciónABC. (2007). Obtenido de <https://www.definicionabc.com/social/educativa.php>

Derechos del niño. (1959). Obtenido de Declaracion de Iso derechos del niño. Asamblea General de las Naciones unidas.

Eduardo. (2016). *Criminologia y criminalistica blogspot*. Obtenido de <https://criminologiaycriminalistica95.blogspot.com.co/2016/11/criminologia-formas-de-conducta-tipos.html>

El espectador. (31 de marzo de 2013). *El espectador.com*. Obtenido de noticias/politica/colombia-aun-persiste-el-racismo.

ElTiempo. (31 de enero de 2017). *.com*. Obtenido de educacion/acoso-escolar-en-estados-unidos: <http://www.eltiempo.com/vida/educacion/acoso-escolar-en-estados-unidos-51083>

Enfoque constructivista de Piaget. (1990). Obtenido de http://www.ub.edu/dpssed/fvillar/principal/pdf/proyecto/cap_05_piaget.pdf

Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Espectador, E. (31 de marzo de 2013). *El espectador.com*. Obtenido de noticias/politica/colombia-aun-persiste-el-racismo.

FANDOM. (2018). Recuperado el 14 de 05 de 2018, de PSICOLOGIA: <http://es.psicologia.wikia.com/wiki/Est%C3%ADmulo>

Flor, L. (2013). *Significados.com*. Obtenido de <https://www.significados.com/cultura/>

Flores, J. (22 de 02 de 2013). *Muyinteresante.es*. Obtenido de <https://www.muyinteresante.es/salud/sexualidad/articulo/masoquismo-dolor-y-placer-en-el-cerebro>

Garcia, E. M. (2016). Cambios físicos pubertad y adolescencia. *Salud CANALES MAPFRE*, Sp.

González, B. (2017). *BG Begoña González*. Recuperado el 6 de septiembre de 2018, de Diferencias entre Baby Boomers y las generaciones XYZ: <http://begonagonzalez.com/generacionxyz/>

González, C. G. (2013). *! Uy, que miedo j*. Palencia.

Gonzalez, G. (2013). *¡ Uy, qué miedo!* Palencia: Coral.

Henríquez, H. (2007). Obtenido de <file:///C:/Users/sandr/Downloads/Dialnet-LaEducacionSuperiorFrenteALasTendenciasSocialesDel-2360435.pdf>

Hernandez, B. (Mayo de 2009). *Los metodos de enseñanza en la educación física*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>

ICBF. (Enero de 2014). *Instituto Colombiano de Bienestar Familiar*. Obtenido de <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/EIInstituto>

Jung, C. (2010). Sobre el desarrollo de la personalidad. Panoplia Export SL., Obtenido de <http://afomsska.blogspot.com.co/2016/06/la-personalidad-segun-dos-autores-y.html>

ley115. (8 de ebrero de 1994). *Mineduccion.gov.co*. Obtenido de

- http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Leyes. (2006). Obtenido de ins.gov.vo:
<http://www.ins.gov.co/normatividad/Leyes/LEY%201098%20DE%202006.pdf>
- López, J. (2006). *Educación física y deporte escolar*. Obtenido de
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/35054>
- Lopez, N. (2011). *Inicio de la vida de cada ser humano*. Obtenido de
<http://www.redalyc.org/html/875/87519895010/>
- Mancera, N. L. (2017). *Boletín epistemológico, violencia de género en Colombia, análisis comparativo 2014, al 2016*. Recuperado el 12 de 10 de 2017, de instituto nacional de medicina legal y ciencias forenses.
- Maria, M. (2010). *Definición.DE*. Obtenido de Definición.DE: <https://definicion.de/ser-humano/>
- Martin, D. M. (2015). *La didáctica de las emociones en la educación infantil*. Madrid.
- Mercado Tobias, A., & Ramos Callejas, J. (2001). *Validación de un cuestionario para la medición de inteligencia emocional*. Bogota D,C.: Universidad de la Sabana.
- Merino, p. y. (2008). Obtenido de <https://definicion.de/frustracion/>
- Navarrete, R. (16 de febrero de 2010). *Portal deportivo.cl*. Obtenido de
https://e.edim.co/93003965/oxCE9pCkR1lvMLwZ.pdf?response-content-disposition=filename%3D%22Did_cticaEF.pdf%22%3B%20filename%2A%3DUTF-8%27%27Did%25C3%25A1cticaEF.pdf&Expires=1525562314&Signature=Asgp~VOBz9uBbyBvh3iRGv~ocXdFcp6T9J0Q~L22Ta0mALw7fNGGVU7-Rxpx3
- noticias. (16 de Febrero de 2017). Obtenido de <http://rpp.pe/campanas/branded-content/relaciones-toxicas-una-realidad-cada-vez-mas-preocupante-noticia-1031299>
- Olarte, C. M. (2015). *La autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física*. Bogotá D,C.: Universidad Pedagógica Nacional.
- OMS. (2005). *Table of WHO suicide rates by gender*. Obtenido de
http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide_rates/en/
- OMS. (2014). En Organización mundial de la salud. Washington, DC.
- OMS. (24 de Agosto de 2018). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de
<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Ortiz, M. I. (s.f.).
- Ortiz, M. I. (2016 de septiembre de 2016). Escuela de periodismo el Tiempo. *El Tiempo*.
- Otero, M., & Fernández, M. (15 de Noviembre de 2015). Crecen los casos de autoagresión en adolescentes. *La voz*, pág. digital.
- Parlebas. (1981). Obtenido de Glosario educación física: <https://glosarios.servidor->

alicante.com/educacion-fisica/conducta-motriz

Perez, F. (11 de Diciembre de 2014). *Motivando creatividad*. Obtenido de <http://motivandocreatividad.blogspot.com.co/2014/12/el-modelo-didactico-pasivo-o-normativo.html>

Piaget, J. (1975). *La equilibración de las estructuras cognitivas*.

Piaget, J. (1991). Seis estudios de la psicología. España: LABOR S,A.

Porras, E. (2017). *Blogspot.com*. Obtenido de <http://ervinporras.blogspot.com.co/p/modificabilidad-cognitiva-abstratc.html>

Pratt, D. &. (2001). *Teaching perspectives inventory*.

Psicología-online. (18 de Marzo de 2018). Obtenido de Psicología-online: <https://www.psicologia-online.com/test-para-saber-si-soy-prudente-3305.html>

Regader, B. (2018). *Psicologia y mente.net*. Obtenido de <https://psicologiaymente.net/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>

Revista latinoamericana de estudios sobre cuerpos, emociones y sociedad, Argentina. N 10,2013.issn 1852-8759 pp 69-79.

Sanchez, P. (2017). *Cognifit*. Obtenido de salud, cerebro y neurociencia: <https://blog.cognifit.com/es/conducta/>

Serrano, P. y. (2010). Habilidades sociales. En C. S. Eva Peñafiel, *habilidades sociales* (págs. 34-36). Pzuelo de Alarcon, Madrid: Editex, S.A.

Stenhouse, L. (1998). *Investigación Y Desarrollo Del Currículo*. Morata.

Tiempo.com, E. (2017). *Cifras de violencia en Colombia*. Obtenido de <http://www.eltiempo.com/justicia/delitos/cifras-de-violencia-en-colombia-en-2017-108130>

Tirado, M. (13 de junio de 2016). *Educación y Cultura*. Obtenido de <https://www.pressreader.com/paraguay/abc-color/20160613/281865822749667>

UNESCO. (2010). *Educacion de calidad para todos los jovenes, conferencia mundial de la juventud León Guanajuato*.

unicef. (1959). *Eutimida*. Obtenido de declaracion de los derechos del niño: <http://www.eutimia.com/derechosdelnino/>

Velasco, V. (2010). *Autorregulación infantil*. Obtenido de <http://autorregulacioninfantil.blogspot.com.co/>

Weber, M. (1922). *Economia y sociedad*.

Zamorano-ponce, E. (1994). *Ubiobio.cl*. Obtenido de <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/77/CURRICULUM%20VITAE/CVresumido-PDF.PDF>

Zubiria, J. d. (2014). Como diseñar un currículo por competencias. En *como diseñar un currículo por competencias*. Bogotá: Magisterio.

4. Contenidos

El primer capítulo denominado “descripción de la experiencia” brinda una contextualización de la problemática identificada en torno al inadecuado manejo de las emociones en los seres humanos, para ello se revisan referentes estadísticos, conceptuales y académicos, así como normativas que permite visualizar como una posible solución la formación de sujetos temperantes. El segundo capítulo llamado “Perspectiva educativa” presenta los componentes humanístico, pedagógico y disciplinar que permiten la formación de un sujeto con características temperantes. El tercer capítulo llamado “Diseño curricular” va orientado a la planeación de la acción educativa, la cual parte del macrodiseño, compuesto por unidades que apuntan a lograr un ser con autocontrol y prudencia desde el proceso de enseñanza aprendizaje. El cuarto capítulo titulado “Ejecución piloto y análisis de la experiencia” presenta las particularidades del microcontexto en el cual se realizó la ejecución del proyecto y las situaciones que se presentaron durante este. Por último el quinto capítulo titulado “Reflexiones”, en el cual se hace un análisis que permite realizar evaluación de todo el proceso.

5. Metodología

La ejecución piloto del proyecto se realizó en un ambiente educativo formal en la cual se contó con un curso de octavo, con población entre los 12 a 14 años de edad, este programa se diseñó a partir de la problemática evidenciada en la experiencia de los proponentes y confirmada en la fase diagnóstica, se empleó como mediación la práctica del karate-do como deporte educativo y desde los estilos de mando directo con modificaciones hacia la asignación de tareas y resolución de problemas que plantea Mosston (1986).

La estructura del programa presenta en general tres unidades: la primera denominada “control del cuerpo a partir de capacidades físicas y coordinativas desde el *kihon*” en la cual se busca el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas desde la práctica, combinaciones de técnicas del karate para mejorar el control corporal. La segunda unidad, “control en procesos biológico-cognitivos del *kata*” tiene como propósito el afianzamiento de las capacidades coordinativas desde la práctica de katas (figuras) para mejorar el control corporal y emocional. Finalmente la unidad tres que lleva por nombre “el desarrollo axiológico del ser desde la prudencia incorporando procesos biológico-cognitivos del *kumite*” permite fomentar valores y emociones desde la práctica del combate para propiciar la toma de decisiones acertadas, en donde el estudiante va adquiriendo control junto con un nivel de prudencia más alto que le permitirá parar, pensar, autorregularse y actuar de una manera asertiva frente a alguna situación, esto desde el cambio progresivo de conductas motrices.

6. Conclusiones

Los resultados obtenidos y comparados evidenciaron que el nivel de control emocional y prudencia, se pudo mejorar en gran medida, en tan solo ocho sesiones, dando a entender que el trabajo de la temperancia desde las artes marciales puede ser trascendental en la formación de los sujetos.

Se percibe según los auto-reportes que se logra el aumento de control y prudencia frente a los resultados finales de la encuesta y confrontadas con acciones motrices halladas en las clases, pero para observarlo a profundidad y con veracidad habría que realizar un estudio más minucioso.

Los docentes deben estar atentos a las diferentes circunstancias que se puedan presentar durante las clases, recomendaciones del docente titular, para actuar ante esto, realizar modificaciones, retroalimentación constante y clases dinámicas, con el fin de mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje y enfocar los procesos de las unidades.

La teoría y la práctica deben ir de la mano para garantizar un lineamiento del proceso de los programas a desarrollar, ya que ambas son un complemento de la educación y de esta forma evitar una clase inconclusa. Siempre debe haber una parte inicial, central y final de las sesiones; una planeación previa de las clases, la ejecución de esas planeaciones y la reflexión del acto educativo; esto es fundamental para el buen desarrollo de las clases y para atender el enfoque formativo del aprendizaje por parte de estudiantes y docentes para el cumplimiento de los objetivos que contribuirán a transformaciones en el sujeto.

.

Elaborado por:	Acero Guzmán, Johan Andrés; Moyano Tibaquirá, Sandra Carolina; Rivera Sánchez, Andrés Fabián.
Revisado por:	González Mantilla, Consuelo

Fecha de elaboración del Resumen:	30	10	2018
--	----	----	------

Tabla de Contenido

Contextualización	1
Descripción de la experiencia	1
Referentes conceptuales	3
Referentes de la problemática	16
Antecedentes	22
Marco Legal	25
Perspectiva Educativa	28
Componente humanístico	30
Componente pedagógico	36
Componente disciplinar	43
Diseño Curricular	53
Ejecución piloto y Análisis de la experiencia	68
Sesión de Clase 1	70
Sesión de Clase 2	71
Sesión de Clase 3	73
Sesión de Clase 4	75
Sesión de Clase 5	76
Sesión de Clase 6	78
Sesión de Clase 7	80
Evaluación	86
Evaluación del aprendizaje	86
Evaluación docente.....	91
Evaluación de la propuesta.....	94
Reflexiones	97
Proyección de la propuesta.....	99
Referencias	101
ANEXOS	106

Agradecimientos

Agradezco principalmente a mis padres, a quienes están y a quienes ya no me acompañan desde la tierra; por su gran apoyo económico y fundamentalmente emocional y que fueron y han sido de inspiración para llegar a ser una gran profesional en el área que más me apasiona, la educación física, agradezco en especial a mi señora madre Mónica Tibaquirá ya que ella fue la principal precursora y la persona que más me motivó para ingresar a la mejor universidad, la Universidad Pedagógica Nacional, a mis profesores que me guiaron y me brindaron sus mejores conocimientos para ir avanzando día a día.

Sandra Carolina Moyano Tibaquirá

La paciencia, el amor e incondicionalidad de una madre es fundamental para el desarrollo de un hijo, es por eso que agradezco a mi madre Gloria Inés Sánchez quien me ha apoyado en todas mis decisiones y me ha ayudado a salir de mis errores con la frente en alto, ella que siempre me ha guiado y me ha entregado todo su amor, te amo mamá, agradezco también a mi hermana Liz Rivera quien ha sido mi confidente, mi amiga y brazo derecho a lo largo de mi vida, de igual forma agradezco inmensamente a mi compañera, mi amiga, mi apoyo en todo este tiempo de esfuerzo cursando mi carrera y realizando este proyecto de grado, ella que siempre ha estado conmigo en las buenas y malas que nunca le ha dado miedo tenderme su mano en cualquier momento, te amo inmensamente y te agradezco mucho mi princesa Sandra Carolina Moyano.

Andrés Fabian Rivera Sánchez

Es inevitable recorrer un camino y no mirar atrás, son muchas las decisiones que se toman día a día y las personas que se ven afectan para estas. Cada persona afecta e influye de una manera peculiar, unas más que otras, estas te brindan su mano, apoyo, calor, sonrisa, entusiasmo, conocimiento y en especial su tiempo.

Muchas veces no lograríamos sin ellos, en mi particular caso le debo reconocer en especial a unas personas que han hecho de mí algo mejor. Indudablemente mi madre Myrian

Guzmán, quien se ha entregado en alma y corazón cada día, he aprendido de ella la fortaleza de dar cada paso con respeto, humildad, orgullo y en especial con responsabilidad.

Mi hermana Sonia, pequeña mamá, me has querido, regañado, aconsejado y escuchado en todo momento, agradezco que encaminaras muchos de mis pasos y en especial por no juzgar, aquello ha permitido que surja la confianza aún más.

Por ultimo agradeceré a varias personas que no puedo dejar de nombrar, cada una de ellas especial y querida a su manera, Paula, Sandra, Favian, Fabián, Giomara, Camilo, Daniel, Alex Castaño, Mónica Torres, Andrés Hurtado, Laura, Carolina, y otros más que han dedicado su tiempo, cariño y conocimientos que me han fortalecido en cada día.

Parte del camino es dejar personas, pero hoy es el momento donde puedo agradecer efímeramente su compañía. Gracias.

Johan Andrés Acero Guzmán.

Contextualización

En este capítulo, se realiza una presentación de experiencias, que permiten identificar diferentes aspectos de una problemática presente en el contexto educativo, basadas desde las prácticas previamente realizadas en el transcurso de la Licenciatura de Educación Física y que se relaciona con el inadecuado manejo de las emociones, para esto se realiza un análisis amplio y se abordan diversos autores, junto con sus concepciones, teorías y términos que contribuirán a su comprensión y búsqueda de su solución.

Descripción de la experiencia

En la experiencia que se adquiere al ser estudiantes de Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, desde primer semestre, se identificaron numerosas variables de acuerdo con el comportamiento de los individuos en los diferentes espacios de prácticas a los que se asistieron, en general se observan factores que inciden, mantienen y/o modifican las conductas de las personas, todas las conductas halladas en el contexto educativo contribuyeron en determinar problemáticas presentes.

Se tuvo la oportunidad de observar e intervenir en los tres contextos educativos, formales, no formales e informales, en zonas rurales y urbanas, identificando diversidad de género, edades, culturas y poblaciones en diferentes partes del país, encontrando que tanto la educación como sus prácticas cambian, pero las respuestas a estímulos son similares.

Se observaron y analizaron diferentes conductas en los individuos en diferentes partes del país, por ejemplo: el predominio del machismo, ya que no se tenía en cuenta la opinión de las mujeres, reconociendo a la mujer como un instrumento; también se encuentra la clasificación de géneros en los deportes en donde se vio a los hombres en un equipo y las mujeres en otro, sin oportunidad de integración; se observa la discriminación constante a la mujer en el colegio y las comunidades en general; se detecta la falta de interés y motivación hacia la educación por parte de la población estudiantil y baja autoestima en las personas dado que a estas no les interesa estudiar, porque igual terminan trabajando en lo mismo que sus padres.

En Bogotá, se evidenció en el contexto no formal e informal algunos casos de *bullying*, donde uno de los estudiantes constantemente durante la clase de educación física molestaban a sus compañeros, ofendían o desobedecían al docente, generando diversos conflictos entre estudiantes, en las otras partes del país se observa en el contexto formal elementos similares, como la discriminación y la agresión, es decir, se identificó un punto de convergencia de diferentes problemáticas ya mencionadas, a pesar de la distancia y diferencia de modalidad educativa.

Los elementos encontrados, dejan entrever problemáticas intrapersonales tales como la violencia auto infligida, la baja autoestima y en general un inadecuado manejo de las emociones que posteriormente pasan a ser problemas sociales, es así, que se puede identificar en los diversos contextos de la educación, casos de violencia en los sujetos que afectan de una manera negativa sus ámbitos; teniendo en cuenta esto se genera un punto de partida para poder incidir en ellos de manera positiva, pensando diversas acciones desde el espacio de educación física, ya que como docentes podemos favorecer cambios en las conductas de los individuos.

Referentes conceptuales

Para comprender cómo se modifican las conductas, es importante entender los diferentes términos y pasos a utilizar. Es desde ahí donde se abordaran diferentes concepciones; para comenzar, se debe comprender qué es un estímulo, este viene del Latín *stimulus* = aguijón; es una señal externa o interna capaz de provocar una reacción en un organismo (FANDOM, 2018), de ahí que la psicología ve al ser humano rodeado de toda clase de estímulos diferentes, los cuales son percibidos a través de los cinco sentidos del sistema nervioso central, estos se presentan en diversas ocasiones y a cada individuo le afecta de manera diferente, es más, los estímulos pueden ser o no de nuestro agrado y cada persona responde a ellos según su estado emocional; estos agentes externos, los seres humanos los evidencian de manera biológica y cognitiva, la diferencia subyace y varía en la intensidad, frecuencia y duración, todos están sujetos a una interpretación del ser y son distintas de una persona a otra (Vigotsky, 2004).

Dado este fenómeno biológico y cognitivo, se producen sentimientos que pueden llegar a ser positivos o negativos, dependiendo del estímulo o sensación que las genere, pueden llegar a ser agradables, desagradables o neutras (Casassus, 2006), tendremos en cuenta cuatro emociones básicas basados en los autores (Zenther & Antoni 2014), las cuales son miedo, rabia, alegría y tristeza; estos autores plantean estas emociones como primarias, ya que son la base para la formación de emociones posteriores en el ser humano, provocando como emociones posteriores el amor, la felicidad, el pánico y melancolía, entre otros, basado en esto la emoción nace de manera espontánea debido a un estímulo (ejemplo, un regalo) a continuación surge desde el sujeto que lo recibe una valoración primaria o automática de ese estímulo: indiferente, dañino o beneficioso, la emoción es aguda y pasa rápida pero puede convertirse en sentimiento.

Cada persona, al tener un estímulo y expresarlo en una emoción, lo hace de diversa manera y con una intensidad y frecuencia distinta, dependiendo de su experiencia cotidiana, para esto debemos entender qué es una emoción, cómo se generan y qué sentimientos produce. Las emociones dependen de los agentes externos socioculturales, del contexto, intensidad, de acuerdo como lo entienda y represente cada persona en su diario vivir (Le Breton, 2011); es decir, cada persona interpreta de manera diferente los sucesos y acciones que le permiten entender su entorno para el desarrollo de su ser.

Las emociones son respuestas inmediatas a estímulos que son fácilmente alterables y cambiantes, esto nos da la base para modificar o convertirla en un sentimiento, el sentimiento se produce como respuesta al bombardeo de una serie de emociones a largo plazo, el sentimiento se define como lo que resulta de la acción de sentir, verbo que en su etimología proviene del latín *sentire* con el significado de la experiencia interna que provoca la experimentación de lo que recibimos a través de los sentidos externos y desde el interior de nuestro cuerpo. Lazarus (1991) define sentimiento como el componente subjetivo o cognitivo de las emociones, es decir, la experiencia subjetiva de las personas, en otras palabras, es la etiqueta que la persona pone a la emoción.

Teniendo en cuenta que la emoción es todo aquello que estimula a las personas para aumentar una actividad, y dado que la educación física estudia el cuerpo y el movimiento para realizar actividades y generar un desarrollo tanto corporal como mental, es por medio de ella que se pueden generar emociones que son la base o raíz que produce el sentimiento y permitir en este un cambio a largo plazo. Para hacer esto, se requiere comprenderlas para poder utilizarlas y con ello enfrentarse a las distintas situaciones, siendo las emociones el resultado de la interacción

de los pensamientos, cambios fisiológicos y el comportamiento, con el que se responde a un hecho externo (Marroquín, 2015).

Las emociones se clasifican según el grado de energía: alta o baja, es importante destacar que es posible que se manifiesten distintas emociones a la vez (Santrock, 2002). Hay que aclarar que el sentimiento es la marca personal de cómo se interpreta la emoción y cada persona experimenta diferentes sentimientos incluso con la misma emoción (Lazarus, 1991). Ejemplo de ello se puede observar al generar un estímulo auditivo (grito) contra dos personas que realizan una actividad, uno de los sujetos lo puede tomar como un regaño e indisponerse a la actividad, mientras el otro tomarlo como una motivación y aumentar su ritmo y eficacia en la acción.

Los sentimientos son aquellos que surgen de una emoción y para esto las emociones deben ser significativas, profundas y/o de larga duración, cuando una circunstancia no tiene significación no provoca ningún sentimiento, en cambio, una emoción significativa y profunda se transforma en un sentimiento, en este caso un sentimiento sería el trasfondo emocional de una significación; de allí que desde la educación física podemos relacionar la emoción con una vivencia y el sentimiento como una experiencia, ya que es algo que marca o deja una huella, y así desde ese punto incidir en el individuo.

Aunque con frecuencia muchas personas confunden ambos términos, por ser estados afectivos, los cuales se definen como un conjunto de emociones y sentimientos presentes en el ser humano, es necesario conocer sus diferencias y similitudes para profundizar en ellos, ambos tienen importancia porque forman parte de la vida afectiva, es importante diferenciar cómo influyen en nuestra conducta para poder aprender a conocerlos, controlarlos y aprovecharlos (Frígida, 1991), esta autora establece la diferenciación de estos dos conceptos a partir de la

duración, ya que la duración de la emoción es más corta que la del sentimiento, pero además de ello la emoción es la base que modifica y forma el sentimiento.

A partir del trabajo de las emociones en cada individuo y por medio de los estímulos, podemos generar sentimientos positivos en los sujetos con el propósito de incidir en una conducta o conductas específicas, el comportamiento es la manifestación de la conducta y esta se relaciona con la forma en cómo se comporta una persona en diversos ámbitos de su vida, esto quiere decir que el término puede emplearse como sinónimo de comportamiento, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno; el término conducta humana se utiliza para describir las diferentes acciones que ponemos en marcha en nuestra vida diaria, también se puede definir como la realización de cualquier actividad en la que esté implicada una acción, un pensamiento o emoción, según José de la Mora Ledesma (2003), es un conjunto de reacciones de carácter muscular o glandular de un organismo provocado por estímulos de diversa naturaleza.

Las personas, en todo momento, de una u otra manera llevan a cabo una conducta, por ejemplo, aunque estén callados pensando, resolviendo un problema, observando, etc., nos estamos comportando de alguna manera, la ausencia de conducta no existe; este término se refiere tanto a lo que hacemos, como a lo que pensamos o sentimos, la conducta humana lo engloba todo (lo emocional, lo cognitivo, lo motor), esto sirve como base para comprender la importancia y relevancia entre lo motor y la emoción, ya que la conducta está inmersa en las actividades diarias que involucran al ser, por medio del comportamiento para poder generar en este respuestas adecuadas en momentos determinados; la conducta es clasificada por diversos autores, sin embargo la clasificación más pertinente y acertada para este proyecto la presenta Consuegra (2010), quien clasifica la conducta en tres tipos: agresivo, pasiva y asertiva.

La conducta de tipo agresivo es la más fácil de identificar, muchas de ellas son heredadas de nuestros antepasados, puesto que tenían un propósito evolutivo muy útil; ya que a lo largo de la historia las conductas agresivas se utilizaban para advertir a posibles enemigos cuando estaban invadiendo propiedades, sobrepasando límites, amenazando posiciones de poder y en general, defender derechos, están relacionadas con acciones como: elevar la voz, tensar los músculos faciales y apretar puños, hoy en día cuando alguien experimenta conductas de tipo agresivo pensamos que está fuera de control o que está teniendo reacciones desproporcionadas o fuera de lugar, esta clase de conductas, a menudo, son consideradas como malas, si se producen de forma estándar, cotidiana y ante cualquier situación, sin embargo, son oportunas para defenderse y luchar ante un ataque físico de otra persona, ¿pero qué se pensaría de dos personas que están debatiendo y al no llegar a un acuerdo, comienzan a agredirse físicamente? Es así que la misma conducta puede resultar coherente o no, en función de la situación.

El segundo tipo de conducta es la de tipo pasivo, son propias de personas que huyen de los conflictos, son los que “nunca dicen no”, “no elevan la voz”, toleran mucho y se comportan de una manera más sumisa, estas personas utilizan mucho el “no pasa nada”, “no importa“, si le preguntas a sus compañeros de trabajo, serían los que siempre están dispuestos, hacen muchas horas extra y se quedan a trabajar más de lo que toca, muchas veces buscan agradar al resto, pero por lo general, el objetivo va más enfocado a que se conserve un buen ambiente, libre de discusiones y conflictos, para ello, toleran más que el resto de personas, el mayor inconveniente de emitir este tipo de conductas de una forma habitual, es que, otras personas se aprovecharán de esto.

Finalmente, la conducta de tipo asertivo es aquella que implica la expresión directa de nuestras emociones, sentimientos, pensamientos y necesidades, respetando los derechos de los demás.

La asertividad se define como: "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás". Este se encuentra en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son la pasividad y la agresividad. Situados en el vértice de la pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos o nos gusta, en la agresividad lo hacemos de forma tan violenta que nos descalificamos nosotros mismos.

Emplear la asertividad es saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de forma clara. La asertividad consiste también en hacer y recibir cumplidos, en hacer y aceptar quejas, en la sociedad es considerada la más aceptada y adecuada para relacionarse con los demás, esta conducta se relaciona con un manejo adecuado de las emociones. Mientras una persona agresiva manifiesta poca tolerancia a los otros, rasgos tensos y dificultad para comunicarse con otros, emociones negativas; y la pasiva carece de manifestaciones de sentimientos, emociones, formas de pensar y poca sociabilidad, la conducta asertiva es la más indicada para la formación de un ser controlado emocionalmente, sociable y prudente en la toma de decisiones, por eso es necesario trabajar para cambiar aspectos negativos a conductas temperantes ya que en la problemática mencionada anteriormente se ve que no todos los sujetos saben ser asertivos. Sin embargo no significa que una sea buena y la otra mala, ninguna de las dos se debe suprimir sino que hay que saberlas dosificar según se den las circunstancias en cada momento de la vida.

Las características de cada ser engloban habilidades que depende del sujeto y de la etapa en que se encuentre; las cuales adquiridas de forma temprana, serían un medio preventivo para que no se desarrollen conductas disruptivas en los niños, comprendiendo como disruptivo los problemas que interrumpen una actividad o proceso, que impiden su desarrollo normal (Sanchez, 2017); pero cabe aclarar que estas conductas disruptivas se pueden dar de manera intencionada por el docente para provocar frustración en el sujeto e inducirlo a la resolución de problemas durante la misma y podría ser una forma de ayudar a los jóvenes/adultos con problemas de conducta o conductas inadecuadas, generando diversos estímulos con diferentes intensidades y frecuencias que permitan el cambio progresivo, para que el sujeto comprenda cuales son las mejores decisiones y como llegar a tomarlas.

Se puede llegar a las conductas disruptivas poniendo al estudiante en conflicto consigo mismo mediante ejercicios físicos generados y realizados en el espacio de educación física, ya que en la Educación Física las conductas están ligadas a las experiencias y vivencias de cada individuo, frente a los estímulos que recibe y que se pueden ir modificando mediante las actividades de la clase, a partir de esto podemos relacionarlo con la conducta motriz, entendiéndola como toda una secuencia homogénea de acciones motrices, que procediendo de un determinado contexto o situación motriz, nos pone al descubierto las características, objetivos y motivaciones del sujeto protagonista de la acción, posibilitando el análisis y generación de cambios conductuales.

La conducta motriz puede trabajarse de una manera individual o grupal, teniendo en cuenta las emociones de cada sujeto, sentimientos, deseos, y todo aquello que le mueve y motiva, identificando estos aspectos se usan como facilitadores en la clase, para la consecución de los objetivos que previamente se han establecido; a través de las conductas motrices que toda

persona expresa, de modo consciente o inconsciente, buena parte de su historia personal, de sus miedos, de sus alegrías, de sus arquetipos, en definitiva, de su peculiar modo de sentir la vida (Parlebas, 1981).

Al identificar y entender las conductas motrices, se pueden comprender las diferentes personalidades, ya que un conjunto de conductas generan una personalidad determinada, según Gordon Allport (1961) la personalidad es "la organización dinámica de los sistemas psicofísicos que determina una forma de pensar y de actuar, única en cada sujeto en su proceso de adaptación al medio".

La personalidad tiene que ver con la manera de actuar y pensar de las personas, es única en cada individuo ya que esta tiene un sello personal, esto debido a que integra los estímulos externos, que no son arraigados, conllevan a diferentes emociones en el sujeto, si estas emociones se vuelven constantes, pueden producir sentimientos los cuales son más duraderos y van forjando un tipo de conducta en el ser humano, de esta manera se va formando una conducta motriz que en cada uno es única y diferente, al trabajar la conducta se va evidenciando una personalidad que se establece en cada ser humano como marca personal, esta personalidad se va desarrollando y toma fuerza a través de diferentes componentes externos que influyen y se marcan a lo largo de la vida; es decir la personalidad se fortalece con los años según las experiencias vividas.

Entendiendo que las primeras etapas de la vida son el momento más fácil de modificar las conductas que enmarcan la personalidad, se puede trabajar con estímulos que intervengan directamente en estas, y así, tener modificaciones en el ser, lo cual no quiere decir que en las otras etapas vitales no pueda modificar sus conductas, solo que estas serán más difíciles de cambiar por lo arraigadas que se encuentran en el sujeto.

Las personalidades no tienen una clasificación específica en cuanto a lo bueno y lo malo, la relación se da con las conductas de cada individuo, ya sean positivas o negativas, entendiendo positivas como aquellas que contribuyen y generan beneficios a las demás personas y consigo mismas, las conductas negativas son aquellas que perjudican al individuo y a los que lo rodean; ya que el problema a resolver es la falta de control que tienen los sujetos sobre sí mismos y sobre sus conductas, lo que conlleva a una mala toma de decisiones que pueden acarrear consecuencias de tipo intrapersonal.

La personalidad se establece en el momento en que una conducta es lo suficientemente fuerte, esto pasa cuando los estímulos por los cuales pasa una persona crean una emoción y esta a su vez unos sentimientos que dan paso a una conducta; esto quiere decir que para trabajar en la personalidad es necesario un proceso que sea acumulativo de características y acciones que dan cuenta de la individualidad de las personas; para entenderlo de una manera más apropiada se piensa en una pirámide, ya que su base es grande y amplia en donde cabrían un sin número de estímulos, más arriba en donde la dimensión de la pirámide es más reducida se ubican las emociones que son resultado de la acumulación de los estímulos, ascendiendo en la pirámide se ubican los sentimientos ya que la intensidad y permanencia de emociones crean un sentimiento, en la parte de arriba se ubican las conductas motrices que son las expresiones físicas de los sentimientos mediante movimientos corporales lo cual es fundamental para trabajar desde la educación física y finalmente como punta de la pirámide esta la personalidad (ver figura 1).



Figura 1. Elementos claves para llegar a trabajar la personalidad
Fuente propia.

Es importante reconocer que las personalidades de los sujetos afectan las relaciones intrapersonales y conllevan a la toma de decisiones frente a un evento o suceso determinado.

A partir de esto, se busca incidir en la formación de conductas motrices a través de estímulos que generen emociones y sentimientos que formen una personalidad asociada a conductas asertivas, en donde el sujeto sea capaz de auto regularse emocionalmente para reaccionar adecuadamente ante cualquier decisión o problema que se le pueda presentar en el diario vivir.

Para esto, es necesario hablar de control como parte de la capacidad del sujeto para autorregular sus estados, impulsos y recursos internos; la autorregulación comprende el control de las emociones e impulsos destructivos, autodominio para resistir las tormentas emocionales, capacidad para gestionar la ansiedad y hacer frente a las frustraciones, capacidades para tranquilizarse y controlarse, capacidad para aplazar las recompensas, capacidad para canalizar de forma adaptativa las emociones y los sentimientos (Conangla, 2014).

Aunque tradicionalmente las emociones se han considerado como algo negativo, las definiciones actuales de regulación emocional se han centrado en los beneficios en el plano adaptativo, que supone ser capaz de ajustar el estado emocional; en consecuencia la autorregulación se define como la capacidad de los individuos para modificar su conducta en función de las demás situaciones específicas. Para ello se necesita de un sistema de retroalimentación de control que le permita obtener información para poder realizar los ajustes necesarios, por tanto la autorregulación emocional sería un sistema de control que supervisaría que nuestra experiencia emocional se ajustase a nuestras metas (Serrano, 2010).

Mantener bajo control las emociones perturbadoras es la clave del bienestar emocional; desde el griego antiguo llamaban *sophrosyne* al cuidado e inteligencia en la conducción de la propia vida, un equilibrio templado (sobriedad), y en la antigua Roma reconocían la temperancia como los valores de control y prudencia que están incluidos en esta competencia emocional, una definición sencilla de la palabra temperancia es “moderación” (RAE, 2017), sugiere un estilo de vida equilibrado en el cual las cosas buenas se usan en forma inteligente y las cosas dañinas no se usan, el objetivo de una vida temperante es el bienestar físico, mental y emocional y abarca todos los aspectos de nuestro estilo de vida; es decir desde este proyecto se maneja el término temperancia como el control y la prudencia, en relación con la tranquilidad en la toma de decisiones, hacer frente a las frustraciones, controlar impulsos y gestionar emociones, todo esto se logra a partir de un apropiado trabajo emocional y conductual.

Entendiendo el control como la habilidad de vigilar o supervisar las emociones y sentimientos que están presentes en todo momento, para lograr conductas adecuadas y así lograr una personalidad temperante; el control se define como la comprobación, inspección, fiscalización, intervención (RAE, 2017). Entre tanto, la prudencia, el otro componente de la

temperancia, se entiende como la capacidad de comprender y analizar situaciones que se presentan en diversos momentos del diario vivir y de esta forma reaccionar de la manera más adecuada ante un instante determinado, “Resta pues, que la prudencia es un modo de ser racional, verdadero y práctico, respecto de lo que es bueno y malo para el hombre” (Aristoteles, VI), (ver figura 2).

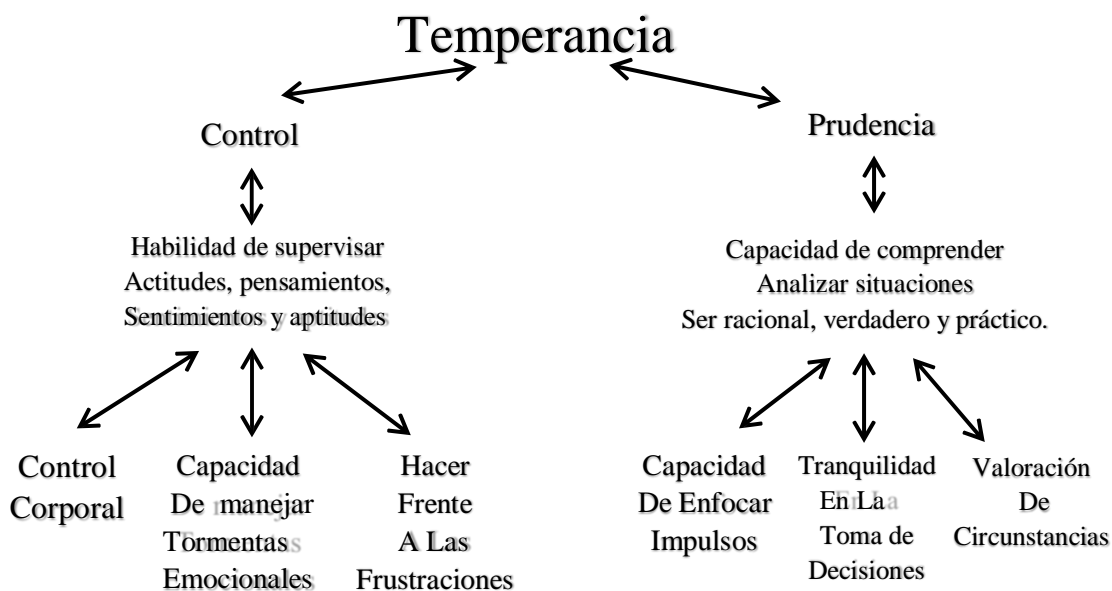


Figura 2. Caracterización de la temperancia

Fuente: Elaboración propia.

La temperancia se aplica a diferentes situaciones humanas: trabajar, relacionarse, resolver problemas o socializar, esto implica controlar, reconocer y manejar las propias emociones, entre otras; si las personas estimulan y desarrollan esto de manera adecuada pueden obtener grandes beneficios como son: claridad en la toma de decisiones, la separación de lo laboral con lo personal.

Se debe entender que una vez ya esté formada la personalidad se puede trabajar de una manera que no sea secuencial, ya que los estímulos, emociones, sentimientos y conductas se retroalimentan entre sí como se muestra en la figura 3, esto quiere decir que una emoción puede dar repuesta directa en una conducta o sentimiento, esto se da en orden alternativo entre los elementos previamente presentados; cuando la personalidad no está establecida es necesario continuar el orden que se presentó en la figura 1, donde se comprende los diversos elementos como pasos generales para poder incidir en la personalidad, haciéndolo de manera jerárquica.

Comprendiendo que la personalidad, es "la organización dinámica de los sistemas psicofísicos que determina una forma de pensar y de actuar, única en cada sujeto en su proceso de adaptación al medio" (Allport, 1937), se entiende que la personalidad está en constante cambio, en palabras de Erick Erickson, la personalidad es un sistema de elementos que no es estático, al contrario es dinámico y está en constante evolución.

Así como los estados afectivos son un conjunto de todos estos elementos y de igual forma la temperancia es "la prudencia y control de estos, el secreto del autocontrol reside, una vez reconocidas las emociones y los sentimientos, en saberlos dirigir y canalizar adecuadamente en lugar de permitir que sean éstos quienes nos dirijan a nosotros y asuman el control de nuestra vida, solamente a partir del propio conocimiento podemos conseguir un buen autocontrol emocional" (Conangla, 2014), cuando las personas no tienen control de sus emociones fomentan, desarrollan y estimulan características de su personalidad, que los lleva a cometer diferentes actos en contra de sí mismo y de los demás, aumentando conflictos, tomando malas decisiones, siendo impulsivos y nada racionales.

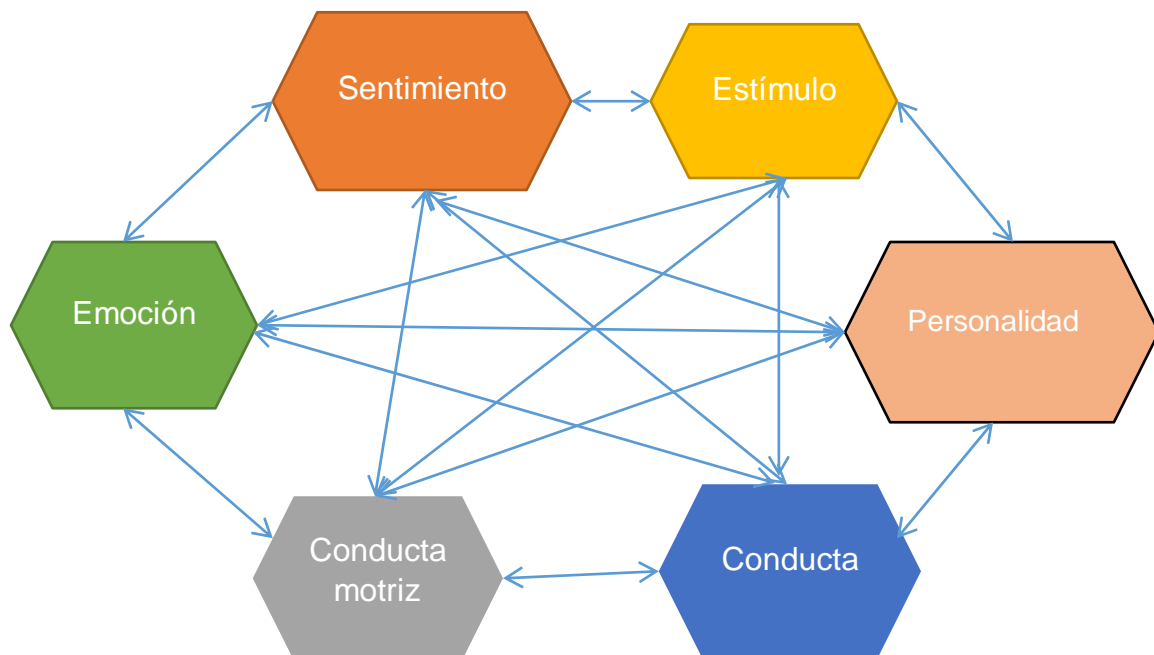


Figura 3: Interrelación de sistemas en la personalidad ya establecida.

Fuente: elaboración propia.

Referentes de la problemática

La falta de control emocional asociada con la falta de prudencia, desde un enfoque intrapersonal y la toma de malas decisiones puede llegar a ocasionar problemas desde el interior de la persona, tales como actitudes de sadismo y masoquismo, las cuales pueden provocar daño físico y mental en sí mismos sin ser capaces de medir las consecuencias de sus actos y posterior a estas, pueden presentarse daños y problemas interpersonales, en donde no solo se afecten ellos sino que pueden llegar a afectar a los demás.

En un interesante estudio realizado por la Universidad de Dusseldorf, se comparaba a un grupo de personas con conductas masoquistas con un grupo que no mostraba este tipo de comportamientos (Flores, 2013), determinando al masoquismo como forma de sentir placer ante

un estímulo de dolor donde pueden presentarse situaciones de auto flagelo, teniendo en cuenta que las personas que se auto flagelan, en su gran mayoría lo realizan por desórdenes emocionales y no necesariamente lo hacen por sentir placer; en este sentido aunque no se encuentran estadísticas, los hospitales y las escuelas alertan sobre el aumento de jóvenes de 12 a 15 años que se autolesionan (auto flagelan y autodestruyen).

Expertos indican que la autoflagelación suele estar relacionada con el poli consumo, la violencia y la ausencia parental, “el riesgo aumenta desde los 11 años, en el término de la escuela primaria y el comienzo de la secundaria que marcan cambios importantes, y otro momento crítico es 4° año de secundaria” (Otero & Fernández, 2015), dado que estos son componentes que no se pueden suprimir, se plantea como solución trabajar en la formación de la temperancia del sujeto, para que factores externos como estos no tengan una incidencia negativa.

Otra manifestación del inadecuado manejo de las emociones en relación con la baja autoestima son las relaciones nocivas o tóxicas, son aquellas en la que el sufrimiento es mayor comparado con el tiempo de placer y alegría, en donde las discusiones y peleas se convierten en el foco central de la relación. Estas encierran diferentes tipos de violencia como lo son: violencia psicológica y violencia sexual asesinatos, suicidios y violencia sexual. Dentro de las diferentes consecuencias de las relaciones nocivas (ver figura 4), el 67.4% corresponde a la violencia psicológica y/o verbal, siendo la más común a nivel nacional, esta violencia se ve reflejada a través de palabras hirientes, injurias, calumnias, gritos, insultos, burlas, situaciones de control, humillaciones, amenazas y otras acciones que buscan minimizar la autoestima de la pareja. Las investigaciones también arrojan que el 21,0% de las mujeres, según la encuesta demográfica y de salud familiar, manifestaron haber experimentado alguna vez situaciones humillantes por parte de su pareja (ENDES, 2015).

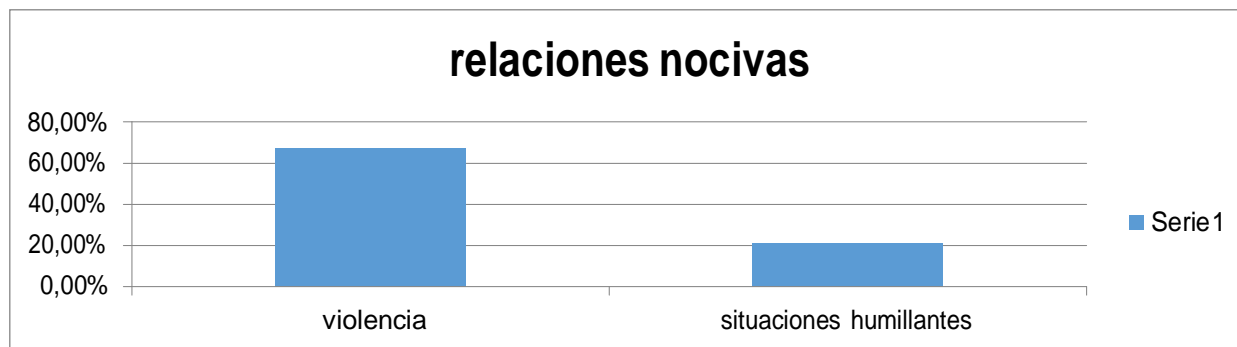


Figura 4. Consecuencias de las relaciones nocivas como reflejo de baja autoestima

Fuente: sustraído de encuesta demográfica y de salud familiar de RPP (noticias, 2017).

Otro problema es que cada año se suicidan alrededor de 804.000 personas en el mundo, esto equivale a 11,4 por 100.000 habitantes (OMS, 2014), muchos suicidios se producen en momentos de tensión en la vida, como depresión, ruptura de relaciones o crisis financieras, además de experiencias con violencia, abusos, sensación de aislamiento y poblaciones vulnerables objeto de discriminación, lo cual es evidencia de un descontrol al darse por vencido, Colombia se encuentra en el puesto 75 en el ranking mundial de 100 países con un 4,9% de promedio en hombres y mujeres por cada 100.000 habitantes, estando por debajo de Venezuela con un 5.1%, Ecuador con un 7.1%, Chile con un 11.2%, Argentina con un 14.2% y Groenlandia que es el país que puntea la lista con un 83.0% (Ver Figura 5), esto quiere decir que Colombia se encuentra en un nivel muy bajo de suicidios, sin embargo no se debe pasar por alto esta problemática como una de las consecuencias del inadecuado manejo de las emociones.

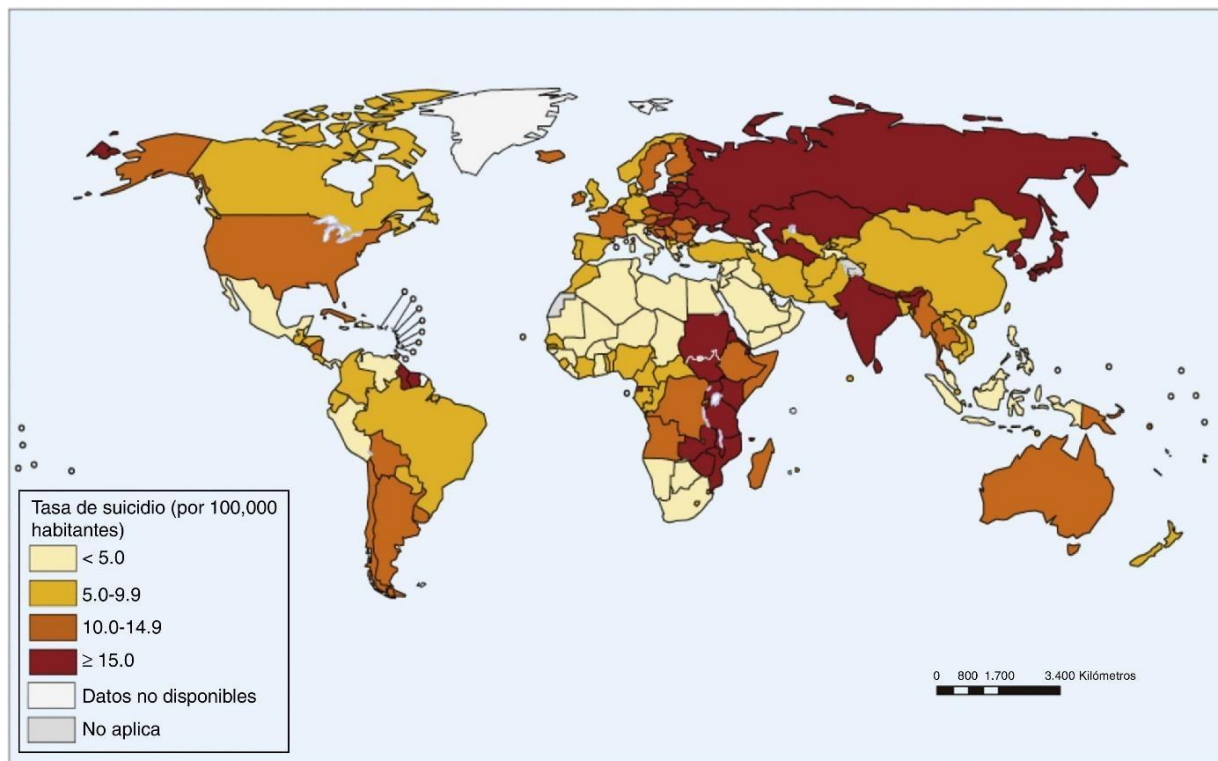


Figura 5. Suicidios según la OMS

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013)

Como mencionó Sánchez (2017), las conductas de tipo asertivo, previene las conductas disruptivas en niños, esto hace referencia a problemas que interrumpen una actividad o proceso y podría ser una forma de ayudar a los jóvenes/adultos con problemas de conductas inadecuadas. Casi 81.500 personas que el año pasado llegaron al Instituto de Medicina Legal como víctimas de lesiones personales fue a causa de riñas y en el 2017, según Medicina Legal, los asesinatos por violencia interpersonal paso del 24,7% al 40,3% en mujeres y por cada dos mujeres asesinadas mueren ocho hombres; en el 2016, 128 mujeres fueron asesinadas por compañeros sentimentales o ex parejas y otras 32 por algún familiar (Berrocal, 2017).

Otro elemento a considerar es que la violencia sexual en Colombia (Ver figura 6) para los años del 2014 al 2016 tuvo un aumento, pasó de 12.614 casos a 15.082 casos, teniendo que el

mayor índice se encuentra en Bogotá con 10.010 casos en donde el 85.5% de los afectados son niños menores de 17 años (Mancera, 2017).

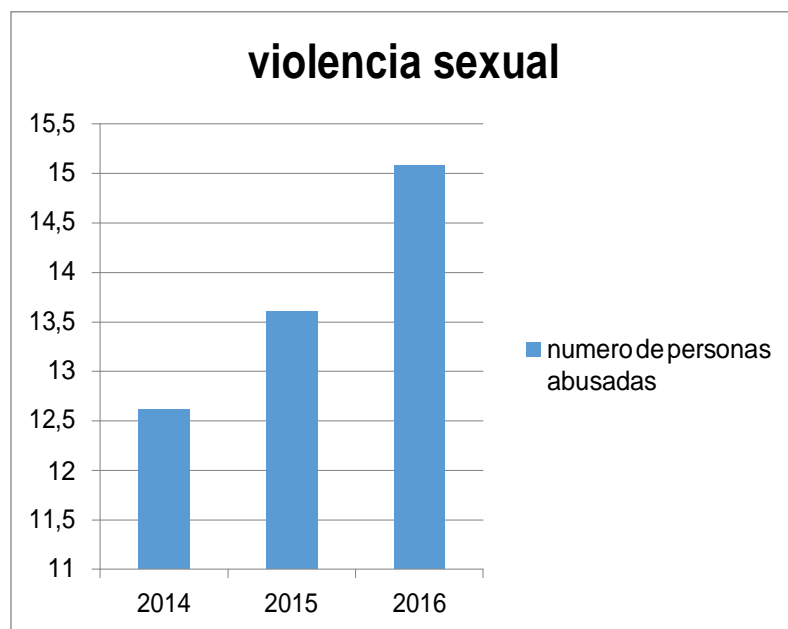


Figura 6. Aumento de violencia sexual como causa de conductas poco asertivas

Fuente: elaboración propia creada a partir de (Mancera, 2017).

Uno de cada cuatro niños estadounidenses sufre de acoso constante en la escuela, un problema que puede conducir a un mal rendimiento académico y una baja autoestima en el largo plazo, los hallazgos publicados en el *Journal of Educational Psychology* se basan en un estudio de 383 niños que fueron seguidos desde el jardín de infantes hasta la escuela secundaria, en Colombia se calcula que al menos el 30 % de estudiantes de un salón son víctimas de casos de matoneo (El Tiempo, 2017).

En los departamentos habitados en su mayoría por habitantes afro descendientes se evidencian mayores tasas de inasistencia y rezago escolar así como de resultados deficientes en las pruebas SABER, relacionados con la discriminación social, en comparación con el resto de la

población nacional. Tan solo uno de cada cinco afrocolombianos ingresa al nivel de educación superior, de acuerdo con un estudio publicado el año pasado por la Misión de Movilidad Social y Equidad, convocada por el Departamento de Planeación Nacional (El espectador, 2013).

Lo mencionado anteriormente da evidencia de la conductas inadecuadas presentes en la sociedad por la falta de control y prudencia, estas problemáticas se podrían prevenir o disminuir mejorando la temperancia en los individuos, así incidir en la reducción de la violencia, discriminación y baja autoestima los cuales son los principales factores encontrados según las estadísticas antes mencionadas, estos factores atacan no solamente a adultos, también a niños y jóvenes los cuales empiezan a construir respuestas conductuales agresivas y esto desencadena daños a sí mismos y a los demás, en conclusión afectan en primera medida en la formación del ser interior de las personas en la mayoría de los contextos evidenciados y consultados.

Las diferentes problemáticas mostradas anteriormente dejan en evidencia la falta de capacidad para enfocar los impulsos y prudencia en la toma de decisiones asociados a comportamientos agresivos formados por sentimientos de violencia y desequilibrio como el odio, frustración, temor, rencor, ansiedad, soledad, etc. Sentimientos que han sido generados por emociones de ira, miedo y tristeza en el transcurso de la vida, generando las problemáticas ya antes mencionadas como lo son; masoquismo, sadismo, autoagresión, relaciones tóxicas y estas son posteriormente causantes de elevadas tasas de suicidios, acoso sexual, discriminación, violencia intrafamiliar y *bullying*.

Estos problemas pueden ser evitados desde el autocontrol y la prudencia demostrada en la acción de formación de una personalidad temperante, al fortalecer estímulos potenciadores de emociones, para que estas sean reguladas y asertivas, orientando al individuo a lograr la capacidad de controlar, manejar y reaccionar de la mejor manera ante cualquier evento del diario

vivir, guiado desde las clases de educación física para que equilibre y modere su conducta motriz evitando la toma de malas decisiones.

Antecedentes

Se han realizado diferentes proyectos, estudios e investigaciones que se desarrollan a nivel internacional, nacional, departamental y local, que buscan el desarrollo y manejo de las emociones, para poder realizar una búsqueda que permita orientar los estudios sobre educación física en la parte emocional, es necesario realizar un recorrido que albergue los diferentes aspectos que contengan características que permitan reconocer temáticas trabajadas en proyectos pasados y como contribuyen a la construcción de este proyecto.

Teniendo en cuenta que el objetivo es la búsqueda del autocontrol emocional y prudencia desde la educación física, se encontró en primera medida una investigación realizada en la Universidad de Valladolid en Chile por Mujica, Orellana y Concha (2008), donde el artículo presentado por estos autores muestra la importancia del desarrollo emocional que se genera en el espacio de Educación física, teniendo en cuenta tres componentes importantes en la parte emocional que son, el componente neurofisiológico, componente conductual y el componente cognitivo, en este espacio las personas se desarrollan en aspectos motrices, estos son facilitadores para el desarrollo, expresión emocional y conductual del sujeto que haría parte de la construcción de la personalidad, este proyecto se basa en trabajos realizados en diferentes clases de educación física alrededor del mundo, en donde su principal objetivo es que los estudiantes exterioricen sus emociones.

Otro trabajo que ayuda en el desarrollo emocional fue presentado desde la Universidad Nacional de Educación a Distancia en España elaborada por Gil y Martínez (2013), este fue un proyecto en donde se realizó una recopilación de resultados de 14 profesores con 376 alumnos de grado sexto en donde muestran la manifestación de emociones de los sujetos, teniendo en cuenta que beneficio, intensidad y frecuencia, comprendiendo que al presentarse estas emociones unas son placenteras y otras no, este proyecto ayuda a comprender que las emociones se presentan en los sujetos con mayor o menor frecuencia e intensidad dependiendo de los estímulos obtenidos.

En la consulta realizada a nivel nacional y local sobre emociones y el cuerpo, se hallan trabajos como *Emoción en movimiento la conducta motriz frente a las barreras del miedo* (Barragan & Linares, 2016), este proyecto curricular propone potenciar la capacidad expresiva a través de la conducta motriz permitiendo la construcción del auto concepto para la regulación del miedo a las situaciones sociales, se presenta la emoción del miedo como el eje en donde proyecta, fortalece y estimula a las personas corporalmente, aunque se enfatizan únicamente en este aspecto, nos ayuda a comprender como fomentar respuestas en las personas.

Otra investigación llamada, *Los escenarios educadores de emociones desde la educación física* (Acosta, Cuellar, & Pulido, 2014), propone un enfoque de acción educativa participativa, donde se interviene en la población teniendo en cuenta las observaciones del contexto, en este proyecto se ven diferentes escenarios en los que las emociones se desarrollan de manera diversa, para generar el manejo y mejora de la relación consigo mismo a partir de procesos de reflexión.

Educación Física, espacio de expresión y fortalecimiento emocional (Aldana & Silva, 2016) es un proyecto curricular particular de la Universidad Pedagógica Nacional, en donde se pretenden generar espacios y prácticas que le permitieran a los individuos a través de sus experiencias lograr expresar sentimientos y emociones, de forma adecuada contribuyendo a una

comunicación asertiva, el proyecto contribuye solamente a comprender diversos aspectos de las emociones y los sentimientos ya que su finalidad se centra en favorecer canales de expresión.

Otro de los trabajos encontrados fue *La autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la Educación Física* (Olarte, 2015), en donde se propone integrar el desarrollo de la autorregulación emocional en conjunto con las habilidades físicas en la etapa de irradiación o iniciación en las prácticas deportivas en un contexto de educación no formal, por medio del deporte del taekwondo focalizado en la autorregulación emocional, con niños entre los 5 a 7 años de edad, con relación a la propuesta planteada y esta, se pueden identificar y diferenciar por el tipo de enfoque que se trabajan, desde la educación no formal y utilizando como medio al deporte, mientras que el pcp de temperancia se trabaja desde el deporte praxis, y el karate-do como medio, como deporte educativo en la educación formal.

Es necesario consultar las emociones desde diferentes espacios del conocimiento para comprender como estas se relacionan en gran parte con la conducta motriz y por tanto con el actuar de los sujetos en su día a día, una consulta de índole Internacional permite hallar diferentes trabajos como, *La didáctica de las emociones en educación* (Martin, 2015), en donde se realiza un análisis sobre inteligencia emocional a nivel general y especialmente, sobre su importancia y necesidad en la educación, sobre todo en la educación infantil, y una vez queda probada la conveniencia de educar las emociones desde las edades tempranas, se propone un programa de actividades diseñadas para ponerlas en práctica en los cursos de 4 a 5 años, trabajando en un contexto formal y de convivencia.

En relación con lo anterior, educar las emociones en la infancia, evaluación del proyecto de intervención: “¡uy, qué miedo!” (González C. G., 2013), da a conocer la importancia que juegan las emociones en la educación infantil a través de la práctica docente en el aula y

mediante diferentes técnicas utilizadas para abordar los miedos como limitantes. Este sirve como base para la construcción de este proyecto en el tema de la educación de las conductas para adecuar una regulación emocional, cambiando y fortaleciendo estímulos en la clase de educación física y poder enfocar y potenciar conductas motrices adecuadas.

Todos los trabajos referenciados anteriormente ayudaron a comprender la importancia del espacio de educación física en el desarrollo emocional, en donde el sujeto puede expresarse e identificarse a sí mismo para comprender sus emociones y posteriormente aplicarlas en pro de conductas más asertivas.

Marco Legal

El marco legal que le da viabilidad a este proyecto se encuentra en la constitución política de Colombia que se define desde tres campos o contextos de acción en donde puede emerger y desarrollarse la educación física, estos tres contextos de educación son; educación formal que hace referencia a instituciones educativas, no formal en cuanto a clubes de formación física y deportiva e informal como actividades recreativas o de ocio, (ley 115 de 1994, MEN), ya que posibilita la implementación de proyectos educativos en cualquiera de estos contextos. Además, está ley contempla la formación de la personalidad, la responsabilidad, la autoestima y una vida familiar armónica y responsable, con el adecuado manejo de las emociones y sentimientos, para poder tomar decisiones correctas ante las diferentes circunstancias del diario vivir, propósito de este proyecto.

El desarrollo de la personalidad es uno de los focos principales en este proyecto en donde la constitución política dice que todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad, sin fomentar conductas de libertinaje que afecten los derechos de los demás

(ARTÍCULO 16, Constitución Política de Colombia). Para lo cual proyectos como este aportan una mediación pedagógica que ayude a los diferentes seres humanos al desarrollo emocional y control de estas, ya que al no tener control de las emociones las personas tienden a ser impulsivos, auto destructivos y con estas falencias no permiten que se generen entornos adecuados para sí mismos y para los demás, mientras que las personas que sepan controlar sus emociones desarrollen una personalidad asertiva, y con ello pueden brindar lo mejor de sí, para el desarrollo tanto personal, como de la sociedad que los alberga.

Para llegar al desarrollo integral de los sujetos, se debe entender que en un principio está el desarrollo integral infantil, el cual se basa en los cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que los niños presentan en su vida, por ello la UNICEF tiene como objetivo promover la defensa de los derechos de los niños, suplir sus necesidades básicas y contribuir a su desarrollo (Unicef, 1959), es importante tener en cuenta que el desarrollo de las personas es constante y este inicia desde que el sujeto llega al mundo, al no tener tantas vivencias es más fácil trabajar y modificar su personalidad, comportamiento y forma de comprender el mundo, entonces es más fácil trabajar y modificar a una persona entre más joven sea, pero el cambio de la personalidad y del comportamientos de estas serán más complejos de modificar llegando a edades avanzadas, ya que estas tienen comportamientos muy arraigados de diferentes maneras y su modificación es de un periodo de tiempo aun mayor, además su estado de desarrollo mental se encontrara en otro estadio de desarrollo, lo cual dificultara pero no imposibilitara el cambio.

Otro de los aspectos que le da la viabilidad al PCP es la búsqueda del desarrollo integral del ser, en el cual el individuo debe formarse en diversos aspectos que son: cognitivo, emocional y social, en esta parte se encuentra la importancia de estos aspectos para formar un ser integral como lo contempla el artículo 29 del Código de infancia y Adolescencia.

El manejo de las emociones y el liderazgo, es un punto fundamental en la formación que los estudiantes no reciben en las escuelas, debido a esta problemática las personas tienen dificultades en el manejo de sus emociones desencadenando efectos en la personalidad que incide en la toma de las decisiones, desde la UNESCO (2010), se debe generar una formación integral en cada individuo, esta formación pretende enseñar a ser y hacer, en donde se fortalezca la autonomía, el manejo emocional y el liderazgo de las personas, para que estas contribuyan con su entorno.

Perspectiva Educativa

El capítulo anterior estuvo enfocado a analizar los diversos términos como, estímulo, emoción, sentimiento, conducta, conducta motriz, personalidad y la relación entre los conceptos asociados con la temperancia la cual encierra el control y la prudencia, como manifestaciones de la tranquilidad en el momento de tomar decisiones, la capacidad de gestionar tormentas emocionales, el saber hacer frente a las frustraciones y el manejo de impulsos.

Este proyecto pretende trabajar por medio de la educación física espacios en donde se puedan generar diferentes tipos de estímulos (ejercicios, motivaciones, didácticas, metodologías, etc.), para generar un ser temperante (cuerpo y mente: prudente y controlado) para ser capaz de identificar buenas o malas elecciones llegando así a la toma de decisiones correctas; esto teniéndolo como lineamiento para la construcción del segundo capítulo el ideal de hombre y su desarrollo analizado en tres secciones que brindan el marco teórico de la propuesta en donde esto se articula con un ideal de sociedad basándonos desde una teoría de desarrollo humano adecuada para su sustento; pasando así por la cultura en la que este sujeto se ve inmerso, el tipo de educación que se ve en esta cultura y con ello la teoría curricular y el modelo pedagógico que tienen más relación para ser trabajados desde allí; todo esto sin duda está sustentado desde la educación física, desde el trabajo motriz, la tendencia, estilos y didácticas a utilizar para el cambio de conductas motrices que ayudarán a llegar a dicha finalidad de un hombre temperante, es decir controlado y prudente.

Partiendo del título de este capítulo la palabra perspectiva, que viene del latín, *perspective* (visión a través de) es un arte, el cual trata la representación de objetos, como es el juicio personal o la visión subjetiva de un individuo, un panorama que desde un punto determinado se presenta a la vista del espectador, especialmente cuando está lejano para entender y considerar las cosas en el cual se visualiza o analiza un asunto educativo, que hace referencia a todos aquellos procesos, eventos y situaciones relacionados con uno de los fenómenos más importantes de la humanidad: la educación (Ana, 2009).

Por otro lado la condición “educativa” es aquella que implica la existencia de elementos aplicables sobre los individuos con un objetivo formativo en numerosos sentidos, todos los fenómenos, procesos y vínculos que se establecen a través de la educación y que tienen como objetivo la transmisión y el pasaje de conocimientos, vivencias, ideas y valores desde un emisor a un receptor que normalmente se relacionan con los sistemas de enseñanza – aprendizaje (Definición ABC, 2007).

De allí que en este capítulo se de apertura a comprender la perspectiva educativa como todos aquellos elementos teórico-conceptuales elegidos para que incidan en el aprendizaje del sujeto y todos aquellos factores claves en el proceso de enseñanza-aprendizaje, como lo es el rol del docente, la sociedad, la escuela y demás instituciones que lo rodeen a lo largo de su vida.

Por ello Pratt (2001), considera cinco diferentes perspectivas de la enseñanza a considerar en el aprendizaje humano estas son: la perspectiva de trasmisión, que se refiere a un alto grado de compromiso en los temas dominados de parte del docente y de los estudiantes al aprender de manera correcta y normativa; la perspectiva de aprendizaje, donde el docente transforma conocimiento de la parte teórica a la práctica con el fin de facilitar a los alumnos el aprendizaje de los diferentes temas; la perspectiva de desarrollo, se refiere a la enseñanza que se

debe hacer teniendo en cuenta el grupo de estudiantes; la perspectiva de formación , que da importancia a los estímulos y motivaciones que el docente genera o promueve en los estudiantes sin bajar el nivel de exigencia, permitiendo que el estudiante se sienta motivado y se esfuerce, esta es muy pertinente para el proyecto y finalmente, la perspectiva de reforma social, que hace alusión a promover la parte crítica y reflexiva de los estudiantes, al enfocarnos en el dialogo constante, la retroalimentación y mejoras constantes.

La línea que toma este proyecto y que será puesto en marcha en la ejecución piloto es la que le da importancia a los estímulos y motivaciones, la perspectiva de formación, ya que es por medio de estos que se puede comenzar a incidir en las personas, dado que los estímulos generan emociones, estos a largo plazo sentimientos, conductas, conductas motrices y estas influyen en la personalidad, es importante tener en cuenta la formación de los sujetos en la parte emocional, para poder fomentar en ellos mejores elecciones, para que estos aprendan a manejarlas y así estos aprendan a tomar mejores decisiones.

Componente humanístico

El ser humano, procedente por evolución de la familia de los primates, se caracteriza por estar dotado de un genoma propio de

la especie, del que emerge una inteligencia simbólica y social, que procesa información, parte de ella en estado consciente y que le permite: comunicarse, dirigir el propio comportamiento y crear manifestaciones culturales que introducen cambios decisivos en el modo de utilizar su propia inteligencia, y en su relación con el entorno social y físico (Lopez, 2011).

Los seres humanos son criaturas sociales y no animales aislados, el hombre difícilmente puede sobrevivir completamente aislado, a diferencia de las restantes especies animales, el hombre no posee las pautas, tendencias, e instintos naturales heredadas que le permitan sobrevivir en un medio hostil como lo es la naturaleza, su comportamiento es resultado en gran medida del aprendizaje y la experiencia incluido el lenguaje, característica peculiar del ser humano (Claudio, 2010), a partir de esto el hombre necesita ser educado en diferentes estamentos, como lo son: la familia, la escuela, y de ahí en adelante un sin número de grupos donde el ser interactuará, todo esto hace parte de una cultura en la cual se encuentre el sujeto, se ve al ser humano rodeado constantemente de otras personas que influyen en su crecimiento personal, en los cambios conductuales constantes que atraviesa en cada etapa vital que logra superar desde la solución de problemas, el ser humano esta bombardeado de estímulos y conductas propias de su entorno y de sus creencias, las cuales puede tomar y cambiar su ser e ir forjando poco a poco su personalidad.

El hombre vive en sociedad desde el grupo tribal formado por un reducido número de individuos, hasta las modernas y complejas sociedades de masas, pero además de vivir en sociedades el hombre presenta otra característica complementaria o derivada de este hecho: en su conducta se observan pautas regulares o estandarizadas de comportamiento, no existe una variedad infinita de actitudes, lo cual no significa que los hombres actúen de forma idéntica, pero si en su conducta, existen una serie de estímulos externos que influyen y forman pautas de comportamientos recurrentes y generalizables, para Weber (1922), la sociedad es un “sistema de relaciones que se establecen entre los individuos y grupos”, entonces se comprende que la sociedad para el ser humano, aparte de ser un producto evolutivo genético, se encuentra en plena transición cultural, una transición que lleva un ritmo progresivamente acelerado, generando que

la cultura y la sociedad afecten de manera directa en el ser humano provocando un hombre sin control total de sus acciones.

Debido a esto el objetivo es llegar a un ideal de hombre que sea aquel ser que controle sus emociones, mas no que las suprima que las mantenga, sienta y maneje de manera adecuada dependiendo del lugar, persona, contexto, población y momento de la vida, para tomar decisiones acertadas que lo ayuden a seguir mejorando desde su interior físico y mental y que posteriormente esto se manifiesta con los otros seres.

Desde la teoría del desarrollo psicosocial, una de las teorías de la psicología evolutiva más conocida y aceptada, ideada por Erik Erikson, el ser humano pasa a lo largo de su vida por diversas etapas y en cada una de estas aprende a tomar decisiones que desarrollaran su personalidad, entendiendo la personalidad no como algo estático, sino al contrario, como un estado dinámico, que está en constante modificación, estructuración y adaptación al medio que lo circunda, para esto el ser humano pasa por un número de “crisis” estas crisis se dan en la bifurcación del problema y solución del mismo, en donde el sujeto apoyado de su contexto da diversas soluciones y generan en esté características conductuales de su personalidad en desarrollo (Regader, 2018), esta teoría se dio a partir de la reinterpretación de las fases psicosexuales desarrolladas por Freud de las cuales mencionó aspectos sociales desde conceptos de desarrollo de la personalidad desde la infancia a la vejez.

Erickson (1971), plantea que el hombre desarrolla ciertas competencias a lo largo de las etapas vitales y plantea que si la persona al pasar cada etapa desarrolla esas competencias a cabalidad el hombre experimentara el dominio o “fuerza de ego” y posteriormente superar estas competencias lo ayudará a resolver metas durante la próxima etapa, en cada etapa se ve reflejado un problema a superar y si este es superado permite en el ser un desarrollo individual adecuado y

permite que crezca psicológicamente (Regader, 2018); por otra parte si el problema o la crisis no son superadas satisfactoriamente, va dejando en el ser vacíos o falencias que pueden desembocar en la mala toma de decisiones a futuro, las etapas planteadas por Erickson permiten un lineamiento en el tipo de ejercicios y estímulos a presentarles a los estudiantes, teniendo en cuenta sus ventajas y debilidades, con ello modificar las actividades para así favorecer el desarrollo de las respectivas competencias de las diferentes etapas que todavía presentan carencias.

Es necesario que asimilen las actividades presentadas teniendo en cuenta sus debilidades y fortalezas, entendiendo la asimilación y la acomodación como un proceso en virtud del cual el sujeto modifica la realidad externa para adecuarla a sus propias estructuras cognoscitivas (apropiarse y recibir a su manera lo que le brinda el medio “estímulos, sensaciones, vivencias, experiencias, conceptos”), de lo cual resulta que conocer no es copiar, sino construir la realidad, tiene especial relevancia en la teoría piagetiana de la inteligencia en la medida que contribuye a dar cuenta de su desarrollo evolutivo, y junto con la acomodación, constituyen los ingredientes básicos del funcionamiento físico e intelectual del ser (Piaget, 1975).

Cuando el ser humano logra asimilar y acomodarse a diferentes procesos logra la equilibración, que hace referencia a un factor interno, pero no genéticamente programado, un proceso de autorregulación, es decir, una serie de compensaciones activas del sujeto en reacción a perturbaciones exteriores, todos los organismos vivos mantienen un cierto estado de equilibrio en los intercambios con el medio, con el fin de conservar su organización interna dentro de unos límites que marcan la frontera entre la vida y la muerte y para mantener ese equilibrio hay que romperlo momentáneamente, la equilibración no es simplemente un factor más del desarrollo, sino el factor que coordina y hace posible la influencia de los otros tres: la maduración, la

experiencia con los objetos y la experiencia con las personas; es decir los factores que embargan al ser, que son los factores biológico, psicológico y social emocional, que actúa como un motor del desarrollo, entonces el sistema cognitivo de los seres humanos participa en reestablecer ese equilibrio perdido, los seres se adaptan mediante procesos de asimilación y de acomodación, es decir desde Piaget se da en primera instancia el desarrollo mental y posteriormente el aprendizaje. “La equilibración, constituye un proceso de superación tanto como de estabilización, reuniendo de forma indisoluble las construcciones y las compensaciones” (Piaget, 1978, pag 46).

La equilibración consistirá así en llegar a conductas motrices temperantes; es decir conductas motrices con control y prudencia que posibilitaran una personalidad equilibrada, la cual da cuenta de una tendencia presentada, en la medida en que todo comportamiento tiende a asegurar un equilibrio de los intercambios entre sujeto y medio ambiente.

Entonces es desde la clase de educación física donde es posible formar el ideal de hombre planteado anteriormente (ser temperante), es donde se ve inmerso cómo el sujeto empieza a asimilar los nuevos estímulos (ejercicios, tareas, frustraciones, motivaciones) brindados y generados por el docente para superar etapas de sus personalidades para la toma de decisiones asertivas, y con esto llegar a una equilibración, es en donde el sujeto ha tomado los ejercicios y estímulos, los ha interiorizado, comprendiéndolos desde su subjetividad y los ha hecho parte de sí mismo acomodándolos a la clase y a su vida, y desde el trabajo de las etapas vitales planteada por Erikson que pueden desarrollar su personalidad de una manera asertiva y en la sesión de clase desde la superación de estímulos frustrantes, que los inviten a superarse y superar diferentes etapas de la personalidad en cada estudiante.

La primera etapa, confianza frente a desconfianza básica, se basa específicamente en la confianza que el individuo logra en sus padres desde el nacimiento hasta el primer año de edad, no superar esta etapa influye en la confianza que se tiene hacia los demás en una edad superior; segunda etapa, autonomía frente a vergüenza y duda, una falla en esta etapa repercutirá en un individuo que sea dependiente de los demás e incapaz de tomar decisiones por sí mismo, esta etapa va de los dos años hasta los tres años de edad; la tercera etapa, iniciativa frente a culpa, en este estadio el individuo intenta proponerse objetivos personales y trata de cumplirlos, una falla en esta etapa afectara en la formación de un sujeto con metas y logros a superar, ocurre entre los tres a seis años; la cuarta etapa, destreza frente a inferioridad, ocurre entre los siete a doce años, el individuo debe aprender a manejar herramientas sociales comparándose con los sujetos a su alrededor, si no se desarrolla esta etapa influirá en un sujeto que se sienta inferior a los demás.

La quinta etapa, identidad frente a confusión de roles, es donde comienzan a aparecer cambios físicos y hormonales en el cuerpo de los individuos, esta etapa ocurre en la adolescencia de los trece a los veinte años, la consecuencia de no superar esta etapa conlleva en una sensación de confusión en sus roles y auto concepto; la sexta etapa, intimidad frente a aislamiento, el individuo debe crear nexos de unión con otras personas para tener una fusión de identidades sin perder su identidad propia, no lograrlo genera aislamiento del sujeto, esta etapa aparece en la adultez temprana de los veinte a los cuarenta años; séptima etapa, generatividad frente a estancamiento, se da desde los cuarenta hasta los sesenta años, busca una vida productiva a través de lograr sus metas, el no hacerlo genera sensaciones de estancamiento; la octava etapa, vejez integridad del Yo frente a desesperación, genera una vista de retrospectiva de las etapas vitales anteriores, si son satisfactorias genera una sensación de satisfacción y plenitud, se da desde los sesenta años en adelante.

Componente pedagógico

En relación con todo esto nos remitimos a la escuela, como entidad oficial de educación, y como agente socializador por excelencia dentro de una comunidad, ya que contribuye a que el sujeto siga su formación y complementa la labor familiar, que también es imprescindible, ya que ninguna puede suplir a la otra; la escuela se puede dividir en entidades públicas o privadas y se entiende la escuela no solo como la base o estructura física de un lugar, sino también a las personas que van a aprender, es decir tiene las concepciones físicas y/o simbólicas; esto para aclarar que independientemente donde se impartan las clases quienes le dan vida a la escuela son realmente los participantes.

En la escuela los niños y adolescentes pasan gran parte de sus días, y se impregnan de los valores culturales que los dirigentes eligen transmitir, es un lugar donde se aprende a compartir, y donde nacen lazos afectivos que en muchas ocasiones acompañan durante toda la vida, como dice Paulo Freire (1991) "Escuela es... el lugar donde se hacen amigos. No es edificios, salas, cuadros, programas, horarios, conceptos; es decir la escuela no es el lugar, sino las personas que la conforman. Es la gente que trabaja, que estudia, que se alegra, se conoce, se estima".

En nuestra sociedad liberal, democrática y capitalista, la escuela es un medio, a veces el único, que posibilita el ascenso social, las escuelas son moldeadas por su historia, su contexto y la gente que hay dentro de ellas. Las escuelas se ven también influenciadas por fuerzas económicas y políticas externas y por cambios llevados a cabo en las políticas educativas, ya sea en el ámbito local o nacional, los cambios que experimenta la sociedad. Esto para generar mejoras en el sujeto desde el interior de la escuela para de esta forma influir en la sociedad posteriormente.

Bruner (2000), argumenta que debido al instrumentalismo evolutivo y a los continuos cambios de la sociedad “ la cultura necesita recurrir a la educación como instrumento para consolidar las habilidades”(pp.138), dado que “a medida que nuestra tecnología se vuelve cada vez más compleja, tanto en la maquinaria como en la organización humana, el papel de la escuela se va haciendo más vital para la sociedad, no solo como agente de socialización, sino también como transmisora de habilidades básicas”(pp.141), entendiendo como cultura a la palabra de origen latín *cultus* que significa “cultivo” y a su vez se deriva de la palabra *colere* que desde Roma se refería al cultivo de la tierra para la producción, la cultura es todo complejo que incluye el conocimiento, el arte, las creencias, la ley, la moral, las costumbres y todos los hábitos y habilidades adquiridos por el hombre no sólo en la familia, sino también al ser parte de una sociedad como miembro (Flor, 2013) .

Por lo tanto, la cultura necesita de la educación para enseñar de la misma, ya que ésta le permite la difusión de la información y apoya en la capacitación de los sujetos que están inmersos en la cultura. Entonces en la escuela y desde la educación física es posible fomentar una cultura de formación de un ser humano que desde su parte intrapersonal sea controlado y prudente capaz de canalizar sus emociones para enfocarlas hacia resultados positivos y por medio de la asimilación de estímulos y la acomodación de conductas pueda tomar lo mejor para sí y de esta manera influir posteriormente en un ámbito interpersonal, en la relación e intercambio de significados con la cultura que lo rodea a diario.

Así mismo, se caracteriza esta como una relación de constante modificación que la cultura le demanda a la educación, ya que “la velocidad del cambio de la sociedad en que vivimos nos obliga a redefinir de qué forma habremos de educar a la nueva generación” (Tirado, 2016), de este modo, la educación se ve influida por los constantes cambios culturales que le

exigen tener que rediseñar tanto la metodología como los fines de la educación, con respecto a las nuevas habilidades que requiere la evolución de la sociedad y por ende se ve al sujeto influenciado por todos estos cambios y el intercambio entre la influencia de la cultura en la educación y de la educación en la cultura.

La educación y la cultura están estrechamente relacionadas y se podría decir que son inseparables debido a que la cultura necesita de la educación y a su vez la educación está sujeta a la cultura y su labor gira en torno a ella, en pro de su transmisión y apuntando a satisfacer sus requerimientos, por otro lado, la cultura permite ser entendida como un intercambio de significados particulares que estructura la institución escolar. Se dice que la función de la escuela es transmitir cultura, como se ve desde el lenguaje que permite la transmisión de infinidad de experiencias y conocimientos, así como su acumulación. Por todo esto el lenguaje es parte fundamental de la cultura, la cultura, además, es permanente, pues durante toda la vida se aprende y se transmite, la forma de alimentarnos y de vestirnos, la manera de comportarnos en las diferentes situaciones y contexto; la forma de relacionarnos con las diversas personas (Cárdenas, 2002).

La cultura cambia al igual que cambia la sociedad, está en permanente transformación, pero también debemos reconocer que la escuela produce cultura, con sus códigos particulares, lenguajes y categorías interpretativas, esto determina una múltiple heterogeneidad y temporalidad que rebasa la concepción moderna que tenemos de la escuela, como contrapartida, también se manifiestan muchos aspectos negativos, pues es parte de la sociedad y un reflejo de la misma, los niños en esta pueden sufrir discriminación, malos tratos, atentados contra su integridad física y personal, etc.; que si son bien manejados por el docente, pueden servir como potenciador de la temperancia del individuo.

Una función de la escuela es reproducir los valores que se viven en la sociedad, desde esta opción la escuela se presenta como respuesta educativa hacia la igualdad de todos. Es el mecanismo institucional que favorece el acceso a la educación obligatoria con el fin de compensar desequilibrios, es aquí donde es posible guiar a la persona para obtener temperancia (control y prudencia), claro que se debe llevar a cabo mediante la ayuda de un guía o persona orientadora de estos procesos desde la clase de educación física generando cambios conductuales que lo ayuden a enfocar sus emociones, regularlas y tomar decisiones acertadas para la clase y para su vida, para lograr esto nos basaremos en la teoría curricular práctica.

Se habla de las tres grandes concepciones curriculares; al respecto cabe mencionar que especialistas pedagógicos de los últimos años como Carr (1990), Grundy (1991), Kemmis (1993) han analizado estas complejas relaciones entre teoría y práctica en la enseñanza y han caracterizado al respecto tres posibles enfoques: técnico, práctico, y crítico. Pero que incluso estas tres pueden tener relación entre ellas y formar teorías neotécnicas y cuasi crítica.

En la perspectiva práctica la enseñanza se concibe como prácticas, las teorías probadas pueden utilizarse para alcanzar metas, la profesionalización del docente implica la búsqueda de fines morales, la acción práctica depende del juicio deliberativo del docente donde la importancia se traslada hacia la acción que es interacción, se prioriza el proceso de aprendizaje, no los resultados, la enseñanza esta impactada por situaciones contextuales en las que el docente toma decisiones que implican responsabilidad moral (Zamorano-ponce, 1994), tomando como lineamiento el enfoque práctico permite llegar a una transformación en los sujetos desde el trabajo de conductas motrices temperantes y transformación de la realidad en la praxis, permite una acción y resolución durante las sesiones y ofrece reflexión y retroalimentación constante, la cual es pertinente para el trabajo del currículo práctico en donde se pueden hacer cambios a

futuras sesiones de clases o durante estas; es decir las clases están en constante cambio o prestas a modificaciones.

Según la teoría práctica del currículum desde Stenhouse (1984), se considera la sociedad y la cultura como un tipo de sustrato, el cual se define como un estrato que subyace a otro y sobre el cual está en condiciones de ejercer algún tipo de influencia; es decir la sociedad y la cultura influyen directamente en la educación mediante un sistema de relaciones que se establecen en los sujetos y grupos y acuden a la educación como instrumento para consolidar habilidades; este enfoque adopta un punto de vista más activo acerca del papel de la educación, de las escuelas y de los profesores, en su contribución a la sociedad y a la cultura mediante el desarrollo de personas educadas (capaces de pensar de manera asimilativa y acomodativa, actuar en forma sensata, actuar de acuerdo a la moral y los buenos juicios) y de los valores y decisiones educativos de los profesores.

La teoría práctica del currículum, hace alusión sobre el actuar de los profesores y de otros miembros activos de la sociedad y de la cultura, como aquellas personas que intentan actuar correcta y sensatamente en las situaciones prácticas en las que ellas mismas se encuentran.

Este proyecto se basa en un punto de vista liberal de la sociedad, en donde los sujetos eligen sus decisiones morales y actúan de acuerdo con sus conciencias y sus mejores juicios, adoptando esta perspectiva, presuponen una sociedad en la que todo el mundo puede, de hecho, elegir como actuar mejor, no afrontan la estructura social de injusticia, que para muchos, limita la oportunidad de efectuar estas elecciones y permitir de acuerdo a sus buenos juicios llegar a la toma de decisiones acertadas (Stenhouse, 1984), lo que posibilita el trabajo del ser controlado y prudente ya que en cuanto logre controlar sus emociones y su cuerpo será más consciente de

saber identificar la emoción que se presente en cada situación y así tomar la decisión más asertiva al actuar en cada momento.

La teoría curricular práctica, condiciona procesos reflexivos y de interpretación, se ve al profesor como un agente que acompaña al alumno y respeta su proceso reflexivo, por su lado los estudiantes se ven como seres que interactúan con el docente con un sentido dialéctico, (entendiendo como sentido dialectico a una comunicación abierta), permitiendo que los conocimientos se construyan a través de la experiencia de aprendizaje y el núcleo de la planeación, la evaluación desde este enfoque se da desde la interpretación de las situaciones concretas dadas desde las interrelaciones sociales del aula para tomar decisiones prudentes, se basa en el proceso de enseñanza-aprendizaje y no en los resultados logrados (Stenhouse 1984), este proceso de enseñanza-aprendizaje es ideal para realizar un proceso de evaluación constante donde se observan en este caso el auto-control que el sujeto va adquiriendo con el paso de cada clase y como va conociendo su cuerpo y va aplicando estos conocimientos adquiridos durante el proceso, desde la concepción del currículo investigativo, la evaluación no puede ser un elemento desligado de la acción educativa, por lo que Stenhouse (1998) afirma: “La evaluación debería, como si fuera el caso, guiar el desarrollo curricular e integrarse con él” (p. 171), de este modo se realizan las clases mediante la observación de lo que va pasando en cada sesión y mediante una modificación constante para enfocar cada objetivo.

Este currículo “es una tentativa para comunicar los principios y riesgos esenciales de un propósito educativo, de forma tal que permanezca abierto a discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica, por lo tanto no es algo cerrado, sino abierto a la indagación”, por otra parte se ve como el estudio de todo lo que sucede en la práctica en todas las dimensiones y variables, un proyecto con flexibilidad en principios sobre el qué, cómo y cuándo;

sobre contenidos y procesos (Gomes, 1993), para tomar como base el proceso que tiene el sujeto y no la finalidad, este proyecto trabaja la parte intrapersonal, este enfoque permite la retroalimentación constante y la reflexión con el docente y compañeros para provocar la mejora permanente del ser, de su formación y cambios conductuales positivos, propone un currículo que sea flexible y abierto a cambios que se puedan presentar antes, durante o después de las clases, se ve al profesor como creador y decisor de las clases el cual contribuirá mediante este proyecto a la formación de seres humanos temperantes capaces de analizar situaciones antes de actuar.

Se expresa en una determinada selección de contenidos y en una especificación de las estrategias de enseñanza más adecuadas inicialmente y dispuesto a modificaciones dependiendo a los resultados que presentan los estudiantes, con contenidos problemas a resolver, trabajados desde una evaluación sobre el proceso, que sea formativo, con metodología cualitativa y currículo presto a modificaciones pertinentes. Lo cual se puede dar gracias a un proceso de retroalimentación constante basada en la comunicación abierta que propone el modelo interestructurante (Gomes, 1993).

Se relaciona directamente con el modelo dialogante concebido de tipo interestructurante, en donde su principal representante es Julián De Zubiría y propone la interrelación entre estudiante, docente y conocimiento, donde el docente es un facilitador y guía en el proceso, que garantiza un desarrollo paralelo y continuo de ser, este modelo educativo se enfoca en el desarrollo de las inteligencias cognitivo, afectivo, práxico, en donde los docentes no se ocupen solamente del aprendizaje y la transmisión de conocimiento de los estudiantes, sino del desarrollo de los mismos, procurando convertir personas que piensen, sientan y actúen, en hombres y mujeres más temperantes, el modelo tiene como fin el desarrollo del estudiante y no

el conocimiento, el proceso y no la finalidad, teniendo como propósito la independencia central y escalonada de las tres dimensiones del ser humano (Zubiria, 2014).

El control que encierra la parte cognitiva analítica la cual va ligada al pensamiento, la afectiva ligada a los sentimientos y la prudencia ligada a la praxis vinculada con el actuar mejor, trabajadas desde conductas motrices temperantes que favorezcan a un ser con auto-control emocional y prudencia al tomar decisiones, son contenidos que favorecen el desarrollo del individuo y del grupo, son las dimensiones habladas anteriormente.

Es así como desde la integración de la perspectiva pedagógica se trabaja desde el currículo práctico formativo el cual va enfocado a realizar cambios de mejora constante durante las sesiones de clase y desde el modelo dialogante para mediante la retroalimentación constante y reflexión de docentes y estudiantes, propongan estas mejoras y sugerencias positivas o negativas para cambiar y entender como se sienten los estudiantes durante estas y provocando en cada unidad y sesión estímulos en los estudiantes que mejoren las etapas de su personalidad mediante la superación de estos estímulos, emociones y frustraciones que les permitan conocerse mejor, regularse y ser más asertivos en la toma de decisiones.

Componente disciplinar

La educación física desde la visión de la Universidad Pedagógica es un saber que abarca el conocimiento de múltiples disciplinas y que se estructura a partir de las realidades del ser humano, la sociedad y el contexto, para formar a un ser humano integral desde lo cognitivo, biológico y social, es así que resulta viable procurar la formación de un sujeto con prudencia y control, a partir de la planificación de tareas motrices, o de actividades físico-deportivas que a través del movimiento potencialicen su desarrollo multidimensional.

Hablar de la educación física en el siglo XXI tiene un sentido, de asignatura, es decir, es una materia de estudio o curso que compone a un plan de estudios enfocado a instruir en habilidades motrices, morales y cognitivas que forma parte del proceso educativo como organizador significativo del comportamiento humano, asumiendo actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz (López, 2006), se apoya de la Pedagogía para realizar su función como formadora de la conducta motriz en relación con los ámbitos: físico, cognitivo, afectivo y social. La Educación física es importante para el crecimiento del ser humano y su enfoque integral, con lo anterior nos podemos dar cuenta que favorece en los propósitos educativos de la escuela y por ello está dentro del currículo.

La educación física se visualiza desde los primeros niveles de la educación y continúa hasta las etapas adultas (Rodríguez, 2009), es decir se busca comprender la importancia de esta en la construcción individual y social de la corporeidad, viendo al ser humano como un sujeto que desde la educación física pueda mejorar sus conductas motrices para no solo estar bien físicamente, sino también lograr un control que le permita tomar las mejores decisiones en el transcurso de su vida, por esto proponemos el cambio de diferentes conductas motrices que tenga la persona ya establecidas o por establecer dependiendo la edad en que se encuentre y mediante esto lograr ir formando una personalidad temperante.

En este sentido y teniendo en cuenta que el deporte es una actividad libre, espontánea, desinteresada, que brinda la posibilidad de expansión del espíritu y cuerpo del individuo, donde se traduce en forma de lucha a través de la ejecución de ejercicios físicos, sometidos más o menos a reglas (Cagigal, 1979), se tomará el Karate-Do como medio de la educación física ya que se caracteriza no solo por buscar la ejercitación del cuerpo, sino de la mente y el espíritu,

gracias a que como arte marcial incorpora una filosofía que procura la formación integral de sus practicantes.

En la práctica del Karate-Do se desarrollan combinaciones de movimientos (Kijon), figuras (Katas) y combates (Kumite); su forma se basa en propinar impactos contundentes y defensas fuertes, los cuales ganan poder a una distancia media del contrincante, con el fin de derrotar al rival con un solo golpe; con el transcurso de los años se convierte en deporte al incluir reglas para el cuidado de sus practicantes, pero es hasta hace dos años que se establece como deporte olímpico oficial al ser incorporado en los juegos olímpicos.

En la implementación de este proyecto se tomará la línea del arte marcial en relación con el deporte praxis, ya que por esencia la filosofía del Karate-Do tiene como base un componente axiológico basado en valores como el respeto, tolerancia, honestidad, responsabilidad y lealtad, componentes que difícilmente se ven en lo competitivo (Bish, s.f.).

De allí que este proyecto propone la tendencia del deporte praxis como fundamento de lo disciplinar, utilizando el deporte como el mecanismo para generar una *equilibración* en el sujeto, la cual consiste en un proceso de superación tanto como de estabilización, reuniendo de forma indisoluble las construcciones y las compensaciones” (Piaget, 1978), asociada con una conducta temperante, resultado del control como la supervisión interna y la prudencia como la capacidad de comprender y analizar situaciones del diario vivir para tomar decisiones acertadas, para llevar a cabo esta propuesta planteada en donde las características de la tendencia nos facilita el trabajo de cambio y mejoramiento de conductas, hábitos, costumbres y reconocimiento introspectivo del sí, que permitan un equilibrio y un desarrollo intrapersonal (Mosquera, 2017), para lograr la *equilibración* y *acomodación* desde las conductas motrices temperantes.

El deporte praxis o deporte educativo busca a través de las vivencias, la inteligencia motriz, la expresión, el goce y el enriquecimiento personal, es decir el desarrollo del sujeto, teniendo en cuenta que es el espacio propicio para generar todo tipo de estímulos en los sujetos y con ello buscar la consolidación de un ser temperante, gracias a las capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad) y mejoramiento de las capacidades coordinativas (ritmo, reacción, orientación, adaptación, diferenciación, sincronización, acoplamiento); con esto se puede formar un ser humano consciente de sus movimientos, de su postura, de sus acciones, que respete las diversas normas que se le plantean a lo largo de sus actividades diarias y transversalmente con el fomento de diversos valores (respeto, lealtad, disciplina, etc.), así llegando a lo denominado como temperancia.

El docente en el deporte praxis desde un modelo comprensivo tiene un rol de cuestionador y motivador permanente haciendo preguntas que promuevan la comprensión de las dificultades durante la clase y juegos pre deportivos, las posibles soluciones de dichos obstáculos y convierte al docente como investigador de su propia práctica, se ve el docente como educador motivador, generador de diferentes acciones, un guía, orientador e investigador y no como un entrenador, como lo propone Julián de Zubiría, el docente es un facilitador y guía en el proceso, para este proyecto el profesor (sensei en el karate-do), orienta, guía y dirige el aprendizaje para tratar de garantizar un desarrollo paralelo y continuo del ser.

El Karate-Do pone en funcionamiento todos los sistemas de cuerpo humano, potenciando el buen funcionamiento y desarrollo de las facultades físicas, como la estabilidad, equilibrio, elasticidad, coordinación, velocidad y potencia, con lo cual se consigue una actividad muy completa e idónea para el desarrollo físico de la persona, enseña y entrena la concentración mental y la disciplina, de considerable importancia en cualquier faceta de la vida, aleja a la

juventud de las malas costumbres y vicios, drogas y delincuencia, poniendo a la persona en el buen camino en la época crucial de su vida, cuando está desarrollando su personalidad, por otra parte es muy interesante la canalización de la agresividad en la persona, ya que todos la llevamos en nuestro interior y puede convertirse en violencia (Blog el karate mucho mas que un deporte, 2014).

Viendo la práctica del karate como una disciplina y estilo de vida que eleva el espíritu, donde el hombre se potencia desde su interior con el conocimiento propio y la utilización adecuada de su propia energía. Hablar de karate es hablar de una filosofía de vida, de una manera de afrontar los retos diarios. Por esto cuando se educa a una persona en el karate, no solo enseña la técnica, también se prepara para la vida trabajando como parte fundamental el control no como la represión de las emociones; sino como la regulación de cada una de estas, donde el sujeto identificará la emoción en dicho momento o actividad trabajada en clase y al reconocerla la regulará, evidenciando la prudencia frente al actuar de la mejor manera posible frente a cada situación.

Entonces es así como se puede utilizar el karate-do como herramienta facilitadora para generar desde el deporte educativo la formación del sujeto desde lo biológico, cognitivo y axiológico, el karate-do como filosofía y a su vez como deporte educativo posibilita la espontaneidad del espíritu y el cuerpo y fomenta la lucha a través de los ejercicios físicos, en donde el estudiante es artífice de su propio conocimiento transformándolo para su propia vida y desde una reflexión constante permitir la retroalimentación con el estudiante durante cada clase, al finalizar cada unidad o cada vez que sea pertinente desde los componentes de la clase y lo aprendido durante esta.

En el deporte praxis el alumno es considerado artífice de su propio aprendizaje ya que su acción le permite transformar la realidad en la medida que elabora nuevos significados, el docente y el alumno pueden ser protagonistas del proceso enseñanza-aprendizaje y a su alrededor gira toda la acción educativa, el papel del profesor debe ser el de un orientador, guía, mediador, moderador, coordinador (y un participante más) que ayuda a los estudiantes a descubrir los conocimientos (Circearte, 2014), permite que el alumno tome los conocimientos adquiridos los apropie para él y los transforme en algo, el deporte praxis nos permite también que el alumno sea considerado artífice de su propio aprendizaje ya que su acción le permite transformar la realidad en la medida que elabora nuevos significados.

Entonces el conocimiento debe ser construido desde el estudiante y la interacción que hay con el docente y compañeros, el aprendizaje se propone desde el docente a los demás, la enseñanza se da desde procesos de interacción del docente con el estudiante, y desde el enfoque práctico y el modelo dialogante se complementan en cuanto se da la reflexión y retroalimentación continua para entender dicho proceso.

Partiendo de la definición de Delgado (1994), el estilo de enseñanza es una forma peculiar de interaccionar con los alumnos tanto en las decisiones proactivas, como durante las decisiones interactivas, son caminos que nos llevan a conseguir, el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza; y desde lo que plantea Mosston y Ashworth se ve entonces al estilo de enseñanza como la relación e interacción que existe entre el docente y el estudiante durante todo el proceso en general, (1996).

Mosston (1994), expresa que los estilos de enseñanza muestran cómo se desarrolla la interacción profesor-alumno en el proceso de toma de decisiones, desde este punto se clasifica los estilos de enseñanza en dos grandes ramas, la primera basada en la instrucción en donde la

prioridad es el docente en la enseñanza y en la segunda rama que está basado en la pregunta y lo primordial es el estudiante con el aprendizaje.

En este proyecto para la iniciación al karate-Do, se utilizará el estilo de enseñanza mando directo, mediante la repetición de ejercicios físicos, la enseñanza masiva, en donde se procede a explicar y demostrar el gesto o ejercicio a realizar al grupo de alumnos y se enfoca en la enseñanza de las técnicas, este estilo es utilizado para trabajar la iniciación en el deporte, normas básicas de comportamiento y el componente biológico en los estudiantes; posteriormente se cambia al estilo asignación de tareas, en donde se da una organización de la clase más flexible (semiformal), siendo el profesor quien sigue dirigiendo las actividades pero da más libertad al alumno para que sea más activo, que tenga más responsabilidad y autonomía sobre las tareas a realizar, las actividades siguen siendo masivas o en grupos pequeños, se puede trabajar con efecto *feedback*, donde el docente interactúa con el estudiante durante la clase y genera diferentes estímulos en ellos.

Finalmente se plantea trabajar con la resolución de problemas, siendo el estilo más representativo de la técnica de Indagación o búsqueda, por ser el estudiante el verdadero protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje, y por ello el nivel más avanzado dentro de los estilos cognoscitivos, ya que el alumno debe encontrar la respuesta por sí solo (Hernandez, 2009), buscando la posible solución a problemas o tareas que propone el profesor desde soluciones motrices o cognitivas en este método igual que en los anteriores se busca generar en las actividades niveles de dificultad físicas o cognitivas que obliguen al estudiante a pensar en posibles soluciones frente a la actividad, generando momentos de frustraciones para observar cómo reaccionan ante las diferentes situaciones y trabajar con base en ello.

Estos estilos de enseñanza se dividen en tres momentos: el antes donde el docente planea la sesión de acuerdo a la formulación del problema o tarea; el durante, en donde el estudiante genera y piensa en la solución o soluciones de dicho problema o tarea y se desarrollan procesos cognitivos y motores gracias a los estímulos provocados por el docente desde las cuatro emociones básicas, ira, tristeza, miedo y alegría que llevaran al sujeto no a suprimir sus emociones sino a aprender a evidenciarlas en cada momento, a controlarlas y regularlas para trabajar en la formación de un ser más temperante.

El después, se refiere a las múltiples respuestas se da una evaluación del proceso, es más importante el proceso que la finalidad, esto planteado desde una educación de tipo formativa ya que permite que el estudiante genere procesos completos de tipo; biológicos cognitivos y axiológicos no solo para la realización de la clase, sino que le permite trabajar durante su día a día, en esta etapa se le brinda al estudiante más libertad que le permita llegar a una o varias soluciones sobre el problema planteado, y se evalúa el proceso que tiene el estudiante en la sesión y durante las sesiones de clase y se observa como son las reacciones del estudiantes frente a los diferentes estímulos provocados, como maneja sus emociones y que estrategia utiliza para controlarlas y llegar a una posible solución.

En esta mediada la retroalimentación docente-estudiante resulta importante para permitir una reflexión propia del estudiante como lo plantea la teoría curricular práctica y el modelo pedagógico inter-estructurante dialogante de Zubiría, reflexión que ira enfocada a la mejora del control y la prudencia desde la práctica del karate-do, mediante el diálogo constante entre docente y estudiante enfatizando en lo aprendido y en los cambios provocados en el sujeto.

De allí que se e precisa la elección de adecuados recursos didácticos por parte del profesor y entender que todos los seres humanos tienen diferentes habilidades, cada método o

didáctica tiene cabida en un proceso distinto durante la educación, es decir, se han de saber aplicar a situaciones diferentes según la necesidad del alumno y el docente tiene que ser capaz de saber cuándo emplear un método u otro es decir un estilo de enseñanza u otro (Perez, 2014).

Al hablar entonces de estilos de enseñanza se ubica la didáctica a utilizar, entendiendo la didáctica según Hernández (2007), como el proceso de interacción comunicativa entre sujetos y actores educativos implicados en el que hacer pedagógico, que posibilita a través de la investigación, el desarrollo de acciones transformadoras para la construcción de un saber pedagógico como aporte al conocimiento que se busca desarrollar en el pilotaje de la propuesta, por ello el proceso de evaluación. La base de la competencia pedagógica o la orientación que llevará el docente para propiciar el proceso de enseñanza-aprendizaje, son las formas o herramientas que utilizará el docente para su fin pedagógico de enseñanza.

La tendencia del deporte praxis formulado por José María Cajigal se divide en tres grandes pilares que le dan fundamento al desarrollo de un ser humano integral, los cuales dividen al ser en su parte biológica, cognitiva, y axiológica.

La parte biológica al desarrollo de sus capacidades físicas, estas son fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio agilidad, coordinación, lateralidad, espacialidad entre otras; la parte cognitiva hace referencia a la concienciación de los diversos movimientos que el cuerpo realiza, la coordinación viso manual, a la forma de solucionar problemas, concentración, focalización; y la parte axiológica la cual hace referencia al control de emociones, autorregulación, autocontrol, tolerancia, fomento de valores, y respeto ante la reacción asertiva.

Por estos elementos en la tendencia educativa es fundamental en el proyecto, ya que este brinda no solo herramientas para el desarrollo corporal de los sujetos, sino para el desarrollo integrales del ser.

Diseño Curricular

Para desarrollar los temas que ayudaran a la mejora del ser humano, se plantean tres unidades que surgen de la realización de un cuadro de relaciones entre las características del ser humano que queremos formar, el cual es un ser temperante, constituido por el control no supresivo y la prudencia, y las características de la tendencia, el deporte praxis, que considera la incidencia en lo biológico, lo cognitivo y lo axiológico del ser humano. Lo cual se pretende llevar a cabo a partir del karate-do, el cual se trabaja como arte marcial, mas no como deporte competitivo, ya que desde esta perspectiva es muy importante el trabajo axiológico en su práctica.

Es así que se planea iniciar con la unidad 1 llamada desarrollo y control de habilidades y capacidades físicas básicas y coordinativas desde el *kihon*, para luego trabajar en la unidad 2 el control en procesos biológico-cognitivos desde el kata, y finalmente la unidad 3 se piensa para el desarrollo axiológico de la prudencia en conjunto con procesos bilógico-cognitivos en el *kumite*.

En la primera unidad se verán reflejados aspectos como el control corporal y emocional ligado a la tendencia del deporte praxis desde la práctica del karate-do y desde un componente biológico se manejaran temas como: el mejoramiento de las capacidades físicas básicas y capacidades coordinativas, trabajado desde el kion (movimientos básicos del karate)., en esta unidad se busca dar una iniciación al karate y acondicionamiento físico en los estudiantes pero fomentando el cuidado de su propio cuerpo y el de sus compañeros.

La unidad 2 trabajada también desde el control, busca hacer frente a las frustraciones y la capacidad de manejar tormentas emocionales ligado a un componente biológico y cognitivo trabajando el desarrollo de capacidades cerebrales como, la concentración, focalización y la

resolución de problemas, así como la coordinación desde lo biológico con la realización de *katas* (figuras).

La unidad 3 llamada desarrollo axiológico de la prudencia incorporando procesos biológico-cognitivos en el *kumite* que se trabaja ya desde la prudencia, es decir desde la tranquilidad en la toma de decisiones, la capacidad de enfocar impulsos, y la valoración de circunstancias integrando los componentes biológico, cognitivo y el componente axiológico que se incorpora al desarrollo emocional con temas como: autorregulación, autocuidado y cuidado hacia el otro y la tolerancia y respeto ante la reacción asertiva, esto trabajado desde el *kumite* (técnicas básicas de combate) (ver figura 7).

Control y prudencia son fundamentales para el trabajo de las tres unidades ya que son las características del ser humano que se quieren fortalecer para llegar a un ser con personalidad más asertiva a partir del trabajo en la parte física, mental y de valores, el control tiene transversalidad con el componente biológico ya que mediante este se regula el cuerpo y sus emociones a lo cual también aporta de manera importante la parte cognitiva desde la intencionalidad y consciencia del movimiento; y por último la prudencia se relaciona estrechamente con la capacidad para tomar decisiones más asertivas, esta unidad está enfocada sobre un consolidado de las unidades anteriores y todas estas se desarrollan empleando como medio de implementación el karate-do.

CONDUCTAS MOTRICES POTENCIADORAS DE LA TEMPERANCIA							
OBJETIVO: GENERAR CONDUCTAS MOTRICES PARA PROPICIAR EL CONTROL Y LA PRUDENCIA A PARTIR DEL KARATE-DO COMO MEDIO.							
TEMA GENERADOR		TENDENCIA			MEDIO DE IMPLEMENTACIÓN		UNIDADES
SER HUMANO TEMPERANTE		DEPORTE PRAXIS			KARATE-DO		UNIDADES
CONTROL	CONTROL CORPORAL	"BIOLÓGICO" coordinación fuerza, resistencia, velocidad equilibrio, lateralidad coordinación, lateralidad			KIHON	Defensas con brazos ataques brazos y piernas tecnicas de pateo ataques combinados	CONTROL DEL CUERPO A PARTIR DE CAPACIDADES FISICAS Y COORDINATIVAS DESDE EL KIHON
	HACER FRENTE A LAS FRUSTRACIONES	coordinación	"COGNITIVO" concentración	KATA			
	CAPACIDAD DE MANEJAR TORMENTAS EMOCIONALES	agilidad, respiración, ritmo	focalización, resolución de problemas				
PRUDENCIA	TRANQUILIDAD EN LA TOMA DE DECISIONES	coordinación, lateralidad, equilibrio, agilidad	movimientos concientes	"AXIOLÓGICO" autorregulación	KUMITE	combate predeterminado a cinco pasos	DESARROLLO AXIOLÓGICO DE LA PRUDENCIA INCORPORANDO PROCESOS BIOLÓGICO- COGNITIVOS EN EL KUMITE
	CAPACIDAD DE ENFOCAR IMPULSOS	velocidad, agilidad, respiración	concentración	Autocuidado y cuidado hacia el otro		combate semi-libre	
	VALORACIÓN DE CIRCUNSTANCIAS	reflejos, reacción, velocidad, lateralidad, agilidad	resolución de problemas	tolerancia y respeto ante la reacción asertiva		combate libre	

Figura 7. Cuadro de relaciones entre lo disciplinar y lo humanístico

Nota: Fuente propia.

Una vez realizada la relación entre el tema generador, la tendencia y el medio surgen, tres unidades a implementar, se establece el contenido de realización del currículo y para ello se tendrán en cuenta los componentes planteados en la figura 7 (cuadro de relaciones entre lo disciplinar y lo humanístico) comenzando con un proceso de iniciación al karate desde un componente de control biológico como lo enmarca la unidad uno, seguido de la unión del componente biológico con el cognitivo enfocando desde el control y la tercera unidad la cual reúne la consolidación de las anteriores desde un componente axiológico.

El macro diseño que se presenta en la (figura 8), no es un diseño preestablecido o rígido, por el contrario es el elemento de partida para iniciar el proceso de enseñanza aprendizaje, está presto a modificaciones si es el caso, pues es el resultado de la base teórica que se ha desarrollado en torno a la temperancia.

Se dividen los componentes a trabajar desde 3 unidades donde se trabajaran el componente biológico, cognitivo y axiológico del ser humano y se va avanzando a la siguiente unidad cuando la anterior esté en su mayoría completada para permitirnos pasar a temas más complejos en relación con lo mencionado en la teoría de desarrollo humano de Erik Erickson porque es necesario completar cada etapa ó en este caso desarrollar el problema de cada unidad para poder dar paso a la siguiente y desde el modelo curricular práctico permitir un currículo abierto en donde se vayan realizando las clases conforme al desarrollo de las anteriores y poder realizar modificaciones a futuras clases o durante las mismas.

La evaluación es de carácter formativo ya que va de la mano con el proceso de aprendizaje-enseñanza y se da durante todo el momento curricular donde se van realizando cambios de las próximas sesiones o durante ellas dependiendo los sucesos que se van presentando en la clase, se va dando un proceso de enseñanza y evaluación de criterios o logros durante esta mediante la autoevaluación y la heteroevaluación.

En el macro diseño se encuentra un propósito general, el cual es la finalidad del proyecto seguido de tres unidades con sus respectivos propósitos específicos en el que se trabajan tres componentes, en la primera unidad se encuentra el componente biológico el cual se desarrolla a través de las capacidades físicas básicas y coordinativas desde la combinación de técnicas (*kihon*), esta unidad se relaciona con dos sub temas: propioceptivo mediante el análisis propio de

posiciones del karate y el autodomio desde el control del sí mismo, estos sub temas están enfocados a desarrollar el propósito de unidad desde el control corporal.

En la unidad dos se encuentra el componente anterior y cognitivo trabajado desde capacidades coordinativas en la realización de figuras (*kata*), con dos sub temas a desarrollar: el primero es el análisis de movimientos corporales y de concentración y el segundo tema desde el ritmo y focalización en tormentas emocionales.

La unidad tres está enfocada al trabajo del componente axiológico en compañía del biológico y el cognitivo fomentando valores y emociones asociados al control corporal y mental en el combate (*kumite*) con tres temas: el primero es el combate a cinco pasos para trabajar la autorregulación emocional, la cual es (entendida como la capacidad de regular los estados emocionales a un punto de referencia), Mayer y Goleman la define como “capacidad de controlar las propias emociones”; es decir en esta unidad se trabajará desde la prudencia encaminada al componente axiológico el cual se basa en el trabajo de los valores, con relación a el segundo tema el cual es, el combate semi libre y autocontrol, este visto desde el psicólogo conductual Skinner (1953), quien define que el auto-control se refiere a la conducta que se da por circunstancias positivas y circunstancias negativas generados por un mismo comportamiento; es decir un comportamiento desencadena circunstancias positivas o negativas y a su vez estas generaran una conducta y el tercero es el combate libre y las reacciones asertivas y estas entendidas desde la conducta asertiva como la asertividad sinónimo de conducta en donde al modificar actos en una persona también se modifica sus actitudes y por ende sus sentimientos Guell & Muñoz (2000). Como se puede ver en la figura 8 los subtemas están relacionados con los temas de unidades y de estos sub temas saldrán evidenciadas las sesiones de clase, inicialmente se plantea un número determinado de sesiones, de las cuales se desarrollaron siete,

para realizar el pilotaje, pero estos tiempos pueden ser modificados según la respuesta de los estudiantes en cuanto a la evaluación de aprendizajes de cada sesión, si se cumplen o no los objetivos y al tiempo de ejecución.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA						
CONDUCTAS MOTRICES POTENCIADORAS DE LA TEMPERANCIA						
MACRODISEÑO						
PROPOSITO GENERAL: GENERAR CONDUCTAS MOTRICES PARA PROPICIAR EL CONTROL Y LA PRUDENCIA A PARTIR DEL KARATE -DO						
	PROPOSITO DE LA UNIDAD	UNIDADES			METODOLOGIA	EVALUACION
		sesiones				
UNIDAD 1	Desarrollo de las capacidades físicas básicas y capacidades coordinativas combinando técnicas básicas del Karate-Do (Kihon) para mejorar el control corporal.	CONTROL DEL CUERPO A PARTIR DE CAPACIDADES FÍSICAS Y COORDINATIVAS DESDE EL KIHON	2	TEMA 1 CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y EL AUTODOMINIO	Mando directo y asignación de tareas desde lo instruccional	Heteroevaluación de aprendizaje. Retroalimentación labor docente.
			3	TEMA 2 DEFENSAS Y ATAQUES DEL KARATE Y EL CONTROL CORPORAL	Mando directo y asignación de tareas desde lo instruccional	Autoevaluación y Heteroevaluación de aprendizaje. Retroalimentación labor docente.
UNIDAD 2	Afianzamiento de las capacidades coordinativas desde la práctica de figuras en el Karate-Do (Kata) para mejorar el control corporeomocional.	CONTROL EN PROCESOS BIOLÓGICO-COGNITIVOS DEL KATA	2	TEMA 1 ANÁLISIS DE MOVIMIENTOS CORPORALES Y CONCENTRACIÓN	asignación de tareas desde lo instruccional.	Autoevaluación y Heteroevaluación de aprendizaje. Retroalimentación labor docente.
			2	TEMA 2 RITMO Y FOCALIZACIÓN EN TORMENTAS EMOCIONALES	asignación de tareas desde lo instruccional.	Autoevaluación y Heteroevaluación de aprendizaje. Retroalimentación labor docente.
UNIDAD 3	Fomentar valores asociados al control corporal y mental en el combate (Kumite) para propiciar toma de decisiones acertadas.	DESARROLLO AXIOLÓGICO DE LA PRUDENCIA INCORPORANDO PROCESOS BIOLÓGICO-COGNITIVOS EN EL KUMITE .	2	TEMA 1 COMBATE A CINCO PASOS Y AUTOREGULACIÓN	Instruccional e indagación	Autoevaluación y Heteroevaluación de aprendizaje. Retroalimentación labor docente.
			1	TEMA 2 COMBATE SEMI LIBRE, AUTOCUIDADO Y CUIDADO HACIA EL OTRO	Instruccional e indagación	Autoevaluación y Heteroevaluación de aprendizaje. Retroalimentación labor docente.
			1	TEMA 3 COMBATE LIBRE Y REACCIONES ASERTIVAS	Instruccional e indagación	Autoevaluación y Heteroevaluación de aprendizaje. Heteroevaluación docente. Autoevaluación de la propuesta.

Figura 8. Macro-diseño

Nota: Fuente propia.

La evaluación presentada en el macrodiseño es referida a la autoevaluación heteroevaluación de aprendizaje y la retroalimentación de la labor docente; esto realizado durante las tres unidades, la autoevaluación se refiere a una serie de reflexiones realizadas al finalizar cada sesión en donde se busca que los estudiantes comenten como se sintieron en la clase, que trabajaron durante esta, que aprendieron, que se puede mejorar, que les gusto y que no tanto, los estudiantes dan su propia evaluación personal y opiniones de la clase, la evaluación de aprendizajes es realizada por los docentes en formación en cada sesión al grupo de estudiantes en donde se evidencia mediante un formato o lista de chequeo qué logros se realizaron y cuáles no, durante la clase, esto para observar qué se va mejorando y que hay que seguir trabajando.

En cuanto a la retroalimentación de la labor docente se refiere a la evaluación en forma de dialogo de aportes y/o sugerencias por parte de la docente de aula a los docentes en formación, esto se realizaba al terminar cada sesión de clase; estas evaluaciones se realizan durante cada clase en las tres unidades; en la unidad tres al finalizar la última clase se realiza también una heteroevaluación por parte de la docente titular a partir de opiniones generales del proceso de pilotaje a los docentes en formación y evalúa si se realizaron o no unos criterios de desempeño durante las clases, se finaliza con la autoevaluación de la propuesta en donde los docentes en formación mediante criterios evalúan su proceso de pilotaje en la institución, los formatos de evaluaciones se explicaran con más detalle más adelante.

Planeación diagnóstica y recolección de datos

Para iniciar las diferentes clases con los estudiantes y recoger los datos que estas sesiones aportan, es necesario elaborar diferentes instrumentos que contribuyan en la recolección

de datos, para el primer acercamiento a la población con la que se trabaja, se elabora un cuestionario dividido en tres partes con un total de 35 preguntas, la primera parte con 4 preguntas, la segunda con 21 y la tercera con 10 preguntas, esto como resultado de la unión de dos instrumentos.

El inicio del cuestionario corresponde a información general como (nombre, edad, grado, y con quien vive el sujeto), la segunda parte dirigida al control emocional basado en la elaboración de la Universidad de la Sabana (Mercado Tobias & Ramos Callejas, 2001) sobre inteligencia emocional, el cual a su vez fue modificado a partir de Weisinger (2001), quien plantea cinco elementos que conforman la inteligencia emocional, el autocontrol, control de emociones, automotivación, relacionarse bien y asesoría emocional; la prueba original consta de un total de 120 preguntas, con la adaptación para este proyecto quedó en 21 preguntas que apuntaban directamente al control emocional, siendo el ítem que se busca evaluar; y finalmente la tercera parte se toma de un cuestionario de psicología (Psicología-online, 2018) de 10 preguntas sobre la Prudencia aplicado sin modificaciones, así se evalúan los dos componentes que conforman lo que se denomina en este trabajo temperancia.

Aplicación de la prueba

La prueba diagnóstica fue aplicada el día 27 de Agosto del 2018, en el colegio FODASA (Faustino Sarmiento) ubicado en la localidad de Suba, a un grupo de 30 estudiantes, los resultados de la prueba serán divididos en tres partes, las preguntas generales sobre datos demográficos sacados de las preguntas 1 al 4 del cuestionario donde se preguntaba el nombre, el grado que cursa, la edad y con quien vive el estudiante.

Se encuestan a 30 personas, con edades entre los 12 a 16 años, 17 mujeres y 13 hombres, según los datos todos viven con sus familias y no siempre tienen sus dos figuras paternas conviviendo con ellos, pero cuentan con más personas en su hogar.

La segunda parte está comprendida de la pregunta 5 a la 25, en esta parte se obtuvieron los resultados de la suma de las respuestas de cada una, donde el resultado de cada respuesta oscila entre 1, siendo el más bajo y 4 el más elevado, evaluando los niveles de control emocional (ver figura 9), teniendo en cuenta que para la suma de resultados se tomará solo la casilla marcada por el estudiante (ver anexos).

Control emocional	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
5. Puedo mantener la calma cuando soy el blanco del enfado de otros.	4	3	2	1
6. Me desconcentro fácilmente en la realización de una tarea.	1	2	3	4
7. Se me dificulta tranquilizarme rápidamente cuando estoy de mal genio.	1	2	3	4
8. Se me dificulta iniciar una acción en el momento que lo quiera.	1	2	3	4
9. Me impaciento fácilmente.	1	2	3	4
10. Soy incapaz de relajarme en una situación de presión.	1	2	3	4
11. Se decir que no cuando es necesario.	4	3	2	1
12. Me dejo llevar por una situación aunque no esté de acuerdo con ella.	1	2	3	4
13. Soy capaz de iniciar una acción en el momento que lo desee.	4	3	2	1
14. Soy capaz de trabajar de modo productivo cuando estoy de mal humor.	4	3	2	1
15. Pienso que es lo que quiero antes de actuar	4	3	2	1
16. Manejo las situaciones aun cuando empiezo a enfadarme.	4	3	2	1
17. Puedo aplazar un beneficio positivo a corto plazo para obtener uno mayor a largo plazo.	4	3	2	1
18. Puedo realizar alguna actividad que me interese aun cuando me produzca miedo realizarla.	4	3	2	1

19. Utilizo el “diálogo interior” para controlar mis emociones.	4	3	2	1
20. Puedo ajustar mi comportamiento para satisfacer las exigencias de cualquier situación en la que me encuentre.	4	3	2	1
21. Soy capaz de hablar en público aun cuando siento un poco de vergüenza.	4	3	2	1
22. Terminó lo que inicio.	4	3	2	1
23. Cuando tengo que tomar una decisión importante, se cómo me siento al respecto: asustado, emocionado, enojado u otras combinaciones de emociones.	4	3	2	1
24. Hago cosas contrarias a mis principios.	1	2	3	4
25. Me angustio cuando pienso en sentimientos negativos.	1	2	3	4

Figura 9. Encuesta control emocional

Nota: Encuesta control emocional de la Universidad de la Sabana, 2001

Para comprender esta parte de la encuesta se realiza un conteo de los resultados obtenidos de cada nivel de control emocional y esta mostrará los diferentes rangos de Autocontrol emocional, en los que se encuentra la población, teniendo en cuenta los que se presentan en la figura 10.

Rango	Oscila entre
Superior Alto:	entre 75 y 84 puntos
Alto:	entre 64 y 74 puntos
Medio:	entre 54 y 63 puntos
Medio bajo:	entre 43 y 53 puntos
Bajo:	entre 21 y 42 puntos

Figura 10. Cuadro de rangos evaluativos de la encuesta emocional

Nota: Universidad de la Sabana, 2001.

Teniendo en cuenta que la prueba fue aplicada a 30 personas, se obtiene el número de personas presentes en cada uno de los rangos de control emocional.

Rango	Número de personas	Porcentaje de control emocional
Superior Alto:	1	3.3%
Alto :	18	26.6%
Medio:	17	56.6%
Medio bajo:	3	9.9%
Bajo:	1	3.3%
Total personas:	30	0.3% margen de error

Figura 11. Cuadro de resultados control emocional

Nota: Fuente propia.

Se observa que más del 50% de la población encuestada, tienen un manejo emocional medio ya que sus respuestas emocionales dependen del estímulo al cual se enfrenten, por lo que no siempre la respuesta es adecuada; las personas que se encuentran entre Medio Bajo, y Bajo son 13,2% que corresponde a la suma de los dos rangos, evidenciando un manejo precario del Control emocional (ver figura 12).

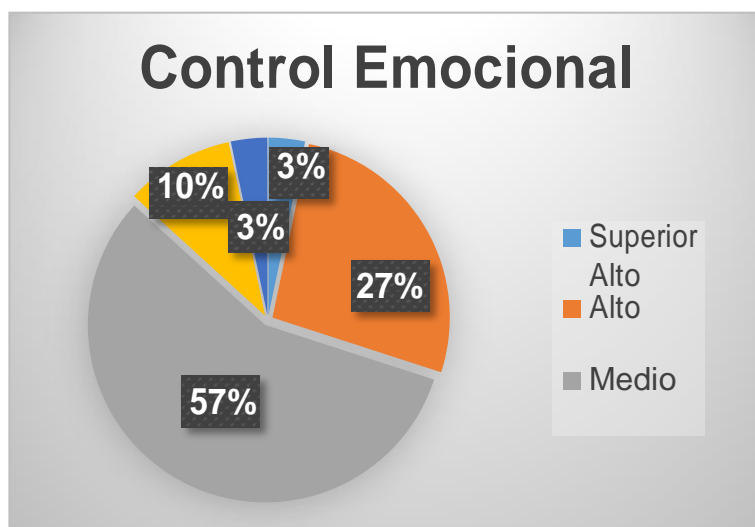


Figura 12. Resultados control emocional.

Nota: Fuente propia.

La tercera parte de la prueba se enfoca a la prudencia, comprende desde la pregunta 26 a la 35, en esta se evaluó de 1 a 5 en donde el resultado mínimo de cada respuesta es 1 y el mayor es 5, teniendo en cuenta que en esta parte de la encuesta el sujeto colocaba x a la opción que más estuviese de acuerdo, teniendo en cuenta que 1 quiere decir que estaba totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo (ver figura 13).

Prudencia	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
	1	2	3	4	5
26. No me desvié del camino.	1	2	3	4	5
27. A menudo hago planes a última hora.	5	4	3	2	1
28. Escojo cuidadosamente mis palabras.	1	2	3	4	5
29. Tomo decisiones imprudentes.	5	4	3	2	1
30. Evito los errores.	1	2	3	4	5
31. Me gusta actuar según se me antoja.	5	4	3	2	1
32. Actuó sin pensar.	5	4	3	2	1
33. Hago locuras.	5	4	3	2	1
34. Me precipito.	1	2	3	4	5
35. Intervengo sin pensarlo.	5	4	3	2	1

Figura 13. Encuesta en control de prudencia

Nota: Encuesta de psicología, 2001

La suma de los datos de cada rango junto con la fórmula de los datos arrojará el resultado de cada nivel de prudencia en los que se encuentra la población, teniendo en cuenta que; la tabla de resultados está dada por la ecuación: (elección del sujeto de la respuesta X 0,2), resultado

general (suma total de todos los resultados) y en donde encontramos un resultado que va de 1 a 10 (ver figura 14).

Rango	Oscila entre
Alto:	entre 8 a 10
Medio:	entre 5 a 7.9
Bajo:	entre 1 a 4.9

Figura 14. Rango de evaluación de prudencia

Nota: Universidad de la Sabana, 2001.

La prueba deja ver el nivel de prudencia que las personas tienen, teniendo en cuenta que 30 personas son las encuestadas y estas equivaldrán al 100%, los porcentajes asociados al número de personas que presentan los niveles bajo, medio y alto de prudencia, se pueden ver en la figura 15.

Rango	Número de personas	Porcentaje de prudencia
Alto	2	6.6%
Medio	6	19.9%
Bajo	22	73.33%
Total personas	30	0.2% margen de error

Figura 15. Cuadro de resultados de prudencia

Nota: Fuente propia

Se puede observar que el 73,3% de la población encuestada, tiene un nivel de prudencia baja, en donde sus respuestas dependen de la situación en la que se encuentren o a la cual se enfrenten, las personas que se encuentran entre Medio y Bajo son el 93,1% de la población, evidenciándose con ello un manejo precario de la prudencia.

Al tener los diferentes resultados de la prueba, se pueden comenzar a esclarecer ciertas dudas e inquietudes teniendo en cuenta que los datos que nos proporcionó el diagnóstico sobre control y prudencia dejan ver la relación estrecha entre estos.

ya que el 3,3 % de la población que obtuvo un resultado superior alto en la prueba de control emocional, estaba también dentro del 6,6% de la población cuyo resultado en la prueba de prudencia había estado en el rango de Alto, el otro 3,3% de esta al 19,9%, ósea un total de 22,2% de población que oscilaba en el rango de Medio-alto en la prueba de prudencia, resultaron también estar ubicados con resultados altos en las preguntas de control emocional cuyo porcentaje era de 26,6 %; el resto de la población cuyo resultado sobre prudencia se encontraba en el rango bajo estaban repartidos en los resultados de control emocional Medio, Medio bajo y Bajo (ver figura 16).

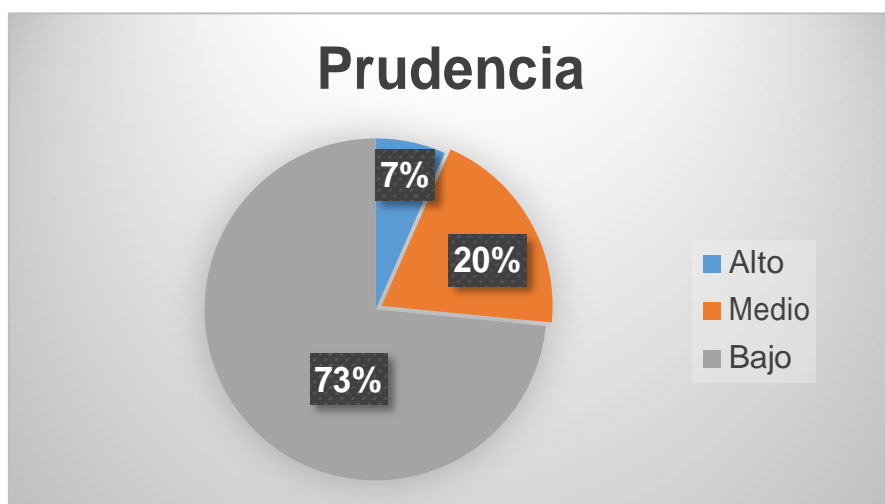


Figura 16. Resultados prudencia.

Nota: Fuente propia.

Esto lleva a pensar que el control emocional está muy correlacionado con la prudencia, entre más controlado emocionalmente sea el sujeto, este será más prudente. Aun se deja en claro

que este análisis se hace a partir de los resultados obtenidos en la prueba diagnóstica, en donde al momento de la aplicación del proyecto se comprobará si los resultados son proporcionales a la forma de actuar de las personas, o las personas al momento de desarrollar la prueba no fueron sinceros, generando unos resultados diferentes a los que hubieran arrojado contestando la prueba a conciencia.

Se puede decir a la luz de los resultados que menos del 4% de la población tiene un control emocional de sí mismo y es prudente a la vez, sería este mismo un índice de alarma y oportunidad de incidir en la población para mejorar estos índices y con ello formar sujetos temperantes.

Ejecución piloto y Análisis de la experiencia

La implementación de la propuesta planteada en este documento se realizó en el colegio Faustino Sarmiento ubicado en el barrio Rio negro en la localidad de Suba en la ciudad de Bogotá, D.C., establecimiento educativo de carácter oficial-público, mixto con énfasis en el área de "contabilización de operaciones comerciales y financieras" y "recreación comunitaria", ofrece el servicio educativo en jornada mañana y tarde legalmente reconocido por las autoridades educativas del país, con los niveles de básica primaria y básica secundaria en calendario A.

En cuanto a la misión el Colegio Técnico se enfoca en la educación de calidad para construir y vivenciar con los estudiantes procesos pedagógicos propios de su desarrollo humano. Mediante la constante motivación por el conocimiento, el cultivo de principios y valores les permite forjar su proyecto de vida e interactuar con su entorno en niveles cualificados de autonomía, creatividad y espíritu emprendedor, respetando su diversidad. Su visión está comprendida en un colegio técnico con especialidad en contabilización de operaciones comerciales y financieras y en recreación comunitaria, en convenio con la educación superior, el fortalecimiento del inglés como segunda lengua, la defensa de los derechos humanos, del medio ambiente, accediendo a los conocimientos tecnológicos, técnicos y científicos más avanzados, institucionalmente proyectándose así para trascender en la formación de personas con calidad humana y profesional; tiene un PEI enfocado a la calidad educativa para la formación integral y laboral y manejan como lema: el "Liderazgo y Emprendimiento Gestores de un Proyecto de Vida".

En cuanto a la caracterización de la población, las prácticas pedagógicas se realizaron con el grado octavo, ya que es una edad en la cual los jóvenes se encuentran en constantes cambios

debido a su desarrollo biológico y no tienen una personalidad totalmente definida, para poder caracterizar esta población es necesario tomar como base diversos autores que dan un sustento al desarrollo de los sujetos, ellos nos brindan algunas generalidades donde deberían encontrarse las personas, de acuerdo a su rango de edad, que oscila entre los 12 y 16 años.

En la actualidad esta generación de personas es llamada por la sociedad como la Generación Z ó los Centennials como lo denominó la experta en marketing y publicidad Begoña González (2017), en esta generación entran las personas nacidas desde el año 2000 hasta el día de hoy, las cuales se caracterizan por ser multicanal, capaces de interactuar con las marcas, el internet es parte de su vida diaria, estando conectados durante aproximadamente 20 horas a la semana (González B. , 2017); en cuanto al desarrollo están en la última etapa cognitiva (operaciones formales), caracterizada porque hay ganancia en la capacidad para utilizar la lógica y llegar a conclusiones analizando ideas del pensamiento (Piaget, 1991).

El desarrollo de los cuerpos y estímulo de las hormonas en esta edad generan cambios que se presentan en ellos, como el aumento en la talla, masa muscular y densidad en los huesos, esto genera un mayor desequilibrio emocional, volviéndose más irritables y rebeldes (García, 2016), en este etapa, una pregunta se formula de forma insistente: ¿quién soy?, donde los adolescentes empiezan a mostrarse más independientes y a tomar distancia de los padres. Prefieren pasar más tiempo con sus amigos y comienzan a pensar en el futuro y a decidir qué quieren estudiar, en qué trabajar, dónde vivir, etc (Erikson, 2000).

Sesiones de clases

En lo referido en la práctica pedagógica, se pretende generar durante las clases grados de dificultad en los ejercicios y/o frustraciones para observar cómo los estudiantes van logrando controlar estas situaciones o enfrentarlas, desarrollando el control y la prudencia poniendo a los

estudiantes en cada clase en actividades de superación, frustración o reto que les provoqué diferentes emociones para observar como las pueden enfrentar y cómo actúan frente a estas y de qué manera pueden llegar a realizar la tarea.

Sesión de Clase 1

El propósito de la primera clase es realizar la introducción al Karate-Do, esto para dar una iniciación a este arte marcial, brindar bases y técnicas básicas para contribuir al desarrollo de capacidades coordinativas y trabajo de defensas con la intención de mejorar el control corporal como componente de la temperancia, siendo el propósito de la unidad el desarrollo de las capacidades físicas básicas y las capacidades coordinativas combinando técnicas de defensa y ataque del karate do (Kihon) para mejorar el control corporal en el estudiante; la sesión se divide en tres partes, se inició dando una breve explicación de las 4 emociones básicas: alegría, ira, tristeza, miedo y la diferencia entre emoción y sentimiento, con el fin de dar una contextualización del trabajo, posteriormente se dio una introducción al karate-do como medio de implementación y calentamiento general, la parte central de la clase se basó en ejecutar ejercicios básicos del karate desde defensas, primero utilizando el mando directo para la explicación de cada movimiento y después la asignación de tareas para el trabajo en equipo con la intención de que los estudiantes sean más autónomos y puedan analizar las actividades con sus compañeros, finalmente se cerró la clase con estiramiento y meditación.

Al realizar el análisis se identifica que los estudiantes aunque estaban agotados por ser la última clase de la jornada escolar, tuvieron disposición de trabajar en el calentamiento y parte central de la actividad, se logró generar en los jóvenes altos niveles de frustración e ira ya que los ejercicios de combinación se tornaron un poco complicados, aunque realizaron los ejercicios,

no tienen un desarrollo técnico; en la retroalimentación al final de la sesión se reforzó la evidencia de frustración e ira, ya que los estudiantes manifestaron que se sintieron enojados al no poder hacer la secuencia de movimientos con sus compañeros, esto se prestó para pensar que los estudiantes no han tenido un correcto desarrollo de las habilidades físicas coordinativas en el transcurso de su vida y que es algo sobre lo que hay que trabajar y hacer énfasis en las próximas clases.

El objetivo de unidad no se logra en la primera clase ya que se busca el control de capacidades físicas básicas, lo cual conlleva mucho más trabajo durante otras sesiones de clase, apenas se logra realizar las actividades e introducir conocimientos básicos del karate-Do desde el trabajo corporal, brindar las bases de movimientos, ataques y defensas que seguirán utilizando posteriormente (ver anexo A1).

Sesión de Clase 2

Esta clase se encaminó a fortalecer las capacidades físicas básicas para trabajar específicamente desde el autodomínio y el control corporal a partir de ejercicios para desarrollar las capacidades de la fuerza, la resistencia y la velocidad, mediante prácticas del Karate-Do de puños y patadas en diferentes posiciones, esto se trabaja mediante un circuito, se inicia la clase con el calentamiento en donde se forman dos grupos, cada uno con distinto profesor a cargo, en donde se eleva la frecuencia cardíaca y respiratoria, se sigue con la parte central de la actividad que consta de cuatro estaciones: en la primera se manejó la fuerza de brazos por medio de flexiones de codo, en la segunda estación también se trabaja fuerza de piernas y velocidad de puños en posición del jinete (*tsukis en kiba dashi*), en la tercera se profundizó en fuerza de piernas realizando sentadillas y en la cuarta estación se manejó patadas de frente (*mae geri*) en

velocidad alternando las piernas, en todas las estaciones se trabajó resistencia ya que se rotaba de actividad al cumplir un minuto por cronómetro, se finaliza con estiramientos y retroalimentación.

Al analizar la clase se evidencia que estuvo dentro de los tiempos establecidos, respetando las actividades y momentos en el cronograma (ver anexo A2), se presentó frustración en los estudiantes, tristeza y desinterés en algunas estaciones del circuito, en especial un joven que al momento de realizar las actividades su nivel de frustración y enojo creció al no poder hacer un ejercicio del calentamiento, aunque se le modificó varias veces, el estudiante decide abandonar la sesión, esto pudo deberse a que debido a la presión del docente en formación por que realizara la actividad correctamente el estudiante sintió vergüenza ante sus compañeros y decidió renunciar en esta clase, los otros estudiantes expresaron estar cansados y no poder más, pero con la motivación de los profesores logran terminar la actividad.

Según lo evidenciado en esta clase, parece que los estudiantes tienen una baja condición física ya que se cansan con mínimos esfuerzos físicos, se sofocaban y fatigaban al iniciar las actividades, además, algunos están por encima de su peso normal, esto nos lleva a tomar la decisión de agregar una clase más para esta unidad y fortalecer aquellas capacidades físicas y coordinativas en las que los estudiantes presentan dificultades.

En esta clase como en la anterior se evidencia que siguen niveles de frustración altos, incluso más altos, debido a la presión del tiempo y el esfuerzo, manifestado en la retroalimentación final ya que los estudiantes dicen que tuvieron que manejar emociones de ira, tristeza y miedo y hacer frente a estas, sin embargo estas emociones con frecuencia al lograr realizar el ejercicio en su totalidad cambian a alegría y satisfacción, lo cual era lo que se pretendía con el fin de que los estudiantes logran manejar su cuerpo y emociones mediante las actividades propuestas.

El estilo de enseñanza que se trabajó fue el mando directo y la asignación de tareas, se evidenció mal manejo por parte de un docente en el mando directo al exigir mucho a un estudiante y frustrarlo tanto que decide renunciar a esta clase, se cree conveniente para próximas prácticas provocar niveles de frustración más bajos para que los estudiantes no se rindan tan pronto, la docente del colegio sugiere en su retroalimentación iniciar las próximas clases con juegos para hacer las sesiones más lúdicas, la docente da esta sugerencia ya que observa que las clases son exigentes y por ello es necesario evitar que los estudiantes se predispongan.

Sesión de Clase 3

Para esta clase se tuvo como propósito el trabajo de capacidades físicas básicas enfocadas a capacidades diferentes a las anteriores como; el equilibrio y la lateralidad desde el marco del control del tren inferior en el pateo y desplazamientos con equilibrio, así como el manejo de tormentas emocionales que los estudiantes deben tener por los cambios presentados en la dificultad de las actividades, se sigue trabajando para fortalecer el control y el dominio corporal.

Desde el inicio una estudiante no quiso estar en la clase y la remitieron a coordinación, la docente comentó al respecto que la estudiante tiene la misma actitud en todas las clases, y con todos los profesores; se realiza movilidad articular y luego un juego de calentamiento llamado micos a sus palos, conejos a sus madrigueras en donde se buscó la interacción entre los estudiantes, coordinación entre ellos y algo más de lúdica acatando la sugerencia de la docente en la clase anterior, la lúdica se desarrolló exitosamente y gusto mucho a los estudiantes, en la fase central de la sesión se realizaron trabajos de equilibrio y lateralidad con aros realizando patadas de frente, lado y atrás sobre un apoyo y luego sobre el otro para trabajar el equilibrio sin salir del aro, luego se realiza otro juego llamado al pin y al pon enfocado en la lateralidad, los

estudiantes desarrollaron estos ejercicios activamente y con mucha emoción, en esta ocasión el estudiante que se retiró la clase anterior trabajó bien, con empeño y dedicación en la clase, la docente titular informa que ella habló con el estudiante durante la sesión anterior y le propuso no rendirse, sino superarse así mismo; la estudiante que fue remitida a coordinación en esta sesión finalmente también realizó la clase con emoción y buena disposición, se finalizó la clase con una retroalimentación.

Analizando lo sucedido se observó que durante la clase los estudiantes realizaron todas las actividades con más ánimo y disposición que las clases anteriores (ver anexo A3), esto se puede deber a la inclusión de las actividades lúdicas, además se procuró hacer menor énfasis en la frustración para evitar que los estudiantes renunciaran a las clases, se animen y diviertan más sin descuidar el trabajo con esfuerzo.

Se identificó que la metodología planteada en esta clase funcionó mucho mejor, ya que se observa la motivación de los estudiantes al realizar todas las actividades, su buena actitud y mayor esfuerzo, se finalizó la clase con estiramiento y retroalimentación en donde los estudiantes manifestaron que durante la clase presentaron mucha alegría y felicidad, que las actividades fueron de su agrado y que aparte del componente físico tenían que esforzarse por concentrarse y tener control para realizarlas, lo cual corresponde con lo planeado en un juego que involucra lateralidad y sobretodo equilibrio como plantea el objetivo de clase.

Por otra parte, se analizó que debido a la edad en que se encuentran los estudiantes relacionada con la rebeldía los cambios emocionales y hormonales que presentan denominada por Spengler (2007) como “ la tormenta emocional”, entonces se explica que los estudiantes prefirieran actividades más lúdicas y libres, las cuales realizó con mejor actitud y más esmero

que una clase estricta y completamente instruccional, ya que están formando su personalidad, es así que como docentes hay que ser más flexibles y comprender que cruzan una crisis interna con ellos mismos y como guías ayudar a consolidar una personalidad más definida caracterizada por conductas con control corporal y emocional.

Sesión de Clase 4

En la clase cuatro se realizó trabajo de coordinación y lateralidad como refuerzo al trabajo del control corporal ya que fueron las capacidades que más trabajo les costó realizar a la mayoría de los estudiantes en clases anteriores, cambiando así el diseño inicialmente realizado debido a lo sucedido en la práctica. La clase inició casi media hora tarde por lo que se tuvo que modificar y acortar el calentamiento, este se inició con un juego por parejas donde deberán tocar diferentes partes del cuerpo del compañero sin dejar que los toquen a ellos, esto como juego inicial y para seguir con el trabajo de control corporal frente a un compañero, posteriormente se siguió con la fase central donde se realizaron ejercicios de *kihon* (combinaciones de avance y retroceso), puños avanzando, defensas y combinaciones de estos, utilizando diferentes cambios de posición, en esta clase se refuerzan movimientos básicos del karate ya con nivel de complejidad más alto, donde mediante la coordinación y el equilibrio deben combinar movimientos y realizarlos con fuerza, velocidad y ritmo adecuados, trabajando las capacidades físicas que más dificultad presentaron los estudiantes en clases anteriores, se finalizó la clase con una meditación y vuelta a la calma, al sonar el timbre los estudiantes dejan de hacer la actividad y salen.

Se analizó en esta clase que los estudiantes estaban algo inquietos por el retraso al comenzar la clase por esto se tuvo que llamar la atención con un silbato durante la clase, lo cual

ayudó a captar la atención, también ayudó mucho la estrategia de sentarlos a todos para explicar la actividad y que luego ellos la realizaran, aunque no se alcanza a realizar la retroalimentación, se considera que se logra afianzar capacidades físicas y coordinativas enfocado a la lateralidad y la coordinación para poder dar paso a la siguiente unidad.

Teniendo en cuenta que esta sesión también estaba enfocada al autocontrol emocional desde el autodomínio y el control corporal (ver anexo A4) mediante la repetición se logra mejorar un poco más el control del cuerpo de ellos mismos y mejorar su condición física durante un proceso de adecuación física, realizando durante la unidad movimientos que debían frenar en momentos precisos para no lastimar a sus compañeros, o actividades físicas de fuerza y equilibrio que deben hacer con control para no lastimar su propio cuerpo. Como el no poder controlar su propio cuerpo los hace enfrentarse a diferentes emociones asociadas a la frustración poco a poco se evidencia que van logrando control para poder cumplir con las actividades.

Sesión de Clase 5

En esta clase se tenía como propósito el trabajo cognitivo asociado a la concentración, el manejo de las tormentas emocionales desde el control corporal y emocional mediante la realización de figuras (*katas*). Esta fue en particular una sesión complicada ya que alrededor de ocho estudiantes no entraron a clase, así que la profesora titular tuvo que hacerlos firmar el observador, esto se dio según la docente porque los estudiantes le manifiestan que se sentían frustrados en las clases de karate, porque algunas actividades eran complicadas y exigentes, la docente les explica y recuerda que ese es el sentido de las clases, para que ellos aprendan a controlarse y no renuncien como intentaron hacerlo, los estudiantes quedan un poco sorprendidos

pero ingresan al salón y al ver las actividades ellos deciden unirse al grupo y participar a la mitad de la clase.

Se comenzó explicándole a los estudiantes que a partir de esta clase se va a trabajar sin zapatos ni medias, esto para que aprendieran a sentir y controlar ataques, defensas, equilibrio, es decir su propio cuerpo y el cuidado del mismo; solo algunos estudiantes acatan la sugerencia, se continua con un juego de calentamiento en donde los estudiantes debían quitar una media que se encontraba en la pretina del pantalón de sus compañeros, esto para calentar articulaciones y mejorar el trabajo de concentración, en seguida se realizaron los primeros pasos del kata *Taikyoku shodan*, la actividad fue realizada de manera dinámica y atenta siguiendo la instrucción de los docentes en formación, en esta parte los estudiantes participaron activamente y con mayor atención que en clases anteriores ya que debían realizar el esquema de movimientos completos y el hecho de estar concentrados los obligo a pensar que hacer antes de ejecutar la acción.

Al finalizar la clase se realiza una retroalimentación con el grupo explicándoles que el objetivo de las clases que se han desarrollado es la experimentación de frustración y enojo para que aprendan a controlar sus emociones y las utilicen de forma asertiva; luego se realiza se el juego pato, pato, ganso en donde los estudiantes deben realizar una serie de carreras que se dificultan para los estudiantes que no acataron la instrucción de quitarse las medias, resbalando, cayendo y golpeándose, la actividad se torna más complicada, este juego sirvió para concientizarlos acerca del cuidado del cuerpo y el peligro al usar las medias para esta práctica marcial.

Se evidencio que a pesar de que ocho estudiantes intentaron desertar de clase ya que inicialmente no entraron, después de observar y encontrarla interesante en medio de las figuras y

el juego, ellos mismos deciden participar de esta , lo cual se pudo tomar como un logro en la mejora progresiva de las clases; pero como se mencionó en clases anteriores nuevamente fue un error iniciar las clases de manera tan estricta, ya que los estudiantes se predispusieron, también se observa que el grupo de estudiante que por lo general no participan son los mismos, y según la docente titular son así en otras clases, por otra parte se observa que los estudiantes intentan regular sus emociones durante las actividades, al concentrarse y realizarlas completas y adecuadamente, al caerse en el juego y buscar otra solución a la tarea.

En cuanto a los ocho estudiantes que ingresaron a la mitad de la clase, a pesar de que la docente titular hablo con ellos, no estaban obligados a participar y aun así se dan ellos mismos una nueva oportunidad integrándose a la clase y superando las limitantes que ellos mismos se habían puesto, la clase se realiza durante los tiempos establecidos y finalmente se desarrolla completa; se evidencia que la metodología propuesta desde la lúdica y juegos funciona y motivo a los estudiantes que estaban dispuestos a participar de la clase (ver anexo A5).

Sesión de Clase 6

El propósito de la clase fue que los estudiantes identificaran soluciones divergentes en donde aplicaran diversas alternativas para desarrollar una actividad, esto está enfocado en el trabajo de resolución de problemas para el afianzamiento de las capacidades físicas coordinativas desde la mejora del control corporal y emocional como lo indica la unidad dos, esta clase se realiza sin acompañamiento de la docente de aula, los estudiantes nos manifiestan que estaban viendo voleibol y lo quieren practicar, ya que esta clase se lleva a cabo el día miércoles y no el lunes como de costumbre, de esta manera se llega a un acuerdo con los estudiantes de que se hará la clase normal de karate como la de los lunes pero que va estaría enfocada únicamente a actividades lúdicas de resolución de problemas y al finalizar las

actividades podrían salir al patio a jugar voleibol por grupos con la supervisión de los docentes en formación, los estudiantes están de acuerdo y realizaron las actividades propuestas en grupo, en donde cada cual da ideas propias, a medida que van logrando resolver cada ejercicio se les va aumentando el nivel de dificultad lo cual los obliga a buscar nuevas alternativas y estrategias.

La clase se basó en desplazamientos con diferentes partes de sus cuerpos, como en un apoyo, dos apoyos entre otras, tanto individual como por grupos, para esto los estudiantes debían trabajar en equipo e idear estrategias, pensar y planear adecuadamente para lograr con éxito la actividad que va pidiendo el docente en formación, aumentando cada vez el nivel de dificultad, llevándolos a pensar nuevas maneras de lograr las tareas (ver anexo A6), se finalizó la clase con una retroalimentación y saludo final.

La metodología de la clase se llevó a cabo con un acuerdo entre los estudiantes para realizar actividades de educación física enfocados al objetivo de la clase pero sin ejercicios técnicos de karate mediante la resolución de problemas, las actividades son lúdicas orientadas a los objetivos propuestos para el control corporal, procesos cognitivos entre compañeros, la clase se termina con una retroalimentación donde los estudiantes manifestaron que la clase estuvo divertida y a la vez complicada ya que tenían que pensar en muchas opciones o soluciones posibles para lograr las actividades, las cuales cada vez eran más complejas.

La clase se tuvo que modificar, ya que parte de los estudiantes estaban cansados de realizar siempre karate, por esto se llega al acuerdo con todos; esto se dio porque los estudiantes estaban acostumbrados a realizar karate el día lunes y el día miércoles tener la hora libre y practicar voleibol y la clase seis se realiza un día miércoles en esta ocasión, debido a varios lunes festivos y otras dificultades que se presentaron, por esto se compensa una clase con la del día miércoles.

Sesión de Clase 7

La clase se realizó con el propósito de fortalecer el control y la prudencia desde la práctica del combate semi libre, a cinco pasos y el combate libre el cual está enfocado a cumplir el propósito general de la unidad tres, la cual pretende fomentar valores asociados al control corporal y mental en el combate (*kumite*) para propiciar toma de decisiones acertadas, esto debido a que esta unidad está enfocada en el componente axiológico del ser, el respeto y cuidado por su propio cuerpo y por sus compañeros, los valores y el actuar frente a situaciones, tomando las decisiones más acertadas.

Se trabajó combate a cinco pasos ya pre determinados en donde uno de los dos realizo cinco ataques y el compañero defendió cinco veces diferentes zonas del cuerpo: zona alta, media y baja; por último se combinaron los ataques a las tres zonas y las tres defensas, seguido de combate libre en el cual ya pueden realizar los ataques y defensas que consideren frente a su compañero con reglas establecidas para no lastimarse, los dos pueden atacar y defender, ya deben pensar en que movimientos realizar y reaccionar rápidamente ante el compañero. Se termina la clase con vuelta a la calma y saludo final, los estudiantes manifestaron que la clase les gustó mucho, que estuvo muy divertida, aunque un poco complicada en las combinaciones.

Desde el análisis de la clase se evidencia que el estilo de enseñanza de resolución de problemas ayudó a implicar cognoscitivamente a los estudiante, se les da la oportunidad de pensar frente a un reto, como reaccionar ante una situación y como solucionarlo de diferentes maneras tienen la oportunidad de trabajar con compañeros diferentes y esto les permite actuar y reaccionar diferente frente a cada compañero en el combate libre, esperando que el alumno encuentre por él mismo la respuesta para solucionar el problema, al enfrentarse con su oponente, estudiarlo, analizarlo y reaccionar de la mejor manera.

También se observó que el hecho de que los estudiantes estén descalzos durante la clase les permite tener más cuidado de su propio cuerpo y del cuerpo de sus compañeros, durante todas estas actividades se trabajaron los componentes cognitivos biológicos y axiológicos del estudiante, biológicamente ya que es por medio del cuerpo que se expresan todas estas manifestaciones, emociones y sensaciones del ser, mediante el autodomínio de las capacidades físicas desde movimientos de defensas y ataques del karate para mejorar el control del cuerpo de cada uno.

Cognitivamente se vieron obligados a pensar rápidamente cómo actuar ante una situación determinada, deben realizar análisis de movimientos corporales propios y de sus compañeros y focalizar sus propias tormentas emocionales para lograr el control de estos procesos, ligados a lo axiológico mediante la reacción, es decir la acción que pueda tomar ante esa situación considerando valores asociados al cuidado personal y de los demás así como el respeto a los compañeros desde los tres tipos de combate realizados en donde cada vez se le daba más libertad a los estudiantes de actuar bajo su responsabilidad, desde el trabajo de valores corporales y mentales para provocar un ser más prudente, esta clase finaliza con la vuelta a la calma y saludo final, la docente de aula nos dice que le gustó mucho la clase y que para esta ocasión no tiene ninguna sugerencia de mejora (ver anexo A7).

Se evidenció la mejora del control en la clase N° 7 en la práctica de combate, ya que se presenta una situación en donde un estudiante golpea a otro en el rostro, el estudiante que recibió el golpe se muestra tranquilo y tolerante, reflexiona que fue su error al no subir la guardia, esto es un ejemplo que evidencia la prudencia en el actuar del estudiante golpeado, en otro combate uno de los estudiantes más robusto pierde contra un compañero bajo y delgado, se muestra tranquilo y pensativo, al preguntarle porque está así, responde que no solo se necesita de la

fuerza para ganar sino también de la velocidad, el estudiante felicita a su compañero por la victoria, esto evidencia prudencia al pensar y reflexionar y control corporal del oponente en cuanto al manejo de la velocidad en ataques y defensas.

La docente de aula estaba un poco asustada frente a las prácticas desarrolladas de karate en general, ya que pensaba que los estudiantes no se iban a controlar y se golpearían durante estas, pero se sorprende al observar durante el combate que los estudiantes por el contrario se cuidan y cuidan a sus compañeros.

El proceso llevado a cabo deja claro lo importante que la teoría y la práctica vayan de la mano para garantizar un lineamiento de procesos de los programas a desarrollar, ambas completan la educación, ya que una sin la otra sería una clase inconclusa para esto siempre debe haber una planeación inicial de las clases así la sesión esté presta a modificaciones o sugerencias de cambio para clases futuras por ello siempre se hace una retroalimentación con los estudiantes y la docente de aula, así como entre los proponentes para evidenciar aspectos clave y mejoras por realizar.

Todos los procesos educativos deben contener una forma de evaluación el cual dependerá del tipo de contexto, población, cultura o dinámicas que se estén aplicando, esto permite llevar un proceso y evidenciar que cambios o adaptaciones se pueden realizar durante las clases, este proceso permite la reflexión constante de didácticas a utilizar para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se pretende hacer una reflexión de los múltiples aspectos que se evidenciaron durante este PCP y el análisis de la puesta en escena durante la ejecución piloto, el cual involucra tres categorías de análisis durante toda la evaluación formativa que tuvo cabida a lo largo del

proceso, siendo estas lo biológico, lo cognitivo y lo axiológico todos trabajados desde la base de las emociones con miras a lograr un ser temperante; es decir un ser controlado y prudente que se puede ir formando desde el cambio o modificación de diferentes conductas motrices.

En la evaluación diagnóstica se evidencia un nivel de auto control y prudencia bajos, 69% en cuanto al control emocional y 73% de niveles de prudencia.

En cuanto al componente biológico se ve que los estudiantes tienen muy poco control sobre su propio cuerpo, ya que les costaba realizar muchos ejercicios corporales de coordinación y lateralidad, a parte que no tenían muy buena condición física como se menciona anteriormente por su fatiga ante mínimos esfuerzos físicos, también un buen elemento que permitió observar el déficit de control corporal se da en las clases de equilibrio y coordinación ya que estos ejercicios provocaban muchas emociones en ellos de ira y tristeza, estas emociones se manifiestan más en estas tres clases según lo manifestado por los estudiantes durante las retroalimentaciones.

Durante el desarrollo del componente cognitivo junto con el biológico se ve que los estudiantes llegan a sus límites en cuanto a su condición física y con ello a la frustración, entendiéndose como la insatisfacción de una persona por no cumplir sus expectativas o no cumplir una necesidad o deseo (Merino, 2008); en actividades de combinaciones de movimientos (*kata y kihon*) presentan emociones de ira y tristeza al no lograr desarrollar las actividades fácilmente por su nivel de complejidad y déficit en cuanto a ejercicios de coordinación y lateralidad.

En cuanto al componente axiológico se logra percibir en la ejecución, como el estudiante es llevado a pensar en lo que está sucediendo en tiempo real y a resolver problemas en tiempo real durante el *kumite*, se ven obligados a manifestar corporalmente las decisiones tomadas. Las

actividades y el desarrollo de la clase de combate semi-libre y libre permitieron reconocer las formas de actuar que cada uno tomaba frente a cada situación presentada.

La falta de control corporal podía ser observada al inicio del proceso en el comportamiento motor del individuo, no coordinaban movimientos solicitados, esto debido a la falta de auto control físico de los estudiantes, ellos tendían a ser agresivos al trabajar con compañeros, ya que no median su fuerza y terminaban por golpearlo, evidenciando esto es necesario el trabajo de la temperancia para mejorar el control corporal propio y el control del cuerpo con otros en trabajos grupales o de parejas, el trabajo de impulsos y la toma de decisiones asertivas es fundamental.

Se ve en los estudiantes que si tenían problemas ajenos a la clase de educación física se ponían tristes y no ingresaban a la práctica, del mismo modo realizaban movimientos poco acordes, muy rápidos, fuertes y bruscos o muy lentos fuera de los tiempos e intensidad, manifestando de este modo un bajo auto control y al momento de solucionar actividades tomaban mucho tiempo, tardaban en encontrar diversas respuestas a los ejercicios, en ocasiones en actividades con compañeros el oponente era más rápido corporal y mentalmente planeando estrategias al tocar diferentes partes del cuerpo con más rapidez, lo cual también se relaciona con la demora al pensar cómo reaccionar, como defenderse o retirarse de esa situación mostrando la falta de control de su propio cuerpo y de desarrollo de habilidades motrices.

Evidentemente la flexibilidad que el currículo práctico permitía junto con la evaluación formativa otorgaban en los docentes la oportunidad de modificar las estrategias para que siempre estuvieran de la mano con los propósitos planteados y desde el modelo dialogante de Zubiría para lograr una retroalimentación constante por parte de los estudiantes, teniendo en cuenta sus opiniones de las clases al igual que sugerencias de la docente de aula y desde la práctica del

karate trabajado como deporte educativo permite enfocar las clases a los componentes biológicos, cognitivos y especialmente el axiológico, ya que el karate como arte marcial tiene un valor agregado y es el enfoque en el desarrollo de valores, siendo más que un deporte enfocado a la competencia.

Evaluación

A continuación se muestra el contraste de datos obtenidos de las encuestas iniciales y finales realizadas en la primera y última práctica, teniendo en cuenta que en el diagnóstico inicial se realiza la encuesta a 30 personas y en la encuesta final se le realiza a 21 estudiantes, se tendrán en cuenta a los mismos 21 estudiantes que estuvieron en ambas encuestas para realizar el comparativo, las pruebas realizadas buscaban determinar qué nivel de control emocional y prudencia tienen los sujetos en un principio y si al final de las prácticas lograron mejorar o no, teniendo en cuenta que al llenar las encuestas se les informa a los estudiantes que la prueba no tendrá incidencia en la nota para que sean lo más sinceros posibles y que esta información también se cruza con las conductas evidenciadas en la práctica.

Evaluación del aprendizaje

Los datos obtenidos evidencian que el control emocional en los estudiantes mejoró en comparación con la primera prueba aplicada, los niveles bajos desaparecen junto con el rango superior alto, el nivel medio-bajo también disminuyó, mientras los niveles medio y alto aumentaron significativamente, es necesario que las dos pruebas tengan el mismo número de encuestados y que estos sean los mismos sujetos para tener resultados válidos (ver figura 17).

Es importante para la comparación del control emocional evidenciar que se mejoran los niveles en los estudiantes al finalizar la ejecución piloto, cabe resaltar un resultado inesperado y es que el nivel superior alto no se mantuvo durante la segunda encuesta y queda desierta en la segunda prueba, esto se puede deber a la sinceridad en la respuesta de los estudiantes inicialmente al pensar que tenían control total de sus emociones y de su cuerpo y al finalizar las prácticas se puede percibir que no es así ya que todos tuvieron dificultades en la realización de

actividades y experimentaron emociones de ira, tristeza y miedo debido al nivel de frustración de cada clase y que cada vez fueron controlando con más facilidad.

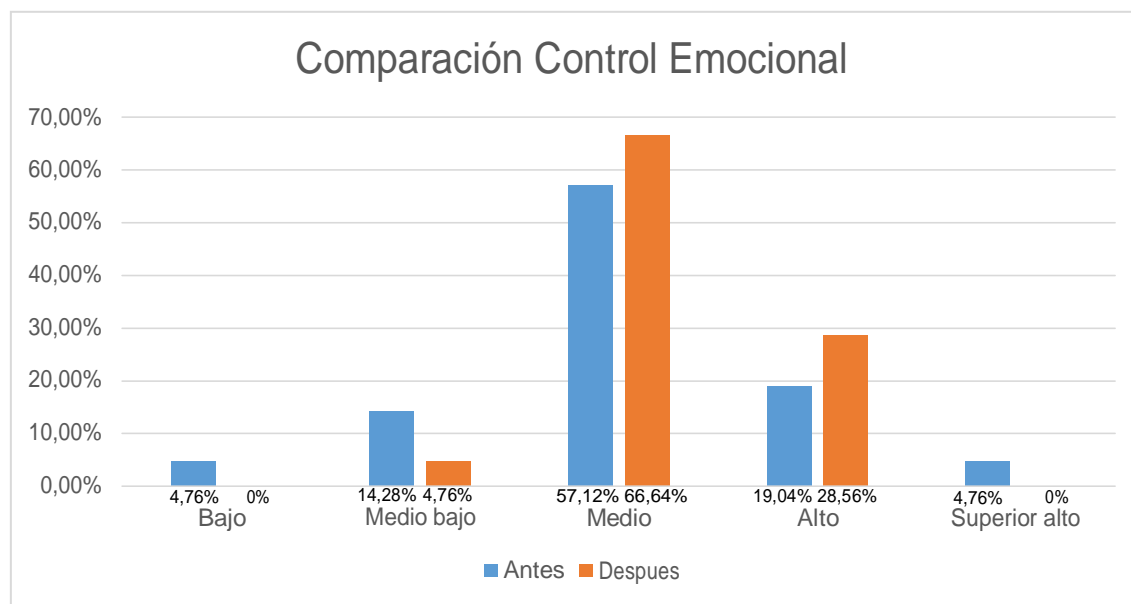


Figura 17. Resultados de comparación de control emocional.

Nota: Fuente propia.

Las pruebas de prudencia mostraron también cambios significativos, la mayor parte de la población pasa de un nivel bajo a un nivel medio, el porcentaje de población que obtuvo resultado de prudencia alto se mantuvo igual mientras que el bajo disminuyó (ver figura 18).

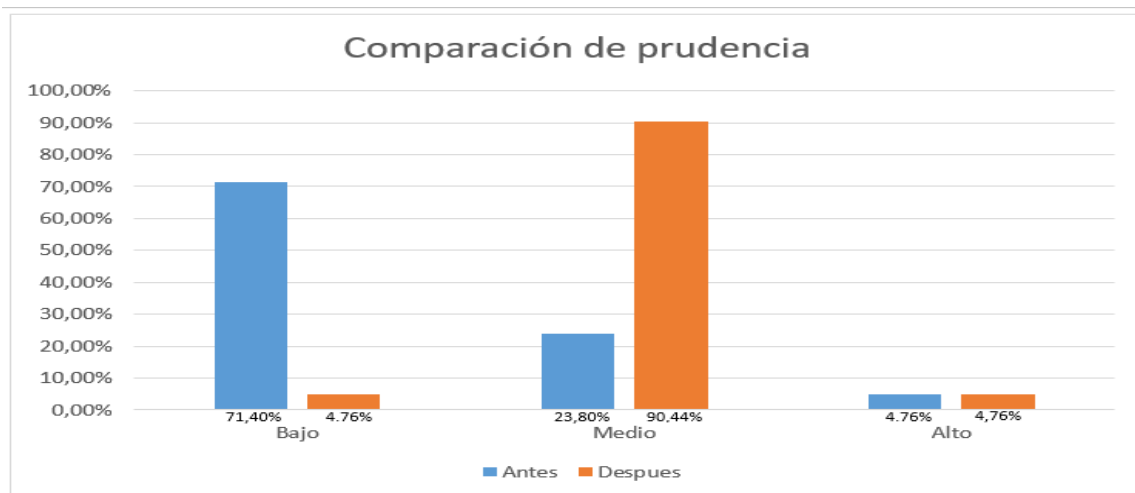


Figura 18. Resultados de comparación de prudencia.

Nota: Fuente propia.

También se aplica una serie de preguntas abiertas, para las cuales se tendrá en cuenta que se realizan antes de iniciar la segunda encuesta de comparación diagnóstica, esto con el fin de no influir en las respuestas de los estudiantes a dichas preguntas, estas contenían temas como; qué aprendieron? a lo cual respondieron, defensa personal, control de la fuerza, trabajo en equipo, trabajo físico y a controlar la rabia; ¿qué les gusto? A lo que respondieron, el combate, valores del cuerpo, vencer el miedo, el cuidado personal, a ser más unidos y tener más cuidado, control emocional, reglas, autocontrol y a no tomar decisiones desmedidas.

En la pregunta ¿qué no les gusto? Respondieron, quitarse los zapatos, los reforzamientos no correspondidos y a un estudiante el karate, aparte los estudiantes dan unas observaciones en las cuales esta; que les hubiera gustado que las clases tuvieran más juegos, mas didáctica y más clases, se analiza que a pesar de todos los juegos incluidos en las clases los estudiantes manifiestan que les hubiera gustado más juegos durante las mismas, esto puede ser debido a que les gusta más las prácticas de juego y deportes de equipo como el futbol y voleibol.

A partir de las respuestas obtenidas por los estudiantes, se realiza una clasificación de las respuestas en dos categorías, uno es el control y el otro la prudencia, esto para lograr tabular los resultados de los estudiantes durante todo el proceso, como se muestra en la (figura 19), se observa una comparación entre características del control y la prudencia que manifiestan los estudiantes, la tabulación involucra las respuestas de las preguntas abiertas utilizadas en el cierre de las practicas las cuales fueron, ¿qué le gusto? y ¿qué no le gusto?, relacionadas a las actividades que se usaron para el desarrollo de las clases, en total se registraron 17 respuestas, de las cuales 9 fueron clasificadas en prudencia ya que evidenciaban un nivel axiológico alto y 8 respuestas se clasificaron en control, de esta forma se toma el total de las respuestas como un 100% y con una regla de tres se logra obtener los porcentajes mostrados en la gráfica, en donde se muestran los resultados de las dos categorías manifiestas, dando evidencia a seres temperantes en formación.



Figura 19. Tabulación preguntas abiertas

Nota: Fuente propia.

La evaluación formativa guió el proceso de aprendizaje de los estudiantes y buscó evidenciar como el trabajo de la temperancia ayudó en las clases de educación física a mejorar el control y la prudencia desde el control corporal y emocional de una manera no supresiva el hacer frente a las frustraciones, la capacidad de manejar tormentas emocionales y la prudencia desde la tranquilidad en la toma de decisiones, la capacidad de enfocar impulsos y la valoración de circunstancias, estas características del ser humano temperante se trabajaron durante las tres unidades propuestas y así mismo desde los tres componentes; biológico, cognitivo y axiológico, ya que este tipo de currículo está presto a modificaciones constantes enfocadas a mejorar los procesos que van encaminados al logro de los propósitos.

Para la evaluación de aprendizajes se establecen criterios del currículo desde la práctica pedagógica, por lo que se plantean ítems referidos a logros vinculados a los temas de las clases y al propósito general del macrodiseño, este tipo de evaluación es de tipo formativo, la cual se realizará durante cada clase para observar si los estudiantes alcanzan los logros y a su vez estos enmarcan temas comprendidos en las tres unidades a desarrollar (Ver figura 20). Este formato de evaluación de aprendizajes se realiza de acuerdo a logros obtenidos de los siete temas desarrollados en cada sesión; dos temas en la primera unidad, dos para la segunda y tres para la tercera unidad y se obtiene 16 logros; es decir casi que dos logros por tema desarrollado.

PROBLEMÁTICA: como potenciar desde las conductas motrices un ser más temperante, con control y prudencia			
PROPOSITO: evaluar si se logra aumentar los niveles de temperancia (control y prudencia) mediante el control corporal, la concentración, el manejo de tormentas emocionales y la toma de decisiones asertivas.			
LOGROS Y/O CRITERIOS	SIEMPRE	AVECES	NUNCA
unida 1			
logra el autodomínio de su cuerpo en la realización de capacidades físicas básicas			X
realiza ataques y defensas del karate intentando tener control de su cuerpo		X	
unidad 2			
analiza los movimientos propuestos	X		
realiza los movimientos con concentración		X	
focaliza tormentas emocionales en la realización de las figuras			X
unidad 3			
tiene autorregulación emocional en el combate predeterminado con el compañero	X		
tiene manejo de autocontrol corporal en el combate semilibre		X	
mantiene reacciones asertivas en la práctica del combate libre	X		

Figura 20. Formato de evaluación de aprendizajes

Nota: Elaboración propia

Evaluación docente

La evaluación docente se realiza durante cada una de las clases y se basa en procesos de diálogos constantes con la docente de aula, la tutora y los compañeros docentes en formación, las cuales aportan sugerencias por sesión de cómo puede realizarse un mejor manejo del grupo; estrategias para explicar las actividades y para pasar a realizarlas, la realización de clases más lúdicas ya que a estos estudiantes por su edad de rebeldía les gusta más las actividades que les brinda libertad, según manifestó la docente de aula en algunas clases; además, indicó que al ser tres docentes en formación, debíamos tratar de ubicarnos en puntos estratégicos para observarlos a todos. Por otra parte manifestó su aprobación por el uso de flexiones o sentadillas para corregirlos en algunas ocasiones que no seguían las instrucciones o fomentaban el desorden, ya que, según ella los enfoca a realizar los ejercicios lo mejor posible y sentir en su cuerpo la molestia de un castigo para cuidar del mismo.

Cada una de las clases se fue planeando de acuerdo a los cambios o sugerencias realizados por la docente de aula y la tutora, ya que esto lo permite el currículo abierto y modelo

dialogante y permite que los docente estén atentos a las diferentes circunstancias que se puedan presentar durante las clases o recomendaciones de estudiantes y profesores para actuar ante esto y realizar modificaciones para la mejora de las mismas, el docente debe estar dispuesto a realizar cambios durante las clases, retroalimentación constante y clases dinámicas.

Sin embargo, para poner en evidencia aspectos específicos del desempeño docente se establecen el instrumento de evaluación docente el cual está dividido en dos evaluaciones, una de heteroevaluación realizada por la docente de aula hacia los docentes en formación y contiene los siguientes criterios: puntualidad y presentación en la sesión, buena presentación personal, dominio del tema, expresión corporal y verbal adecuada, manejo y control de grupo, la utilización pertinente del material en las sesiones, la pertinencia de las actividades, la adecuada distribución de los tiempos, la evaluación desarrollada, y por último la pertinencia de la metodología empleada (ver figura 21). Esta evaluación la realiza la docente titular de aula de acuerdo a lo evidenciado en los docentes en formación durante la ejecución piloto, enmarcando todos los ítems con una x en la casilla si, ya que para ella todos estos ítems se cumplieron durante las sesiones y en la casilla de sugerencias manifiesta que se cumplieron las sugerencias de lo que necesitábamos mejorar como: realizar las clases más lúdicas, sentar a los estudiantes para lograr su atención para explicarles los temas, realizar retroalimentación en todas las clases, y explicar las unidades a aplicar con anterioridad. La docente resalta el buen manejo del tema, las actividades de karate apropiadas para la edad, el manejo de las relaciones de respeto con los estudiantes, la paciencia y gran disposición en las clases por parte de los profesores en formación.

criterios de evaluación ejecución docente			
Nombre del docente de aula: Yury Consuelo Bonilla Usaquen			
Propósito: Aportar a la formación docente a partir de lo evidenciado en el rol desempeñado en la ejecución piloto			
	SIEMPRE	AVECES	NUNCA
1	Puntualidad y presentación en la sesión	X	
2	Buena presentación personal	X	
3	Dominio del tema	X	
4	Expresión corporal y verbal adecuada	X	
5	Manejo y control de grupo	X	
6	La utilización del material es pertinente en las sesiones	X	
7	Las actividades apuntan a desarrollar los objetivos	X	
8	Distribución adecuada de los tiempos	X	
9	Retroalimenta y evalúa las actividades desarrolladas	X	
10	El estilo de enseñanza y metodología son acordes con los objetivos planteados	X	
<p>Sugerencias: En general el desarrollo de las actividades fue muy bueno. Destaco y agradezco el manejo del tema y que los estudiantes pudieran acercarse a él. Adicionalmente los practicantes escuchaban las sugerencias y realizaron las modificaciones necesarias. Manejaron relaciones de respeto y empatía con los jóvenes del curso octavo, aunque estos últimos se mostraban apáticos al tema.</p>			

Figura 21. Formato de evaluación docente

Nota: Fuente propia.

La segunda es una coevaluación que se realiza entre los docentes en formación donde se evidencian criterios llevados a cabo durante las tres unidades, para dar cuenta del proceso de cada uno, se definen tres criterios como exigencia, manejo de grupo y preparación de la clase y a su vez cada uno de estos criterios está comprendido por tres indicadores que se evaluaron en cada uno; el criterio de manejo de grupo está constituido por; tono de voz, liderazgo y control de clase, el criterio de exigencia por; reforzamientos físicos, motivación correcciones y el criterio de preparación de la clase por; conocimientos de los temas, planeaciones y adecuaciones según sugerencias y estos se ubican en una escala de tipo cualitativa definida por la evaluación inapropiada, pertinente y excelente en cada unidad,(ver figura 22),(ver figura 23). A partir de la cual se evidencia que en la unidad uno es donde más dificultades se tuvieron y que en la unidad dos y tres gracias al dialogo constante con la docente de aula, compañeros y tutora se pudieron ir solucionando y mejorando muchos aspectos, tal y como lo indica el currículo práctico y la evaluación formativa.

	SANDRA	FABIAN	ANDRES	SANDRA	FABIAN	ANDRES	SANDRA	FABIAN	ANDRES
	UNIDAD 1			UNIDAD 2			UNIDAD 3		
MANEJO DEGRUPO	PE	IN	IN	PE	PE	PE	EX	EX	EX
- Tono de voz	1	0	1	1	1	1	1	1	1
- Liderazgo	1	1	0	1	1	1	1	1	1
- Control de clase	0	0	0	0	0	0	1	1	1
EXIGENCIA	PE	PE	IN	PE	PE	PE	PE	EX	PE
- Reforzamientos físicos	0	1	0	0	1	0	0	1	1
- Motivación	1	0	0	1	0	1	1	1	1
- Correcciones	1	1	1	1	1	1	1	1	0
PREPARACION DE LA CLASE	EX	EX	PE	EX	PE	EX	EX	EX	EX
- Conocimientos de los temas	1	1	1	1	1	1	1	1	1
- Planeaciones	1	1	1	1	0	1	1	1	1
- Adecuaciones según sugerencias	1	1	0	1	1	1	1	1	1

INADECUADO	1
PERTINENTE	2
EXCELENTE	3

Figura 22. Indicadores de evaluación docente

Nota: Fuente Propia.

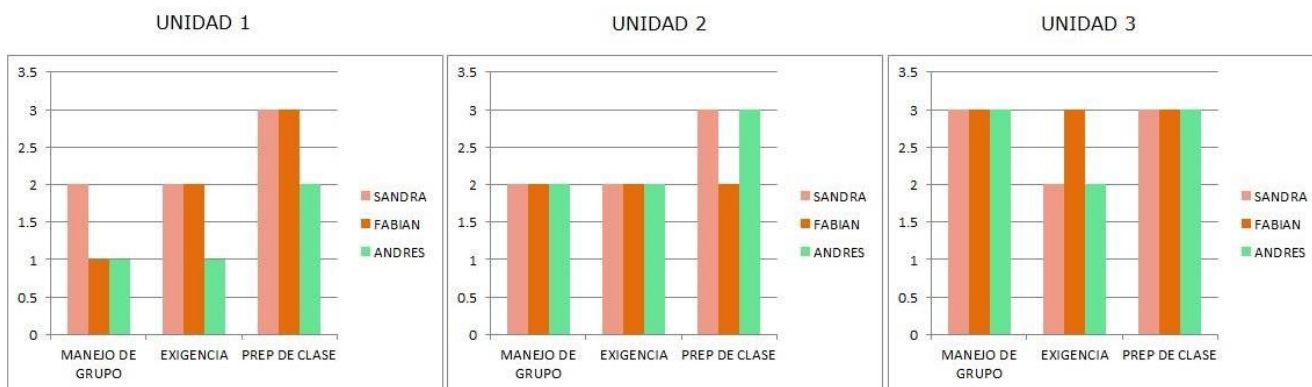


Figura 23. Grafica coevaluación docente.

Nota: Fuente propia

Evaluación de la propuesta

La evaluación de la propuesta se da mediante la autoevaluación de unos logros determinados por parte de los docentes en formación, teniendo en cuenta la coherencia entre los propósitos y lo enseñado, ya que los objetivos de las clases apuntan a desarrollar el propósito de unidad y a su vez el propósito general del macro-diseño; la coherencia entre los propósitos y lo aprendido por parte de los estudiantes, para evidenciar este criterio se realizó una serie de preguntas abiertas donde los estudiantes manifestaban que aprendieron, también se evidencia en la evaluación de aprendizajes; otro criterio es si se realiza retroalimentación de las actividades de parte del docente a cargo, en donde se consideran fueron realizadas y en su mayoría pertinentes puesto que se hacen modificaciones y sugerencias para mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje.

El siguiente criterio es si ¿se realiza evaluación de las actividades de clase?, esto es evidenciado en los formatos de evaluación de aprendizajes; el otro se refiere a la pertinencia de los estilos de enseñanza, desde el mando directo se considera efectivo para la iniciación al karate pero provoca que los estudiantes quieran renunciar por las posibles frustraciones altas a las que fueron sometidos, no por parte del estilo de enseñanza sino por la exigencia de los docentes; el ultimo criterio se refiere a la flexibilidad acatando recomendaciones de parte del docente de aula y el tutor a cargo, este criterio se ve evidenciado mediante el formato de evaluación docente y los cambios realizados en la planeación a partir de las sugerencias de la docente titular y la tutora.(ver figura 24).

Evaluación de propuesta									
Logros y/o criterios	Unidad 1			Unidad 2			Unidad 3		
	Si	No	A veces	Si	No	A veces	Si	No	A veces
¿Hay coherencia entre los propósitos y lo enseñado?	X			X			X		
¿Hay coherencia entre los propósitos y lo aprendido por parte de los estudiantes?		X				X			X
¿Se realiza retroalimentación de las actividades de parte del docente a cargo?			X	X			X		
¿Se realiza evaluación de las actividades de clase?			X			X	X		
¿El estilo de enseñanza fue adecuado desde el mando directo?	X			No aplica			No aplica		
¿Acataron recomendaciones de parte del docente de aula y el tutor a cargo?			X	X			X		

Figura 24. Evaluación de la propuesta

Nota: Fuente propia.

Reflexiones

La triangulación es un término originario en los círculos de navegación por tomar múltiples puntos de referencia para localizar una posición desconocida . Campbell y Fiske son conocidos en la literatura como los primeros que aplicaron en 1959 la triangulación en la investigación (Arias, 1999), a partir de esto se toma para la triangulación los propósitos del proyecto por unidades y sesiones, los datos de las encuestas realizadas al inicio y final de la ejecución, junto con las observaciones en clase y las teorías utilizadas para este proyecto como lo son, la teoría de desarrollo humano de Erickson, la teoría curricular práctica de Stendhouse, el modelo dialogante de Zubiria y la tendencia del deporte praxis de Cagigal para llegar a las reflexiones, a partir de la relación de objetivos, teoría y datos.

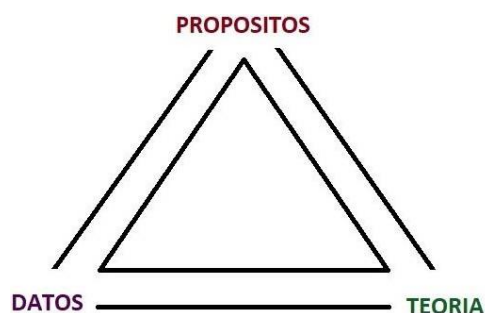


Figura 25. Triangulación de resultados
Nota: Fuente propia

Según los datos que arrojan las encuestas y los resultados de la evaluación de aprendizajes se logran aumentar los niveles de control y prudencia en los estudiantes frente al resultado de acuerdo al cambio en las conductas evidenciado en los estudiantes y lo reportado por ellos mismos, lo cual según la teoría es constitutivo de lo que en este trabajo se busca formar, una personalidad temperante.

El trabajo por superación de etapas de la personalidad como lo menciona Erikson en donde se debe trabajar cada ciclo por conflictos los cuales deben ser superados para pasar al siguiente ciclo, para la edad de los estudiantes es propicio trabajar sobre retos y frustraciones para que al superarlas mejoren sus conductas negativas y sean más controlados y prudentes, los estudiantes con los cuales se hizo la implementación se encuentran en la quinta etapa que corresponde a identidad frente a función de roles, en donde comienzan a notarse cambios físicos y hormonales, a pesar de esto las etapas que han influido en la personalidad son las inmediatamente anteriores.

El objetivo de expresión y control de emociones se ve alcanzado mediante el trabajo de asignación de tareas y resolución de problemas principalmente, ya que en el momento de buscar soluciones divergentes e intentar solucionar la actividad experimentan emociones como ira, tristeza y miedo al no encontrar las alternativas y más cuando la presión aumenta por parte del docente y compañeros de clase, este trabajo les ayuda a expresar sus emociones y no reprimirlas, sino comenzar a lograr un control no supresivo, por otra parte el mando directo es fundamental para la enseñanza he iniciación del medio de implementación que es el Karate-Do

Teniendo en cuenta lo evidenciado en la práctica y en lo reportado por los estudiantes, los niveles de exigencia para llegar a la frustración fueron muy altos desde las primeras sesiones ya que algunos estudiantes quisieron desertar desde el principio y según la teoría curricular práctica en el proceso formativo se debe tener en cuenta una progresión del aprendizaje, basado en la variedad y no en la exigencia o cantidad de intentos para el resultado, así el docente se vuelve más investigador, se recomienda revisar con cuidado la coherencia entre todos los elementos teóricos y lo que se planea para la práctica.

Los procesos de reforzamiento fueron apropiados para mejorar en el estudiante habilidades físicas y disminuir la indisciplina, como lo misiona el estilo de enseñanza del mando directo es ideal para el trabajo con grupos grandes, se mejora la enseñanza de normas, el control del grupo y la disciplina del grupo, ya que se mejora el control de actitudes y el control físico del cuerpo, sin embargo esto va en relación con el detrimento de otros aspectos como el no aprendizaje de diversos aspectos cognitivos, el simple hecho de repetir un estímulo demasiadas veces, el estudiante pierde la motivación por ello es indispensable dosificar adecuadamente el uso de cada estilo teniendo en cuenta también la motivación dado que esta debe también variar y usar en diferentes medidas..

Proyección de la propuesta

Este PCP se proyecta a futuro en la aplicación que se le puede seguir dando mediante las clases de educación física para formar un ser con características temperantes, manifestadas en conductas motrices con control corporal y actuación pertinente a las circunstancias gracias a la prudencia que se logra gracias a la equilibración entre lo biológico, lo cognitivo y lo axiológico.

Se percibe según las evaluaciones realizadas que sí se da el aumento de control y prudencia, pero para observar a profundidad habría que realizar un estudio más minucioso para seguir evidenciándose y se necesita de un tiempo de implementación mucho más amplio para observar cambios en las personalidades, teniendo en cuenta que para el desarrollo de aspectos en la personalidad según Erikson los tiempos de demora son largos, cada característica o elemento que trabaje el ser humano puede promover al adecuado desarrollo de éste, pero se debe fortalecer y trabajar constantemente con diferentes motivaciones, evidentemente estos resultados se pueden confrontar con acciones motrices halladas en las clases.

Encontramos que los jóvenes necesitan fortalecer diferentes aspectos emocionales, ya que en su etapa y su transformación corporal se ven afectados por un sin número de elementos que pueden afectarlos y hacerlos cambiar en su accionar. Todos estos elementos pueden contribuir a los diferentes aspectos que forman la personalidad.

Los tiempos de ejecución para modificar una personalidad depende de muchos factores y refuerzos, algunos aspectos más que otros tardan más en modificarse, no son imposibles de modificar, solo necesitan tiempo y la determinación de parte del docente a cargo; además se deben tener en cuenta aspectos como la edad de los sujetos, porque entre más edad tenga esté, más arraigados tendrá ciertos comportamientos y actitudes.

Referencias:

- Acosta, P. E., Cuellar, D. J., & Pulido, C. J. (2014). *Los escenarios educadores de emociones desde la educación física*. Bogota D,C.
- Aldana, H. M., & Silva, H. A. (2016). *Educación Física, espacio de expresión y fortalecimiento emocional*. Bogotá D,C.: Universidades Pedagógica Nacional.
- Allport, G. (1937). Personality: a psychological interpretation. En G. Allport, *Personality: a psychological interpretation* (pág. 48). Oxford, England: Holt.
- Ana, P. P. (2009). <https://definicion.de/perspectiva/>. Obtenido de <https://definicion.de/perspectiva/>.
- Arias, M. (Abril de 1999). *La triangulación metodológica*. Obtenido de <https://www.uv.mx/mie/files/2012/10/Triangulacionmetodologica.pdf>
- Aristoteles. (VI). *Ética a Nicómaco*. 1140 b Grecia.
- Barragan, Q. C., & Linares, M. G. (2016). *Emocion en movimiento, la conducta motriz frente a las barreras del miedo*. Bogotá D,C.: Universidad Pedagógica Nacional.
- Berrocal, Ó. (12 de julio de 2017). *El Tiempo*. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/justicia/delitos/cifras-de-violencia-en-colombia-en-2017-108130>
- Bish, J. (s.f.). *SKIFC*. Obtenido de skifworld Web Site: <http://karatedoskicolombia.blogspot.com/p/origen-del-karate-do.html>
- Blog el karate mucho mas que un deporte*. (26 de octubre de 2014). Obtenido de <https://miestilodevidaep.wordpress.com/tag/karate/>
- Bruner, J. (2000). *La educacion puerta de la cultura*. España: Visor.
- Cagigal, J.M. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. madrid.
- Cárdenas, W. (14 de Abril de 2002). Obtenido de <https://lahora.com.ec/noticia/1000076600/c2bfcc3b3mo-se-transmite-la-cultura>
- Cardozo, G. (15 de 11 de 2015). *La voz*. Obtenido de <http://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/crecen-los-casos-de-autoagresion-en-adolescentes>
- Circearte. (26 de diciembre de 2014). *El modelo pedagogico constructivo o aproximativo*. Obtenido de <http://circearte.blogspot.com.co/2014/12/el-modelo-didactico-constructivo-o.html>
- Claudio. (2010). *Sociologia y politica*. Obtenido de http://www.sitenordeste.com/sociologiapolitica/sociedad_cultura_individuo.htm
- Conangla, M. (2014). crisis emocionales. En M. M. Conangla, *crisis emocionales, inteligencia emocional aplicada a las situaciones de crisis, enfermedad y pérdidas* (págs. 31-32). Amat. Obtenido de https://books.google.com.co/books?id=j_GkAwAAQBAJ&pg=PT66&dq=autorregulaci%C3%B3n+emocional&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwitic-y1d3XAhWimuAKHTOvDXMQ6AEIJTAA#v=onepage&q&f=false

- DefiniciónABC*. (2007). Obtenido de <https://www.definicionabc.com/social/educativa.php>
- Derechos del niño*. (1959). Obtenido de Declaración de los derechos del niño. Asamblea General de las Naciones Unidas.
- Eduardo. (2016). *Criminología y criminalística blogspot*. Obtenido de <https://criminologiaycriminalistica95.blogspot.com.co/2016/11/criminologia-formas-de-conducta-tipos.html>
- El Espectador. (31 de marzo de 2013). *El Espectador.com*. Obtenido de [noticias/politica/colombia-aun-persiste-el-racismo](https://www.elspectador.com/noticias/politica/colombia-aun-persiste-el-racismo).
- El Tiempo. (31 de enero de 2017). *.com*. Obtenido de [educacion/acoso-escolar-en-estados-unidos-51083](http://www.eltiempo.com/vida/educacion/acoso-escolar-en-estados-unidos-51083)
- Enfoque constructivista de Piaget*. (1990). Obtenido de http://www.ub.edu/dpssed/fvillar/principal/pdf/proyecto/cap_05_piaget.pdf
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Espectador, E. (31 de marzo de 2013). *El Espectador.com*. Obtenido de [noticias/politica/colombia-aun-persiste-el-racismo](https://www.elspectador.com/noticias/politica/colombia-aun-persiste-el-racismo).
- FANDOM*. (2018). Recuperado el 14 de 05 de 2018, de PSICOLOGIA: <http://es.psicologia.wikia.com/wiki/Est%C3%ADmulo>
- Flor, L. (2013). *Significados.com*. Obtenido de <https://www.significados.com/cultura/>
- Flores, J. (22 de 02 de 2013). *Muyinteresante.es*. Obtenido de <https://www.muyinteresante.es/salud/sexualidad/articulo/masochismo-dolor-y-placer-en-el-cerebro>
- García, E. M. (2016). Cambios físicos pubertad y adolescencia. *Salud CANALES MAPFRE, Sp.*
- González, B. (2017). *BG Begoña González*. Recuperado el 6 de septiembre de 2018, de Diferencias entre Baby Boomers y las generaciones XYZ: <http://begonagonzalez.com/generacionxyz/>
- González, C. G. (2013). *¡ Uy, que miedo!*. Palencia.
- González, G. (2013). *¡ Uy, qué miedo!* Palencia: Coral.
- Henríquez, H. (2007). Obtenido de <file:///C:/Users/sandr/Downloads/Dialnet-LaEducacionSuperiorFrenteALasTendenciasSocialesDel-2360435.pdf>
- Hernández, B. (Mayo de 2009). *Los métodos de enseñanza en la educación física*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>
- ICBF. (Enero de 2014). *Instituto Colombiano de Bienestar Familiar*. Obtenido de <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/EIInstituto>
- Jung, C. (2010). Sobre el desarrollo de la personalidad. Panoplia Export SL,. Obtenido de <http://afomsska.blogspot.com.co/2016/06/la-personalidad-segun-dos-autores-y.html>

- Ley 115. (8 de febrero de 1994). *Mineducacion.gov.co*. Obtenido de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Leyes. (2006). Obtenido de *ins.gov.co*: <http://www.ins.gov.co/normatividad/Leyes/LEY%201098%20DE%202006.pdf>
- López, J. (2006). *Educación física y deporte escolar*. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/35054>
- Lopez, N. (2011). *Inicio de la vida de cada ser humano*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/875/87519895010/>
- Mancera, N. L. (2017). *Boletín epistemológico, violencia de género en Colombia, análisis comparativo 2014, al 2016*. Recuperado el 12 de 10 de 2017, de instituto nacional de medicina legal y ciencias forenses.
- Maria, M. (2010). *Definición.DE*. Obtenido de Definición.DE: <https://definicion.de/ser-humano/>
- Martin, D. M. (2015). *La didáctica de las emociones en la educación infantil*. Madrid.
- Mercado Tobias, A., & Ramos Callejas, J. (2001). *Validación de un cuestionario para la medición de inteligencia emocional*. Bogotá D.C.: Universidad de la Sabana.
- Merino, p. y. (2008). Obtenido de <https://definicion.de/frustracion/>
- Navarrete, R. (16 de febrero de 2010). *Portal deportivo.cl*. Obtenido de https://e.edim.co/93003965/oxCE9pCkR1lvMLwZ.pdf?response-content-disposition=filename%3D%22Did_cticaEF.pdf%22%3B%20filename%2A%3DUTF-8%27%27Did%25C3%25A1cticaEF.pdf&Expires=1525562314&Signature=Asgp~VOBz9uBbyBvh3iRGv~ocXdFcp6T9J0Q~L22Ta0mALw7fNGGVU7-Rxpx3
- Noticias*. (16 de febrero de 2017). Obtenido de <http://rpp.pe/campanas/branded-content/relaciones-toxicas-una-realidad-cada-vez-mas-preocupante-noticia-1031299>
- Olarte, C. M. (2015). *La autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicada al contexto de la educación física*. Bogotá D.C.: Universidad Pedagógica Nacional.
- OMS. (2005). *Table of WHO suicide rates by gender*. Obtenido de http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide_rates/en/
- OMS. (2014). En Organización mundial de la salud. Washington, DC.
- OMS. (24 de agosto de 2018). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Ortiz, M. I. (s.f.).
- Ortiz, M. I. (2016 de septiembre de 2016). Escuela de periodismo el Tiempo. *El Tiempo*.
- Otero, M., & Fernández, M. (15 de noviembre de 2015). Crecen los casos de autoagresión en adolescentes. *La voz*, pág. digital.

- Parlebas. (1981). Obtenido de Glosario educación física: <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/conducta-motriz>
- Perez, F. (11 de Diciembre de 2014). *Motivando creatividad*. Obtenido de <http://motivandocreatividad.blogspot.com.co/2014/12/el-modelo-didactico-pasivo-o-normativo.html>
- Piaget, J. (1975). *La equilibración de las estructuras cognitivas*.
- Piaget, J. (1991). Seis estudios de la psicología. España: LABOR S,A.
- Porras, E. (2017). *Blogspot.com*. Obtenido de <http://ervinporras.blogspot.com.co/p/modificabilidad-cognitiva-abstratc.html>
- Pratt, D. &. (2001). *Teaching perspectives inventory*.
- Psicología-online*. (18 de Marzo de 2018). Obtenido de Psicología-online: <https://www.psicologia-online.com/test-para-saber-si-soy-prudente-3305.html>
- Regader, B. (2018). *Psicologiymente.net*. Obtenido de <https://psicologiymente.net/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>
- Revista latinoamericana de estudios sobre cuerpos, emociones y sociedad, Argentina. N 10, 2013. issn 1852-8759 pp 69-79.
- Sanchez, P. (2017). *Cognifit*. Obtenido de salud, cerebro y neurociencia: <https://blog.cognifit.com/es/conducta/>
- Serrano, P. y. (2010). Habilidades sociales. En C. S. Eva Peñafiel, *habilidades sociales* (págs. 34-36). Pzuelo de Alarcon, Madrid: Editex, S.A.
- Stenhouse, L. (1998). *Investigación Y Desarrollo Del Currículo*. Morata.
- Tiempo.com, E. (2017). *Cifras de violencia en Colombia*. Obtenido de <http://www.eltiempo.com/justicia/delitos/cifras-de-violencia-en-colombia-en-2017-108130>
- Tirado, M. (13 de junio de 2016). *Educación y Cultura*. Obtenido de <https://www.pressreader.com/paraguay/abc-color/20160613/281865822749667>
- UNESCO. (2010). *Educacion de calidad para todos los jovenes, conferencia mundial de la juventud León Guanajuato*.
- unicef. (1959). *Eutimida*. Obtenido de declaracion de los derechos del niño: <http://www.eutimia.com/derechosdelnino/>
- Velasco, V. (2010). *Autorregulación infantil*. Obtenido de <http://autorregulacioninfantil.blogspot.com.co/>
- Weber, M. (1922). *Economia y sociedad*.
- Zamorano-ponce, E. (1994). *Ubiobio.cl*. Obtenido de <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/77/CURRICULUM%20VITAE/CVresumido-PDF.PDF>

Zubiria, J. d. (2014). Como diseñar un currículo por competencias. En *como diseñar un currículo por competencias*. Bogotá: magisterio.

ANEXOS

Anexo A

Anexo A1.

Conductas motrices potenciadoras de la temperancia			
Lugar y fecha: Coliseo de la Universidad de la Sabana 20 de febrero de 2020		Momento pedagógico: Momento 1 Biológico	
Propósito: Desarrollo de las capacidades físicas básicas y capacidades coordinativas desde el karate-do en la práctica del kihon (combinación de técnicas) para mejorar el control corporal.			
Objetivo de clase: Introducción al Karate-Do y desarrollo de capacidades coordinativas desde la realización de defensas.			
Contenidos	Duración	Descripción de las actividades	Recursos
Fase inicial: Explicación 4 emociones básicas, Introducción al karate-do, calentamiento general.	90 min	En círculo se hace una pequeña charla de las emociones y explicación de la herramienta a trabajar y se realiza calentamiento en círculo.	humanos: jóvenes Físicos: Coliseo
Fase intermedia: movimientos básicos de defensas con brazos a las tres zonas del cuerpo.		Se realizan movimientos de defensa con los brazos a la zona alta y media del cuerpo y luego se hace la aplicación con un compañero, trabajando las (capacidades coordinativas).	
Fase final: estiramiento, charla y formación final.		estiramiento, formación y charla final.	
Retroalimentación	Algunos estudiantes presentan frustración al no poder realizar los ejercicios coordinativos de brazos en emociones que manifiestan ellos como ira y desmotivación pero que finalmente logran entender las combinaciones aunque no se hagan con mucha fluidez.		

Anexo A2.

Conductas motrices potenciadoras de la temperancia			
Lugar y fecha: Coliseo Toluca, Estado de México 14 de febrero de 2022		Momento pedagógico: Momento 1 Biológico	
Propósito: Desarrollo de las capacidades físicas básicas y capacidades coordinativas desde el karate-do en la práctica del kihon (combinación de técnicas) para mejorar el control corporal.			
Objetivo de clase: Fortalecer las capacidades físicas básicas a partir de ejercicios que desarrollen la fuerza, la resistencia y velocidad mediante prácticas del Karate-Do.			
Contenidos	Duración	Descripción de las actividades	Recursos
Fase inicial: Explicación de la manifestación de las cuatro emociones básicas, intensidad, duración y calentamiento.	90 min	Movilidad articular y calentamiento céfalo caudal.	Humanos: jóvenes Físicos: Coliseo Herramientas: conos, aros.
Fase intermedia: Ejercicios de fuerza, resistencia y velocidad en circuito.		Ejercicios de resistencia a la fuerza y la velocidad mediante trabajo de circuito por tiempos.	
Fase final: vuelta a la calma, estiramiento, charla y saludo final.		Estiramiento general, formación final y meditación.	
Retroalimentación	La clase en general se puede realizar dentro de los tiempos establecidos de clase, un estudiante por estar lastimado no realiza la clase y se retira, los estudiantes manifiestan que les parecieron exigentes algunos ejercicios pero que finalmente con motivación de ellos mismos y del docente los pudieron lograr presentando alegría y satisfacción.		

Anexo A3

conductas motrices potenciadoras de la temperancia			
Lugar y fecha: [REDACTED] [REDACTED]		momento pedagógico: momento 1 Biológico	
Propósito: Desarrollo de las capacidades físicas básicas y capacidades coordinativas desde el karate-do en la práctica del kihon (combinación de técnicas) para mejorar el control corporal.			
Objetivo de clase: Trabajar capacidades físicas básicas enfocadas al equilibrio y lateralidad desde trabajo del tren inferior realizando pateo y desplazamientos.			
contenidos	duración	descripción de las actividades	recursos
Fase inicial: Calentamiento cefalo-caudal	90 min	juego micos a sus palos, conejos a sus madrigueras	humanos: jóvenes Físicos: Coliseo Herramientas: aros
Fase intermedia: Ejercicios de equilibrio y lateralidad con aumento de dificultad.		Sobre un aro patadas de frente y de lado apoyados en un solo pie, luego se cambia de pie de apoyo y finalmente se combinan los dos ejercicios. Juego pelea de gallos. Trabajo de lateralidad con aros, saltos (adelante, atrás, derecha, izquierda). Juego al pin al pon.	
Fase final: vuelta a la calma, estiramiento, charla y saludo final.		Estiramiento final, formación y saludo final	
Retroalimentación	Se realiza toda la clase, la mayoría participan menos una joven que manifiesta no querer estar en la clase por inconvenientes con la docente de salón y se retira a coordinación, por otra parte se realizan las actividades propuestas sin dificultad alguna, la docente de planta nos explica que hay un estudiante con problemas de atención al cual hay que reforzarle más las actividades, finalizando la clase algunos estudiantes manifiestan que fue una clase más divertida y que se sintieron alegres durante esta, en donde también tenían que pensar y concentrarse para realizar los ejercicios.		

Anexo A4.

conductas motrices potenciadoras de la temperancia			
Lugar y fecha: Colegio Técnico Faustino Sarmiento I.E.D, 17 de sep de 2018		momento pedagógico: momento 1 Biológico	
Propósito: Desarrollo de las capacidades físicas básicas y capacidades coordinativas desde el karate-do en la práctica del kihon (combinación de técnicas) para mejorar el control corporal.			
Objetivo de clase: Afianzar capacidades físicas y coordinativas enfocado a la lateralidad y la coordinación.			
contenidos	duración	descripción de las actividades	recursos
Fase inicial: Movilidad articular y calentamiento	90 min	Trabajo por parejas tocar diferentes partes del compañero (hombro, espalda, rodillas y tobillos), Juego de coordinación por parejas aumentando la dificultad con trabajo de extremidades superiores e inferiores.	humanos: jóvenes Físicos: Coliseo
Fase intermedia: Ejercicios coordinativos y de lateralidad		Ejercicios de kihon avanzando individualmente desde movimientos básicos a complejos y combinando lateralidad. (Avanzar puño, doble puño, patada de frente, patada lateral, puño y patada), por ambos lados avanzando y retrocediendo, trabajo de lateralidad avanzando puño adelante atrás, derecha e	
Fase final: Estiramiento general, retroalimentación y saludo final.		Estiramiento final, formación y saludo final	
Retroalimentación	La clase inicia más tarde de lo previsto ya que a los estudiantes se les da refrigerio, una vez iniciada la sesión es complicado tener la atención de todos los estudiantes ya que se encontraban demasiado dispersos, una vez se obtiene la atención de todos mediante el uso del pito, se realizan las actividades propuestas en la planeación, los estudiantes realizan los ejercicios y la sesión termina con el llamado del timbre.		

Anexo A5.

conductas motrices potenciadoras de la temperancia			
Lugar y fecha: Coliseo, 21 de marzo de 2020		momento pedagógico: momento 2 Biológico-Cognitivo	
Propósito: Afianzamiento de las capacidades coordinativas desde la práctica de katas (figuras) para mejorar el control corporeomocional.			
Objetivo de clase: Identificar nombres y movimientos de técnicas para ejecutarlos en el kata (figuras).			
contenidos	duración	descripción de las actividades	recursos
Fase inicial: Charla y calentamiento	90 min	Se inicia con charla de objetivos de la primera unidad e inicio de la segunda, se realiza calentamiento con un juego llamado quitarle la media al compañero, consiste en que cada estudiante se coloque una media en la preña del pantalón en la parte de la zona lumbar y quitarle la media a los compañeros.	humanos: jóvenes Físicos: Coliseo Herramientas: N/A
Fase intermedia: Kata		Taikoku Shodan, se explica el kata por pasos desde indicaciones.	
Fase final: vuelta a la calma, retroalimentación y saludo final.		En círculo se realiza la retroalimentación, se realiza el último juego llamado pato pato ganso y se finaliza la clase.	
Retroalimentación	Ocho estudiantes expresan incomodidad con las clases y las actividades ya que dicen que no les gusta realizar trabajos de artes marciales, que ellos prefieren un balón y salir al patio a jugar, por otro lado el resto de estudiantes dicen que las actividades son buenas y diferentes.		

Anexo A6.

conductas motrices potenciadoras de la temperancia			
Lugar y fecha: Colegio Técnico Faustino Sarmiento I.E.D. momento pedagógico: momento 2 Biológico-Cognitivo			
Propósito: Afianzamiento de las capacidades coordinativas desde la práctica de katas (figuras) para mejorar el control corporeomocional.			
Objetivo de clase: Identificar posibles alternativas para desarrollar una actividad de manera diferente.			
contenidos	duración	descripción de las actividades	recursos
Fase inicial: Charla y calentamiento con juegos	90 min	Se inicia la clase con una charla y consenso de la clase, ya que el docente titular no pudo asistir.	humanos: jóvenes Físicos: Coliseo Herramientas: N/A
Fase intermedia: ejercicios de resolución de problemas		Se plantean varias actividades las cuales deben desarrollarse por grupos y pensar en una posible solución del problema planteado.	
Fase final: vuelta a la calma y retroalimentación.		Se termina la clase con retroalimentación y saludo final.	
Retroalimentación	La clase comienza bien y se desarrolla completa con actividades lúdicas de resolución de problemas donde tienen que llegar a la solución desde el trabajo grupal, todos los grupos logran resolver las actividades de maneras diferentes, los estudiantes manifiestan en la retroalimentación que las actividades estuvieron un poco complejas pero muy divertidas.		

Anexo A7.

conductas motrices potenciadoras de la temperancia			
Lugar y fecha: Coliseo de la Universidad de la Salle		momento pedagógico: momento 3 Biológico-Cognitivo-Axiológico	
Propósito: Fomentar valores y emociones desde la práctica del kumite (combate) para propiciar toma de decisiones acertadas.			
Objetivo de clase: Fortalecer el control y la prudencia desde la práctica del combate semi libre a cinco pasos y el combate libre			
contenidos	duración	descripción de las actividades	recursos
Fase inicial: Charla y Calentamiento	90 min	Se inicia la clase con ejercicios de karate desde la resolución de problemas de posiciones ataques y defensas combinadas.	humanos: jóvenes Físicos: Coliseo Herramientas: N/A
Fase intermedia: combate semi libre y libre		Se da inicio al combate semi libre por parejas donde deben realizar ataques y defensas pre-determinados, se continua con combate libre.	
Fase final: vuelta a la calma y saludo final.		Se realiza vuelta a la calma y saludo final.	
Retroalimentación	La clase se realiza con éxito durante los tiempos establecidos, todos los estudiantes participan y tienen buena actitud en la clase, se trabajan dos temáticas de combate durante la clase por parejas, durante estas los estudiantes muestran ánimo y orden al realizarlas, dos estudiantes no ingresan, una estudiante por excusa médica y otra estudiante porque no se sentía bien emocionalmente para la clase.		

Anexo B

criterios de evaluación ejecución docente			
Nombre del docente de aula Yury Concepción Benítez Haquen			
Propósito: Aportar a la formación docente a partir de lo evidenciado en el rol desempeñado en la ejecución piloto			
		SIEMPRE	AVECES
1	Puntualidad y presentación en la sesión	X	
2	Buena presentación personal	X	
3	Dominio del tema	X	
4	Expresión corporal y verbal adecuada	X	
5	Manejo y control de grupo	X	
6	La utilización del material es pertinente en las sesiones	X	
7	Las actividades apuntan a desarrollar los objetivos	X	
8	Distribución adecuada de los tiempos	X	
9	Retroalimenta y evalúa las actividades desarrolladas	X	
10	El estilo de enseñanza y metodología son acordes con los objetivos planteados	X	
<p>Sugerencias: En general el desarrollo de las actividades fue muy bueno. Destaco y agradezco el manejo del tema y que los estudiantes pudieran acercarse a él. Adicionalmente los practicantes escuchaban las sugerencias y realizaron las modificaciones necesarias. Manejaron relaciones de respeto y empatía con los jóvenes del curso octavo, aunque estos últimos se mostraban apáticos al tema.</p>			

Anexo C

4

Preguntas Diagnosticas De Contexto, Control Emocional Y Prudencia

A continuación encontrará un cuestionario, con el cual se pretende obtener una aproximación de su nivel de control emocional y prudencia. Es necesario colocar los datos que se le piden en las hojas y responder con la mayor sinceridad posible para obtener excelentes resultados, teniendo en cuenta que solo debe escoger una respuesta por pregunta, que no hay respuestas incorrectas, se cuenta con un tiempo límite de 15 minutos y que debe procurar no dejar ninguna respuesta sin responder.

(Gracias por su colaboración!)

1. Nombre: [Redacted]
 2. Grado: [Redacted]
 3. Edad: [Redacted]
 4. ¿Con quien vive? mi familia

Marque con una x la opción que más le corresponda.

	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
5. Puedo mantener la calma cuando soy el blanco del enfado de otros.		X		
6. Me desconcentro fácilmente en la realización de una tarea.			X	
7. Se me dificulta tranquilizarme rápidamente cuando estoy de mal genio.			X	
8. Se me dificulta iniciar una acción en el momento que lo quiera.				X
9. Me impaciento fácilmente.			X	
10. Soy incapaz de relajarme en una situación de presión.		X		
11. Se decir que no cuando es necesario.		X		
12. Me dejo llevar por una situación aunque no este de acuerdo con ella.		X		
13. Soy capaz de iniciar una acción en el momento que lo desee.		X		
14. Soy capaz de trabajar de modo productivo cuando estoy de mal humor.	X			
15. Pienso que es lo que quiero antes de actuar	X			
16. Manejo las situaciones aun cuando empiezo a enfadarme.		X		
17. Puedo aplazar un beneficio positivo a corto plazo para obtener uno mayor a largo plazo.		X		
18. Puedo realizar alguna actividad que me interese aun cuando me produzca miedo realizarla.	X			

	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
19. Utilizo el "diálogo interior" para controlar mis emociones.	X			
20. Puedo ajustar mi comportamiento para satisfacer las exigencias de cualquier situación en la que me encuentre.	X			
21. Soy capaz de hablar en publico aun cuando siento un poco de vergüenza.	X	X		
22. Termino lo que inicio.	X			
23. Cuando tengo que tomar una decisión importante, se como me siento al respecto: asustado, emocionado, enojado u otras combinaciones de emociones.		X		
24. Hago cosas contrarias a mis principios.			X	
25. Me angustio cuando pienso en sentimientos negativos.			X	

Escoja con una x la opción que más este de acuerdo, teniendo en cuenta que 1 quiere decir que esta **totalmente en desacuerdo** y 5 **totalmente de acuerdo**.

	1	2	3	4	5
26. No me desví del camino.					X
27. A menudo hago planes a última hora.				X	
28. Escojo cuidadosamente mis palabras.		X			
29. Tomo decisiones imprudentes.			X		
30. Evito los errores.		X			
31. Me gusta actuar según se me antoja.				X	
32. Actuó sin pensar.		X	X		
33. Hago locuras.				X	
34. Me precipito.			X		
35. Intervengo sin pensarlo.				X	

(Gracias por su colaboración!)

1. Nombre: [Redacted]
 2. Grado: [Redacted]
 3. Edad: [Redacted]
 4. ¿Con quien vive? [Redacted]

Marque con una x la opción que más le corresponda.

	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
5. Puedo mantener la calma cuando soy el blanco del enfado de otros.		X		
6. Me desconcentro fácilmente en la realización de una tarea.		X		
7. Se me dificulta tranquilizarme rápidamente cuando estoy de mal genio.		X		
8. Se me dificulta iniciar una acción en el momento que lo quiera.			X	
9. Me impaciento fácilmente.			X	
10. Soy incapaz de relajarme en una situación de presión.			X	
11. Se decir que no cuando es necesario.				X
12. Me dejo llevar por una situación aunque no este de acuerdo con ella.		X		
13. Soy capaz de iniciar una acción en el momento que lo desee.			X	
14. Soy capaz de trabajar de modo productivo cuando estoy de mal humor.			X	
15. Pienso que es lo que quiero antes de actuar		X		
16. Manejo las situaciones aun cuando empiezo a enfadarme.		X		
17. Puedo aplazar un beneficio positivo a corto plazo para obtener uno mayor a largo plazo.			X	
18. Puedo realizar alguna actividad que me interese aun cuando me produzca miedo realizarla.		X		
	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
19. Utilizo el "diálogo interior" para controlar mis emociones.		X		
20. Puedo ajustar mi comportamiento para satisfacer las exigencias de cualquier situación en la que me encuentre.			X	

21. Soy capaz de hablar en público aun cuando siento un poco de vergüenza.		X		
22. Termino lo que inicio.	X			
23. Cuando tengo que tomar una decisión importante, se como me siento al respecto: asustado, emocionado, enojado u otras combinaciones de emociones.	X			
24. Hago cosas contrarias a mis principios.			X	
25. Me angustio cuando pienso en sentimientos negativos.				X

Escoja con una x la opción que más este de acuerdo, teniendo en cuenta que 1 quiere decir que esta **totalmente en desacuerdo** y 5 **totalmente de acuerdo**.

Cuestionario Prudencia

	1	2	3	4	5
26. No me desví del camino.				X	
27. A menudo hago planes a última hora.				X	
28. Escojo cuidadosamente mis palabras.		X			
29. Tomo decisiones imprudentes.			X		
30. Evito los errores.		X			
31. Me gusta actuar según se me antoja.				X	
32. Actuó sin pensar.			X		
33. Hago locuras.					X
34. Me precipito.			X		
35. Intervengo sin pensarlo.		X			

Los voy a extrañar Gracias por todo lo que me diste a los 3 gracias