

UNA PORRA CON AUTOESTIMA

Una porra con autoestima

Sofía Arias Bonilla

Tutor: Marco Aurelio Rodríguez Mora

Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá D.C, Colombia.

Marzo 2020


Dedicatoria

A mis padres por cada voto de confianza que depositaron en mí y ese amor incondicional que hicieron de mí la profesional que ahora soy. Paciencia, perseverancia y convicción.

Agradecimientos

A mi tutor Marco Aurelio Rodríguez Mora por creer en mí y en esta idea, por motivarme a ser mejor y apoyarme hasta el final.

A Jorge Umba por devolverme la esperanza de un futuro mejor.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Reconocer al estudiante</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 4 de 4	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado.
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central.
Título del documento	Una porra con autoestima.
Autor(es)	Arias Bonilla, Sofía.
Director	Rodríguez Mora, Marco Aurelio.
Publicación	Bogotá, Universidad Pedagógica Nacional, 2019. 99 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN.
Palabras Claves	AUTOESTIMA; PORRAS; AUTOIMAGEN; IDENTIDAD; AUTORECONOCIMIENTO; MOTIVACION; SEGURIDAD; CONFIANZA; SUPERACION.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone reconocer la importancia de la autoestima desde la primera infancia hasta la vejez y en el correcto desarrollo integral de la persona, el amor propio y la fortaleza interna que se pretende fortalecer para que cada persona pueda afrontar las diversas situaciones de la vida cotidiana y descubra las diferentes posibilidades con las que cuenta su cuerpo; habilidades y capacidades que requieren motivación propia y confianza tanto en el proyecto como en sí misma para poder reconocerlas y así orientar todas las sesiones en hacer cada vez más fuerte a cada persona, fuerte interiormente, que se sienta capaz, útil, y segura de que intentarlo y fracasar no es perder, simplemente es una forma de estar cada vez más cerca de conseguir lo que cada uno quiere.</p>

3. Fuentes
<p>Colombia, Congreso de Colombia. Noviembre 8 (2006) Código de Infancia y Adolescencia: ley 1098 de 2006. Recuperado de https://www.oas.org/dil/esp/Codigo_de_la_Infancia_y_la_Adolescencia_Colombia.pdf</p> <p>De Zubiria, J. (2007) Los Modelos Pedagógicos. Popayán, Colombia. recuperado de https://lastecnologiasdelmaana.wordpress.com/2015/06/19/modelo-pedagogico-estructurante/</p> <p>Fernández, P. (2015). 10 claves para aumentar tu autoestima en 30 días. Bogotá, Colombia recuperado de https://psicologiaymente.com/psicologia/aumentar-autoestima-dias</p> <p>Mazlow, A. (1943) Una teoría sobre la motivación humana. Nueva York, Estados Unidos. recuperado de https://psicopedagogiaaprendizajeduc.wordpress.com/2012/06/29/abraham-maslow-y-su-teoria-de-la-motivacion-humana/</p> <p>Modelo Auto estructurante (2012) Bogotá, Colombia recuperado de https://es.scribd.com/doc/111410238/Modelo-Autoestructurante</p> <p>Mosston, M. (1993) La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de Enseñanza. Barcelona. recuperado de https://prezi.com/0trrd_zlhhzw/estilos-de-ensenanza-de-muska-mosston/</p> <p>Nosotras Colombia (2016). Slogan - Promoción 2016 Colombia. recuperado de https://www.nosotrasonline.com.co/colombia/</p>

Vujcic, N. (2011). Livewithoutlimbs. Australia. recuperado de <https://www.lifewithoutlimbs.org/>

4. Contenidos

Contextualización: Antecedentes y marco legal como fundamento del problema.

Perspectiva Educativa:

Ideal de Hombre: Basado en fortalecer bases de amor propio y autovaloración, para la formación de una persona capaz, útil, con la motivación continua para superar obstáculos y reconocer sus errores, fracasos, miedos, frustraciones y estar interesado en trascender como persona en todos los ámbitos de la vida.

Teoría de Desarrollo Humano: Maslow, A. propone la jerarquía de las necesidades humanas para la autorrealización y de esta manera desarrollar la conciencia de la importancia de una identidad y autoestima para la vida en sociedad.

Tendencia: El proyecto adopta la tendencia de la expresión corporal junto con una didáctica para fortalecer la práctica, donde cada sesión se desarrolla en torno al reconocimiento propio para lograr un cambio de mentalidad frente a las posibilidades de acción de cada persona.

Modelo Pedagógico: Auto estructurante que retoma De Zubiria, J. pedagogía que se centra en ofrecerle a la persona lo esencial para afrontar la vida, las dificultades presentes en ella y formar un ser consciente de su realidad, del contexto y de aquello que lo rodea, utilizándolo de manera que pueda realizarse como persona.

Estilo de enseñanza: Inclusión propuesto por Mosston, M. que propone la división de las actividades según el nivel de cada persona para que las posibilidades de éxito aumenten y con esto la persona mantenga el interés y la motivación para superarse durante todo el proceso.

Micro contexto - Implementación: Diseño de la prueba piloto en la institución Colegio Psicopedagógica Marie Curie, la metodología, las herramientas tanto diagnosticas como de seguimiento, las planeaciones y la proyección que se estipula por medio de metas a corto y largo plazo teniendo en cuenta la población y las diferentes condiciones que posibilitan el desarrollo del proyecto.

Análisis de la experiencia: Confrontación entre los objetivos planteados y lo vivenciado en la institución. Importancia de la autoestima y la concientización del grupo frente a mantenerla fortalecida y de qué manera sirve para afrontar las diversas situaciones de la vida.

Conclusiones: La autoestima necesaria para la vida y para la superación de miedos y frustraciones. La importancia de la confianza en sí mismo y en otro para la formación de una identidad única con bases de amor propio y seguridad. La autoimagen reconfigurada y vista desde otro punto de vista más positivo y real como medio para la autorrealización.

5. Metodología

Se trabajaron actividades de auto reconocimiento y confrontación de la identidad y el auto concepto por medio de espacios de descubrimiento y socialización como mesas redondas, compartir de experiencias, participación activa y escucha, sesiones propuestas para la concientización de la importancia del auto imagen, la identidad y la autoestima.

Se implementaron diagnósticos para reconocer el contexto y la problemática como momento inicial, para "romper el hielo" y generan ambientes de confianza entre los mismos estudiantes.

Se trabajaron actividades grupales; a nivel práctico como acrobacias y propuestas de colaboración fortaleciendo el sentimiento de utilidad, de capacidad, de convicción propia frente a las posibilidades del cuerpo de resolver un problema o superar un obstáculo.

Se fueron proponiendo elementos nuevos, a nivel de acrobacias y gimnasia para comprender la importancia de la integridad de cada uno de los participantes haciendo de la práctica algo consciente y reflexionada.

Manteniendo la motivación inicial y transformándola en motivación e interés continuo se trabajaron saltos para reforzar la auto superación y la perseverancia, esto se trabaja para que cada estudiante quiera aprender más y crecer tanto deportiva como personalmente en todos los ámbitos, cuestionando sus prácticas y las decisiones que tome frente a lo propuesto en clase afrontando las consecuencias,

entendiendo la importancia de la seguridad en sus capacidades para saber sobrellevar las diferentes situaciones que se le presenten en la vida cotidiana.
 Por medio del baile se consiguió que cada persona pudiera transformar la parte negativa de su auto imagen, y disfrutara cada propuesta de manera que se sintiera en un espacio de confianza y seguridad donde pudiera ser tal cual, con su identidad y se reconociera frente a otro que es diferente y único.

6. Conclusiones

La confrontación inicial logro que cada persona se pensara y re pensara frente a las diferentes experiencias o factores que lo habían constituido determinando la manera en que se concebía y si se era consciente o no frente a su cuerpo y sus posibilidades de acción por medio de actividades orientadas al acercamiento al deporte en relación con la autoestima, su importancia y como se puede apoyar en los diferentes elementos que conforman las porras en el proceso de auto reconocimiento, cambio de auto imagen y construcción de la identidad.

Dentro de los espacios de dialogo y círculos de compartir de experiencias se encontraron dificultades a nivel de confianza tanto en una nueva docente a cargo como en las actividades que salían de lo cotidiano y proponían retos de reflexión que ponían en riesgo aquellas características que los estudiantes se esforzaban por ocultar o ignorar, pero las cuales tuvieron que salir a la luz para que la conciencia de la importancia de la autoestima y su fortalecimiento se entendiera y se instaurará efectivamente.

Flexibilidad; se pudo identificar que no se entendía al comienzo por qué algo doloroso era necesario, pero luego de que se propusieran actividades o ejercicios específicos que requirieron flexibilidad, algunos niños (más específicamente las niñas) comenzaron a superar el dolor, querer vencerlo y proponerse personalmente metas de flexibilidad que aportaran al grupo en general.

Las porras fueron el medio por el cual se pudo fortalecer la autoestima y la confianza de cada persona, pudiendo evidenciar como la motivación y generar interés en cada persona por la superación personal, por la auto valoración y creer en sí mismo logra que cada estudiante pueda reconocer sus propios avances como resultado

Estipular un objetivo en común a corto o largo plazo de cada grupo acrobático logro que cada persona entendiera y se identificara la importancia de cada posición dentro de un ejercicio propuesto, obteniendo como resultado una muestra limpia y el sentimiento de satisfacción y utilidad, metas que hicieron que cada persona se fortaleciera internamente, creyera en sí mismo, en sus capacidades y en las de sus compañeros, consolidando relaciones como uno de los objetivos del proyecto, tanto personales de confianza y respeto frente al propio cuerpo y grupales de apoyo y amistad.

Gracias a las estrategias empleadas, la comprensión del contexto, la población y las particularidades de cada persona fue que se logró el reconocimiento de una etapa inicial donde no existía una conciencia corporal frente a algún elemento gimnástico y una etapa final donde la terminología, la lógica del movimiento y su realización ya eran familiares para cada persona, y ya se era consciente del nivel tanto personal como grupal y un enfoque y proyección individual y en conjunto frente a lo que se quería conseguir, hasta donde se quería llegar.

Se evidencio como estas tres divisiones de las porras aportaban diferentes sentimientos, habilidades y capacidades que en conjunto apoyaban al fortalecimiento de la autoestima como objetivo general del proyecto, y se consiguió que cada persona reconociera su importancia en la vida diaria, lo que daría como resultado una persona capaz, útil, con bases de amor propio, con la confianza en sí mismo, y con el sentimiento de auto superación constante que le permitirá aprender y crecer como persona, trascender y cuestionarse sobre aquello que necesita para la vida y las cosas que definitivamente no, formando puntos de vista y un carácter dispuesto a aportar a la sociedad de manera constructiva y positiva.

Se puede concluir lo importante y necesario que es este sentimiento de confianza y fe a la hora de proyectar y animar, de transmitir felicidad, de demostrar diferentes habilidades con las que las demás personas no cuentan, de poder comunicar el esfuerzo y la dedicación empleada durante cada entrenamiento y lo que cada persona consiguió tanto de manera personal como grupal; La puesta en escena logro reconocer de qué manera se pudo dejar a un lado el miedo, la pena, los imaginarios sociales frente a este deporte y evidenciar todos los sentimientos de confianza y seguridad que ya son parte de cada persona, apoyo y motivación personal, de querer superarse y proyectar esos avances que al principio fueron difíciles de reconocer pero que con paciencia, constancia y seguimiento se consiguieron.

Como recomendación durante el proceso es importante el constante reconocimiento de logros y avances personales y grupales para mantener la motivación e interés del grupo, porque son estos factores los que

influyen en el fortalecimiento del autoestima y la auto imagen, ya que si realmente se quieren ver resultados se debe estar en constante auto evaluación frente a la práctica y las estrategias empleadas, frente a la parte emocional de cada estudiante y de qué manera como figura a cargo del proyecto se es consciente de la importancia de hacerle ver al estudiante lo que se le dificulta reconocer, aquello que ha conseguido y lo que conseguirá si se mantiene la disciplina y el enfoque durante cada sesión.

Elaborado por:	Arias Bonilla, Sofía.
Revisado por:	Rodríguez Mora, Marco Aurelio.

Fecha de elaboración del Resumen:	12	11	2019
--	----	----	------

Tabla de contenido

Dedicatoria	2
Agradecimientos	3
Tabla de contenido	8
Lista de Figuras	10
Introducción	11
Objetivos	13
Justificación	14
Contextualización	16
Antecedentes	16
Marco Legal.	30
Perspectiva Educativa	34
Ideal de Hombre	34
Teoría de Desarrollo Humano	37
Tendencia: Expresión Corporal.....	46
Modelo Pedagógico.....	57
Estilo de enseñanza	68
Micro contexto	71
Introducción	71
Objetivos	72
Implementación	73
Análisis de la experiencia	82
Introducción	82
Análisis de la experiencia.....	82
Conclusiones	88
Introducción	88
Conclusiones	88
Referencias	92
Apéndice A: Macro diseño	93
Apéndice B: Macro planeación	94
Apéndice C: Encuesta diagnostica	95

Apéndice D: Evaluación por sesiones.....	96
Apéndice E: Informe Personal.....	97
Apéndice F: Encuesta de seguimiento.....	98

Lista de Figuras

Figura 1 Jerarquia de las necesidades basicas de Abraham Maslow. 38

Introducción

El presente proyecto curricular particular como producto de diez semestres de estudio pretende dar a conocer la formación integral de un docente que tiene como ideal la universidad para ofrecer a la sociedad un maestro crítico y competente. Este es un proyecto que se enfoca en la importancia de la autoestima en los niños y niñas, donde se evidencia un problema inmerso en la sociedad, que predetermina y condiciona el desarrollo de cada persona y la manera en cómo enfrenta su vida y las diferentes situaciones con las que se encuentre, un problema que se origina debido a los estereotipos sociales de perfección y el ideal de cuerpo junto con la percepción de este, tanto personal como social, generando inseguridad y rechazo frente a sí mismo, frente a su imagen, su identidad, y lo diferente que es teniendo en cuenta lo que la sociedad demanda.

Para esto, utilizaremos como herramienta principal una práctica deportiva conocida como Cheerleading, reconfigurada de modo que no se buscara la competencia y los movimientos perfectos que caracterizan la gimnasia y todos los elementos que conforman esta disciplina; por el contrario, la práctica será como una oportunidad para enseñar y enfatizar en la importancia de una autoestima fortalecida, una seguridad interna y la auto convicción de sentir que si se puede, en general, una persona estable mental y emocionalmente, superando obstáculos y consiguiendo nuevas habilidades que antes no se pensaba lograr, gracias a una base de seguridad propia que se pretende lograr.

Aceptación personal, un cambio de adentro hacia afuera, gracias a un conjunto de elementos que nos brinda esta disciplina deportiva, diferentes categorías y una infinidad de posibilidades de acción que permitirán buscar una vida más sana, más tranquila y más feliz, porque cambiando la manera en cómo se percibe cada persona, logrando una aceptación personal, un reconocimiento frente a su identidad y frente al potencial con el que cuenta, se

lograra que el grupo también se consolide, y se potencie dentro del mismo, el respeto, el amor propio, el carácter, la confianza en sí mismo y en el otro, valores que se convertirán en hábito para combatir esas maneras de ser, de verse, de pensar y de actuar con las que se rige la sociedad y la aceptación dentro de la misma.

Al finalizar la implementación del proyecto se pretende reconocer una persona fuerte desde el interior, con confianza en sí misma y en sus capacidades, con la habilidad para reconocer como era antes y lo que ha conseguido y superado, con la capacidad para proyectarse y trascender la práctica o en su vida diaria cualquier situación, tanto a nivel personal como social, con motivación para seguir aprendiendo y superando todas esas barreras que muchas veces son mentales y propias, una persona capaz, segura, con bases de amor propio y con una identidad construida por sí misma con la que está de acuerdo y por tanto no existe el miedo de mostrarse tal cual es.

Objetivos

Fortalecer la autoestima por medio de una práctica deportiva (Cheerleading) reconfigurada, orientada hacia demostrar el potencial de cada persona.

Lograr que cada persona sea capaz de reconocer su cuerpo y con él, sus capacidades y debilidades.

Reconocer la importancia de una autoestima fortalecida en el desarrollo de cada persona a nivel personal como social.

Orientar la práctica hacia la confianza y la seguridad que debe tener cada persona para enfrentar las dificultades de la vida.

Fortalecer la confianza en si mismo y en el otro por medio de ejercicios de concientización frente al cuidado propio y respeto a la diferencia.

Justificación

Este proyecto está enfocado hacia el fortalecimiento de la autoestima y la importancia de la misma en el desarrollo personal y social de cada persona, pretendiendo un cambio de adentro hacia afuera de todas las personas que participen de esta idea, de modo que se pueda ofrecer unas bases de amor propio, de respeto frente al propio cuerpo, frente a la infinidad de posibilidades que este tiene, y de esta forma lograr que cada persona se sienta capaz de soñar y conseguir lo que se propone, y si en algún momento durante su vida se encuentra con el fracaso, (cosa inevitable), pueda enfrentarlo y tenga la plena convicción de que depende de sí mismo la superación y la trascendencia que se pueda llegar a conseguir durante toda la vida.

Es por esto que es tan importante trabajar en la autoestima y el auto cuidado, enseñando y educando a una persona autónoma frente a lo que la sociedad demanda para pertenecer a ella, una persona capaz de construir su identidad y su carácter combatiendo unos ideales de perfección que condicionan y limitan estando presentes en cualquier lugar, obligando a cada persona a llevar su vida entorno a esos estereotipos y referentes que están creados para alinear y controlar, por eso, el proyecto se enfoca en lo esencial de la persona, en su interior y todo el potencial con el que cuenta, reconociendo el impacto y el alcance que tiene toda información que constantemente está llegando hasta cada persona en formación, señalando lo que está bien y lo que no, como debe sentirse cada uno y de qué manera se tiene que pensar, ver y actuar, y al reconocer estos factores que afectan el proceso hacia el verdadero cambio, nuestro alcance será más aterrizado y real; y es precisamente el contexto y las particularidades del mismo lo que hace que se ignore lo realmente importante de la vida, lo invisible a simple vista; la seguridad y aceptación suficiente para superar cada obstáculo en la vida, confianza y fe en esas pequeñas cosas que muchas veces no son necesariamente físicas, sino internas, como la esencia de cada ser

humano, lo que nos diferencia de los animales y entre nosotros mismos en general, características propias que son ricas en diversidad, diferentes entre sí, tanto pensamiento como posibilidad desde el propio cuerpo, describiendo más específicamente el potencial que tiene cada persona y así, se llegara a cumplir el objetivo y enfoque de este proyecto; reconocimiento de la importancia del fortalecimiento del autoestima, refuerzo y concientización de lo necesario frente a forjar un criterio y un carácter estructurado y con bases o fundamentos, con la suficiente convicción para enfrentarse a cualquier situación por compleja que sea, sin olvidar la identidad y la autonomía de cada persona juega un papel muy importante durante todo el proceso, desde el inicio hasta el final, porque se quiere enfatizar en la formación de personas autosuficientes, seguras y capaces, que creen en sí mismas y en lo que su cuerpo y su mente puede lograr si interiormente se está seguro de aquello con lo que se cuenta, ya sea exterior o interior, pero se trata de que cada persona aprenda a identificar lo que puede lograr solo si encuentra un equilibrio vital y necesario, coherente entre pensamiento y acción, que le permitirá y le dará las herramientas para afrontar la vida, sin temor a fallar o equivocarse que es lo más natural y el riesgo que se corre si se toma la decisión de vivir la vida no al margen de lo que se cree que está bien visto sino en responsabilidad con las decisiones y la formación personal de pensamiento crítico.

Contextualización

Antecedentes

La idea nace desde una problemática encontrada en cualquier estrato social, población, edad, y género, donde se estaría hablando de una combinación entre condiciones psicológicas, interpersonales y sociales, junto con sentimientos inadecuados como depresión, ansiedad, soledad, inseguridad, problemas familiares (ausencia de padres o acompañamiento desde la niñez) o por relaciones personales problemáticas y/o determinantes, que desembocan en la falta de autoestima y los problemas que esto trae para la vida de cualquier persona.

Características que le dan la razón al proyecto, pues son problemas que se desarrollan dentro de la sociedad, a lo largo de la niñez y que determinan la vida desde este punto; a lo que se hace referencia más específicamente, es a un ideal de cuerpo construido gracias a los imaginarios sociales que se establecen como normales, reglas inquebrantables, la cotidianidad, parámetros que condicionaran a cualquier ser humano y al correcto desarrollo de la identidad.

Como parámetros de aceptación dentro de una cultura se hablaría de la forma de vida, la apariencia, la ropa, la forma de hablar y relacionarse y de esta manera se estipula como las personas observan y construyen una imagen frente a otra persona, irónicamente como un espejo en el que se refleja un deseo de aquello que nos hace falta y vemos en el otro: de aquí la razón de la codependencia que existe dentro de un círculo social, desde el más simple como una relación de amigos, hasta el más complejo, una organización, un grupo religioso o político, etc.

Porque necesitamos de un complemento que le dé razón a nuestra existencia, y que aporte a la formación personal de cada uno; por tanto, se observara en el otro lo que por dentro se anhela tener/ser, e inconscientemente se mostrara un rechazo frente a aquello que no es como

debería, o como queremos que sea, pero ¿desde qué punto se puede forjar el carácter para definir y separar lo bueno y lo malo?

Desde la aceptación social que rige estos parámetros y junto a esta, una opinión (necesariamente buena) generada por las masas como una concesión entre varias personas que será por lo que cada persona luchara durante toda su vida, adaptándose y siguiendo el camino que se le estipula desde el primer momento en que se le conoce el género (ya sea masculino o femenino), desde ese instante ya se encuentra inmerso en ciertos parámetros de comportamiento que deberá seguir si quiere pertenecer a un lugar, a un país o a una cultura en específico, pues siguiendo las normas es la única manera que podrá sobrevivir, y si cuenta con suerte, con un alto grado de compatibilidad con lo estipulado, podría llegar a convivir.

Es desde aquí donde se comienza a orientar el proyecto, desde la autoimagen, la autoestima y la idealización obsesiva de la cultura por un “cuerpo perfecto”, por mantener a todas las personas dentro de este ideal, orientando sus actividades y pensamientos del día a día hacia esta meta, pero ¿qué clase de cuerpo es el que se quiere intervenir? Aquel que la sociedad no acepta, que es diferente y esta rico en diversidad, un cuerpo que no se auto afirma en su totalidad, pero lucha por sobrevivir a pesar del rechazo que genera lo diferente, un cuerpo que es perfecto desde otra mirada, que puede aportarle al mundo y a la sociedad múltiples opiniones, ideas, diferentes formas de ver la vida, pero que no tiene la suficiente confianza y fuerza para mostrarse tal y como es, por tanto vive relegado y apartado, con un miedo implantado desde sus primeros intentos fallidos de autenticidad; es ese cuerpo al que se llegara y por medio de este acercamiento se entenderá como es la vida en toda su complejidad y al mismo tiempo lo delicado e interesante que puede llegar a ser; lo ideal sería que fuera una relación bidireccional, donde el docente pueda ofrecer todo de él para provocar y ayudar al cambio y por otra parte, el estudiante por medio del proyecto se descubra como ser humano que tiene mucho que aportar aunque vaya en contra de

todos los imaginarios y de diversas opiniones, aquellas que se harán a un lado y no tendrán importancia frente al nuevo camino y múltiples posibilidades que se brindaran durante el proceso.

Es por esto que es tan importante la autoimagen que va de la mano con la autoestima, porque es precisamente los factores externos quienes determinan el nivel de ambas y forman un tipo específico de persona; factores como la familia, los amigos, el contexto social, la educación, la religión, entre otros, que tienen relación directa con la formación del carácter, del pensamiento frente al mundo y la vida, que muchas veces aportan a la creación y desarrollo natural, y muchas otras reprimen ese pensamiento distinto, por medio de la corrección, del castigo, de la relegación, o simplemente el ejemplo de toda una generación que ha llevado la vida durante mucho tiempo de la misma manera, aquello no permitiría que se pierda la costumbre solo por una nueva persona, alguien que se atrevió a decir que no y a mostrar ese otro camino por el cual también se puede vivir; no sucederá, simplemente aquel ser humano se verá como *un error* que muchas veces será ignorado, lamentado o solo excluido para evitar el qué dirán y continuar con las buenas costumbres de toda una generación de personas correctas, personas de bien.

Es por eso que se ve la importancia de que en cada persona exista una base fuerte de amor, de autoestima y de aprecio, pero esto puede formarse desde la infancia o puede dañarse también desde esta etapa, y precisamente ese es el enfoque, dar a conocer la importancia de una persona feliz, amada no exactamente por un otro, si no por ella misma, aceptada y desarrollada desde sus habilidades sencillas hasta procesos complejos, una persona capaz de decidir por ella misma, y que conoce todo su potencial, pero claro está que no se encontrara directamente con personas de estas características pues allí ya no tendríamos que hacer; el panorama muestra personas inseguras de sí mismas, sin confianza, sin amor propio con una autoimagen incorrecta, con un auto rechazo frente a la naturaleza de su ser, frente a lo que observa en el espejo, frente a su peso, su altura, sus brazos, sus piernas, frente a toda su totalidad, devaluándola hasta el punto

en el que se piensa que no es posible hacer nada, solo sobrevivir, solo respirar y ver pasar los días sin razón alguna que haga que tengan sentido y las aquellas palabras como ¿Sueños? ¿Metas? ¿Aspiraciones? Dejarían de tener importancia y serian olvidadas al pasar del tiempo gracias a que en algún momento de su vida alguien dijo: eso es imposible, no puedes hacer eso, es muy difícil, no cuentas con lo suficiente.

Y a pesar de que aquello que piensa el otro sea marcado y tenga tanto peso para llegar al punto de hacértelo creer, a veces no solamente son este tipo de cosas las que frenan la imaginación y las ganas de superación de una persona, a veces no se cuenta con posibilidades para lograr aquello que se quiere, se nace en condiciones difíciles, rodeado de problemas familiares, interpersonales, económicos, etc. Factores que dificultan la estabilidad emocional de una persona, y por tanto la formación de su autoestima, amor propio, confianza, y espíritu o esperanza de superación; son personas maltratadas psicológicamente, con una vida compleja más aquellos problemas mencionados anteriormente, son una combinación de factores que suprimen toda la felicidad que tiene la vida, todo el sentido por el que se vive, por tanto la sociedad a futuro lograra encajar a este tipo de persona dentro de sus parámetros ideales pero ¿a qué costo? controlando y vigilando cada movimiento para después reprenderlo y corregirlo y así hacer saber que no se debe comportar de tal manera si no de esta otra, todo con la única intención de que no se salga de las manos, que sea una persona predecible, con unas acciones predeterminadas, sin sorpresas, sin que sea una amenaza frente al orden, con un pensamiento generalizado, sin espíritu de duda, sin cuestionamientos sobre su vida, sobre la sociedad, sobre la manera en que como se estipulan las cosas, alguien controlado que no será un riesgo, no formara disputas y será como un número más.

Por eso el problema da la oportunidad de fortalecer esos buenos pensamientos y sentimientos que siguen en el fondo de cada persona, que no han salido porque están reprimidos

y hasta olvidados, y el que hacer será orientar el cambio frente a una nueva imagen, un nuevo comienzo, la idea será abrir esa ventana cerrada y mostrar una variedad de posibilidades con las que se cuentan pero se subestiman la mayoría de tiempo, donde se llegara hasta el fondo de las capacidades físicas de cada persona, dejando a un lado todo aquello que es negativo y auto hiriente, para luego, con una persona fuerte y segura de sí misma comenzar a demostrar hasta dónde puede llegar y todo lo que puede conseguir solo si se lo propone, si confía en sí misma, si deja los miedos y el qué dirán a un lado, aquella persona será lo que quiera ser.

Pero para llegar a todas estas personas con estas características específicas y buscar un verdadero cambio, antes se enfrentara a una sociedad regida por imaginarios sociales sobre la vida en general y como formarla; esto brinda un reto para todo el campo de acción, y aunque se quiera dejar al lado todo lo estipulado durante muchos años atrás, hay cosas específicas que son muy marcadas y siguen inmersas en la cultura, el cuerpo, los mitos y tabúes entorno a él, las formas, las medidas, las tallas, los patrones de movimiento, la armonía en general, lo bonito y estético pero de manera estipulada (dejando a un lado la subjetividad y los gustos particulares) ya sea al hablar, al vestir, o solo al caminar, todo nuestro alrededor gira entorno a lo armónico, a lo uniforme, a una totalidad de características a las que se aspiran, las cuales son irreales, utópicas y hasta ofensivas puesto que son muy estrictas y poco asequibles, aunque sea una sola la imagen pensada como perfecta del cuerpo, esta también depende claro está de varios factores, uno de ellos sería la zona geográfica donde se quiere intervenir, ya que por ejemplo el ideal de un cuerpo en la ciudad no es el mismo que en el campo, que en África o en los Emiratos Árabes, cada lugar o posición en el mapa ha sido independiente para condicionar su entorno frente a lo que para la mayoría o para los superiores está bien, en este caso la ciudad es el interés particular del proyecto y todo lo que pasa en ella.

Hay una imagen construida por todos frente a un cuerpo armónico, que ha venido cambiando con los siglos y las transformaciones de vida, de empleo, de relaciones, de tecnología, pero que se mantiene y se mantendrá por largo tiempo; por el lado de las mujeres, un cuerpo esbelto, no tan delgado ni tan gordo (aunque hay dirección hacia la delgadez) que no tiene ningún bello por ninguna parte, que se alimenta de verduras y productos sanos y naturales, que hace ejercicio y que es eternamente joven, que tiene clase, compostura, educación y buen habla; por el lado de los hombres el ideal sería un hombre con la vida resuelta, una buena posición social, caballero, respetuoso y amoroso, atlético, aquel cuenta con tiempo para su familia, su trabajo y su cuerpo, será alto, fuerte, tonificado, con un caminado masculino y seguro de sí mismo, pero ¿y si miramos la realidad? Los cuerpos naturales y del común están llenos de estrías, de celulitis, de cicatrices, de arrugas, de canas, marcas en la piel y en el cuerpo que se llevan todos los días, que no se pueden quitar o cambiar como una prenda que se compró y no gusto, son aquellas marcas que hacen recordar día a día que alguna vez se sufrió alguna caída, pero se logró volverse a levantar y ahora se está mejor que ayer.

En general cada huella hace a cada persona única y bella al mismo tiempo, solo depende desde el punto de vista en que se tome, puesto que nada es completo en la vida y si se tiene alguna característica con la que se está a gusto porque está dentro del marco de la perfección, se cuenta con esa otra que no lo está, que incomoda y produce pena, esa que se esconde y no es agradable, esa que es un secreto para el mundo y que solo llega a ser descubierta por otra persona, aquella que se gana la confianza y logra descubrir todo del otro y lo más hermoso de ese momento, es que se concebirá diferente; específicamente eso que no gusta y es rechazado de sí mismo, podrá llegar otra persona a amarlo, a adorarlo y principalmente a aceptarlo y no querer cambiarlo; es paradójico porque se vive en un afán de estar en busca de algo y conseguirlo pero no se sabe lo que es; todo alrededor, vive, corre y trabaja por llegar a la admiración, por llegar a

lo imaginado, por mirar más allá sin antes observar lo que se tiene en el momento, dejando a un lado la importancia del tiempo, que es desconsiderado pues se lleva con el todo lo que se ignora mientras se vive, todo aquello que no se valora y que está ahí pero pasa desapercibido por estar pendiente de cosas banales y efímeras, por tanto enfrentarnos a este panorama no deja muchas ventajas, pues precisamente se encamina en contra de lo que la sociedad quiere, en contra de las personas iguales y con un pensamiento generalizado y condicionado, y es que todo esto viene de mucho atrás; desde un principio con el cuerpo desnudo y la postura erguida ahora cubierta por ropa y telas que tapanían la mayoría de la piel, como algo incorrecto porque era y es mal vista la desnudez confundida con el exhibicionismo, desde aquel momento el pensamiento y la forma de ver el cuerpo cambio y el morbo y hasta la misma sexualidad comenzaron a tener cabida en toda la sociedad pero concebidas de una forma incorrecta.

Es precisamente desde épocas arcaicas que se empezó a forjar reglas de convivencia y supervivencia, y hasta hoy en día están más presentes que antes, por ejemplo con el avance de la tecnología y todas las facilidades que se presentan para disponer de ella, junto con la amplia gama de conocimientos e información que existe en esta red, toda nuestra cultura ha tomado un giro radical y no volverá a ser la misma; por esto es tan importante el buen uso de esta herramienta llamada internet, puesto que con ella se tiene todo a la mano o a un solo clic, ya no se necesita leer todo un libro para encontrar aquello que se necesita, ya encontrar soluciones a todos los problemas es cuestión de segundos, ya no se necesita de imaginación pues la publicidad la suprime y está por todos lados sin que el espectador lo note, llena de mensajes subliminales que conducen a la persona a ser como ellos quieren; cuando se abre una pestaña se entra a un mundo que conoce a la persona al otro lado de la pantalla y que sabe lo que quiere ya que ese mismo sujeto se ha encargado de darle toda su información para saber toda su vida y su día a día,

su rutina, sus gustos, sus miedos, el lugar donde vive, donde estudia, y hasta su ubicación actual. Pero ¿qué pasaría si este personaje se reusara a estar dentro del mundo global? ¡Desaparecería!

De hecho, ya no es una posibilidad salvarse del mundo actual y su velocidad, ya se está registrado y no se puede salir, por tanto, el sistema buscara cumplir con el fin con el que se creó; mostrar lo bonito, lo perfecto, los modelos a seguir por medio de sugerencias, de alertas, de mensajes o noticias que casualmente aparecerán mientras se hace una búsqueda, mientras se está jugando, mientras se interactúa con alguien, y allá es donde tiene que llegar este sistema, a tener vigilado a cada uno que este en la red y a aquellos que aún no lo están y a sembrar el sentimiento de necesidad de querer ser como se debería ser, y si no, simplemente esta persona estaría buscando ser relegado frente a la sociedad, ser señalado, tachado y probablemente excluido.

Pero la publicidad no solo aparece en internet, también en otros medios de comunicación, el periódico, la televisión, la radio, la música etc. Que muy en el fondo tienen el deber de llegar hasta todos los lugares del mundo con noticias o informativos y por supuesto publicidad que muestra lo que se debe consumir, lo que se debe ver, como se debe vestir, que se debe comprar, que se debe hacer todo el tiempo; pero hablando de publicidad no todo es negativo, pues precisamente una de las fuentes de inspiración para este proyecto es una propaganda, diferente a todas, que no invita al consumismo (aunque de fondo tenga un producto), es una propaganda pensada para todas aquellas niñas y mujeres que han sufrido algún tipo de rechazo, generalmente por su apariencia, esta propaganda es la de una marca nacional conocida como Nosotras que promociona productos de aseo y limpieza femenina.

Nosotras quiso llegar a todas las mujeres y niñas, sin ningún tipo de discriminación, ni característica, ni clase, ni estrato social, de hecho, se muestran muchas niñas distintas, sin ningún patrón a seguir, de diferente color de piel, de contextura, de cabello, de estatura etc. y esta marca trae consigo un mensaje: Marca Nosotras (2016) *“No necesito la aprobación de nadie para ser*

quien quiero ser. Basta de bullying” y desde allí se puede rescatar que no toda publicidad tiene la intención de seguir una moda o una tendencia, hay marcas y personas que realmente se preocupan por lo que sucede en el mundo entero, y precisamente aquí con este comercial se evidencia la importancia de una persona fuerte y amada por aquello que es y no por cómo se ve, aquí la apariencia pasa a un segundo plano y empieza a pesar más el ser interior, sus ideas y aquello que pueda aportar que venga de su corazón, pero lograr esa confianza de mostrarse al mundo fuerte y segura de sí misma, ese es el reto.

Como meta y objetivos se quiere fortalecer a la persona en todos los aspectos de su vida, conseguir forjar esa base de personalidad hasta el punto de que si la persona llega a fallar, a equivocarse pueda afrontarlo de una manera positiva, con toda la motivación para aceptar sus errores y para volverlo a intentar las veces que sea necesario con tal de encontrar el punto de satisfacción donde cada persona sabe que es capaz y puede auto superarse; además esta marca también deja un mensaje que apoya la idea central del proyecto; la ideología que maneja como slogan la Marca Nosotras (2016): *“Con tu seguridad y confianza puedes lograrlo, tu poder esta por dentro.”*. Pero ¿qué hacer cuando el problema es invisible, no se percibe a primera vista y muchas veces hasta está oculto por la misma persona que lo aguarda? Se enfocara precisamente en la causa, en el origen para fortalecer ese sentimiento que no existe, ese de amor propio que esta relegado, esa seguridad en sí mismo que hace mucho tiempo no tiene importancia alguna para la persona, al punto de poder llevar la vida día a día sin ningún problema, por tanto se reemplazara esa subestimación de las capacidades desde el punto de vista social y personal, hacia el descubrimiento de aquello que es capaz de hacer cada persona, hacia lo que no es ni imaginado porque no se considera posible, y se conseguirá esto por medio de la creación de sentimientos de apoyo y auto superación, pues este proyecto busca darle una razón de vida a cada persona,

mostrándole todo lo que el cuerpo es capaz de hacer si mentalmente está estable y feliz consigo mismo.

Hablando de internet, publicidad e información, esta herramienta también ofrece muchas alternativas para apoyar este proyecto, entre ellas un video sobre la autoestima, que casualmente apareció como sugerencia en una búsqueda en internet frente a este tema; es una encuesta a cincuenta adultos y cincuenta niños con una única pregunta: ¿si quisieras cambiar algo de tu cuerpo, que sería? a lo que la mayoría de adultos respondieron alguna parte de su cuerpo específicamente, ya sea las piernas, el abdomen, los ojos, la frente, etc.

A diferencia de los niños, que frente a esta misma pregunta pensaban en una parte fantástica de algún animal como una cola de sirena, fuego como un dragón, alas, teletransportación y algunos respondían que nada absolutamente nada de su cuerpo quisieran cambiar; en resumen, la encuesta quería dar evidencia de como al pasar de los años la sociedad, el contexto y otros factores se encargan de determinar la formación, la personalidad, la forma en cómo se concibe cada persona de una manera específica, encontrando en este proceso un afán por cambiar lo que se es por naturaleza, por aquello que quieren que sea cada uno, dejando a un lado la importancia del interior, de los valores y lo que se puede ofrecer que no es reconocido a simple vista, eso que está por dentro de cada uno llamado esencia, que es esa pequeña parte que se puede ofrecer al mundo, lo que se puede aportar a una buena convivencia, rica en opinión y diversidad en contra de las modas, lo último, las tendencias, eso que hacen ver como necesario para la vida, el estar adentro de los lineamientos como la única manera de aceptación social puesto que el ser humano no puede ser sin sociedad, siempre tratara de encajar en un grupo y ser parte de algo, haciendo todo aquello que lo haga parte del mismo, así esto vaya en contra de su propio ser.

Por tanto, esto que hacen ver como obligatorio para poder subsistir adentro de una cultura, pondría en riesgo a aquellas personas que sufren lo anteriormente mencionando, que son

vulnerables a la opinión externa frente a su apariencia, ese tipo de persona que se ve afectada por no ser como lo pintan los medios de comunicación, aquella que su vida esta tan vacía que necesita la aprobación de la gente para sentirse bien consigo misma, y es en este punto donde se llevaría todo el proyecto a una población específica, aquellas personas que si están en riesgo, que les falta esa chispa de fe que ilumine de nuevo sus vidas, esa razón por la cual vivir no solo por vivir.

La mayoría de las personas no tiene una base de amor propio, de autoestima, ni de condiciones que ayuden a desarrollarla, pero para entender el significado, para aprender a identificar si existe o no, se encontró un concepto específicamente de la autoestima: Fernández (2015): *“Conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos, la valoración que realizamos basándonos en nuestras experiencias.”* Por tanto, según lo anterior ese conjunto de pensamientos y evaluaciones que tenemos sobre nosotros son los que nos permiten confiar en nuestras capacidades o desconfiar de ellas; identificar y reconocer el valor que cada persona tiene por ser diferente al resto o ignorar la diferencia, es también aquello que nos sitúa con una específica posición frente al mundo y frente al papel que se cumple dentro de él, ya que se está inmerso en una cultura y por tanto siempre se tendrá una postura y un pensamiento construido y modificado al pasar del tiempo, así este acorde a los lineamientos o no lo este, y precisamente esta es la justificación de este proyecto; la idealización obsesiva de nuestra cultura por la delgadez y el cuerpo perfecto, aquello que nos han estipulado como bonito, armonioso o simplemente correcto y depende de nosotros darle una vuelta a esa mirada, resaltando que no es necesario estar dentro de los parámetros, sino que perfectamente se puede vivir y convivir siendo diferente.

Pero para hablar de autoestima, la idea no solo nació de unas pocas fuentes, de hecho, se tuvieron en cuenta testimonios de vida y aportes frente a personas reales con experiencias de

vida que determinaron el curso de cada persona y las decisiones que afrontarían durante todo este camino, dejando conocer la importancia de la autoestima para el desarrollo humano, formación y aceptación personal, realización como persona y para sí mismos.

Por medio de esto también se identificará como reflexión la manera para mantener elevada la autoestima, las ventajas y consecuencias de una persona interiormente fuerte, y cómo hacer para que cada persona se sienta bien consigo misma, confíe en ella y en lo que puede hacer. Para esto el orador Nick Vujicic, tiene múltiples aportes a la superación, la identidad y la fuerza interior ya que es un ejemplo de superación, una persona que desde el nacimiento no cuenta ni con brazos ni con piernas, y estas condiciones no le han impedido amar la vida y vivirla al máximo, tener un día a día como una persona normal, viajar por el mundo, enseñar y motivar a todas aquellas personas que tienen un concepto errado de vida y como llevarla, demostrando que a sus treinta y seis años ha aprendido, vivido y disfrutado más que una persona con todas sus facultades físicas.

Se dedica a contar su vida, sus experiencias y todos los obstáculos con los que se ha encontrado a lo largo de su vida y como a pesar de sus difíciles condiciones físicas ha encontrado múltiples maneras de solucionar, aprender, crecer y superarse gracias a la fuerza y el amor interno por la vida que ha forjado durante mucho tiempo porque para él al inicio existían dos opciones: la resignación y frustración, que traería consigo el convertirse en una carga, una persona inútil y triste por dentro y por fuera, sin sueños ni metas por cumplir; O por el otro lado la opción de demostrarse a sí mismo y a la gente que lo rodeaba y lo miraba con lastima, que con lo que tenía podía lograr cualquier cosa que se propusiera, ya que para vivir y ser feliz solo se necesita tomar la decisión y afrontarla, ver las diferentes posibilidades de acción y aferrarse a la vida como la única oportunidad que tenemos de trascender, de conocer y de reconocernos a nosotros mismos como seres capaces y fuertes.

Vujicic (2011): *“...Da lo mismo estar completo por fuera si se está roto por dentro.”*

Desde su increíble historia, su testimonio y charlas de superación personal, se entiende como una persona cuando cree en sí misma, tiene toda la fuerza de voluntad y está dispuesta a superar cualquier obstáculo, puede lograr todo aquello que se proponga; y es allí donde encontramos la importancia del autoestima y el papel que juega en nuestras vidas; como es de indispensable mantener y trabajar en nosotros internamente, fortaleciendo valores y auto reconocimiento como el primer paso hacia la auto realización, hacia una persona más estable y equilibrada, como todo el potencial para poder ofrecerle algo al mundo exterior ya que se encuentra bien consigo misma, con su cuerpo, con su carácter e identidad.

Por lo tanto, la autoestima se convertirá entonces en el motor de todas las acciones, el impulso ya sea fuerte o débil para conseguir alguna meta en la vida, es lo único que nos acercara a aprender y entender cada vez más las cosas que suceden, dejando a un lado lo que los demás piensan y las reglas que impone la sociedad de patrones de comportamiento, de pensamiento y de vida.

Nick nos da un ejemplo de vida y nos abre los ojos frente al mundo de opciones que tiene nuestro cuerpo y como debemos aceptarlo tal y como es para descubrir toda la gama de posibilidades que nos ofrece si lo potenciamos y lo llevamos a su máximo, pues eso es lo que él hace todos los días; no se concentra en el -no puedo- (ya que científicamente la mente se detiene cuando repite ese pensamiento), así todo alrededor diga que es imposible, y que no se tienen los medios para hacerlo, si no por el contrario; concentrarse y centrar el pensamiento en el -como lo haré-, desafiándose a sí mismo y demostrándole a la gente que lo frena y lo desanima que esa es precisamente la diferencia entre la negación y la superación, donde la primera es aquella que conlleva a la depresión y luego el estancamiento por no lograr algo y rendirse, y la segunda de la mano con la aceptación y el cambio que permite un avance notorio en el desarrollo de las

facultades de la persona frente a eso que quiere lograr, que por supuesto no será fácil pero tampoco imposible, y luego del sentimiento de concientización creado en cada persona sobre su situación, su vida, y el paso del tiempo, se evaluarán las posibilidades de intervención, de acción, las sesiones y los planteamientos como proyecto, para al final recolectar esos avances y ganancias como resultado de varios intentos acertados y otros no tanto que nos conducirán al objetivo principal de la propuesta; una persona feliz consigo misma, capaz de aportar a la sociedad mediante sus capacidades ya identificadas y trabajadas, contando con el apoyo y aprobación principalmente de ella misma y su mente dirigidos a un único fin, elevación de la autoestima para una vida más sana y feliz.

Vujicic (2012): “... *caminar es una forma de translación, ser feliz es un modo de vida.*”

Este es otra de las muchas reflexiones que nos deja este ejemplo de superación propia y amor por su cuerpo y su realidad, y esto es lo que quiere conseguir el proyecto, basarnos en lograr que la autoestima fortalecida sea la base para que cada persona explore y logre adecuar su alrededor y todas las herramientas que su entorno le ofrece para aprender, para trascender y para realizarse en la vida, sin temor alguno a decir lo que piensa y a amar la manera como se ve y se muestra en sociedad.

Marco Legal.

Este proyecto se apoya en el Código de Infancia y Adolescencia: ley 1098 de 2006 para sustentar lo que se propone como fortalecimiento del autoestima y la identidad para el desarrollo integral y correcto de cada persona, y es precisamente de esto que nos habla cada artículo de esta ley, pues se identifica la importancia de una vida plena, en buenas condiciones, reconociendo el derecho a elegir de cada persona, a pensar y a formarse de acuerdo a sus ideales como ser humano, aceptándose a sí mismo, a su cuerpo y a todo lo que puede conseguir potenciándolo y creyendo en todas sus facultades.

Código de Infancia y Adolescencia, ley 1098: “Artículo 1°. Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.” (2006)

Partiendo de esto podría afirmar que esta ley y sus artículos, brindan los objetivos y parámetros para que una persona se desarrolle y sea feliz por medio de reglas básicas que servirán de apoyo para la propuesta, aportando aquello que sería lo ideal frente a esta etapa tan importante como lo es la infancia, donde cada actitud, cada pensamiento, cada forma de comportamiento es crucial y determinante en el crecimiento de una persona con una autoestima fuerte y una mirada hacia el mundo crítica y razonable.

Código de Infancia y Adolescencia, ley 1098: “Artículo 12. Perspectiva de género. Se entiende por perspectiva de género el reconocimiento de las diferencias sociales, biológicas y psicológicas en las relaciones entre las personas según el sexo, la edad, la etnia y el rol que desempeñan en la familia y en el grupo social. Esta perspectiva se debe tener en cuenta en la

aplicación de este código, en todos los ámbitos en donde se desenvuelven los niños, las niñas y los adolescentes, para alcanzar la equidad.” (2006).

Mediante este artículo, centrando el discurso en la niñez y entendiendo que el cambio viene desde allí, desde esta etapa de desarrollo, desde la comunicación e información que se le proporcione al niño sobre la aceptación, comprensión y valoración de la diferencia iniciando por la familia, el colegio, los amigos, por allí se podría empezar a comprender que *el otro* tiene el derecho y la capacidad de pensar, hablar, vestirse y ser diferente, y esto no debe ser motivo de discriminación, rechazo o exclusión, por el contrario; el ideal sería crear en el pensamiento de cada niño la riqueza que existe en la diversidad, que se puede aprender y aprovechar la multiplicidad que conlleva lo distinto, desde una opinión que no es igual y que ofrece grandes posibilidades u otras opciones de solución frente a un problema, hasta la inclusión de personas en condiciones o características diferentes que formaran a una persona comprensiva, solidaria, y tolerante hasta llegar a la adultez con unos principios de base que evitaran problemas de identidad, de convivencia, de interacción social; una persona respetuosa, que no discrimina, acepta y quiere la diferencia, que escucha y evalúa todas las opiniones y diferentes puntos de vista frente a un tema en general y que está dispuesta a dejar los prejuicios a un lado para abrir la mente y escoger objetivamente.

Código de Infancia y Adolescencia, ley 1098: “Artículo 17. Derecho a la vida y a la calidad de vida y a un ambiente sano. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente... La calidad de vida es esencial para su desarrollo integral acorde con la dignidad de ser humano. Este derecho supone la generación de condiciones que les aseguren desde la concepción cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada,

acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado, recreación y vivienda segura dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano.” (2006).

Cuando se habla de calidad de vida se está refiriendo a un tema que depende de muchos factores específicos; la familia, la religión, el contexto sociocultural, el género, la raza, la posición geográfica, el estrato social, entre otros, que son aquellos que determinan la calidad de vida, porque la mezcla de cada una de estas categorías brindaran la posibilidad de llevar toda la vida desde una mirada específica, una visión global, un pensamiento y un actitud frente a las cosas que suceden al rededor, por tanto, garantizar una calidad de vida en sí, no es cosa simple, aunque sea un objetivo global orientado hasta que cubra “la dignidad humana”, lo ideal sería ir más allá, sería poder aprovechar las opciones que cada persona tiene, hacérselas ver y de esa manera crear una conciencia del valor de las cosas, de los momentos, de las acciones, de los detalles, etc. para así formar una persona más sensible a lo que pasa, sensible con su entorno y a todo lo que la rodea (tolerancia) y con esta sensibilidad, se crearía también la conciencia suficiente para poder reaccionar frente a un estímulo, alguna situación o momento en el que tenga que responder frente a una crítica, un disgusto, un encuentro de opiniones y esta actuación estaría seguida de un agradecimiento y humildad por tener las ventajas y múltiples opciones, sabiéndolas reconocer para así utilizarlas, esto gracias al proceso que ya se vendría evaluando desde etapas anteriores para al final, como conclusión, lograr una valoración propia, un cambio de autoimagen, de reconocimiento corporal frente a su aspecto físico meramente físico y por otro lado frente a sus capacidades motrices, confrontadas frente a otras personas que no tienen las mismas opciones con el único objetivo de aumentar el autoestima y el amor propio para después haber forjado a una persona sana y feliz por dentro y por fuera, agradecida con la vida y todo lo que esta le ha dado.

Código de Infancia y Adolescencia, ley 1098: “Artículo 42. Obligaciones especiales de las instituciones educativas. Para cumplir con su misión las instituciones educativas tendrán entre otras las siguientes obligaciones: 12. Evitar cualquier conducta discriminatoria por razones de sexo, etnia, credo, condición socioeconómica o cualquier otra que afecte el ejercicio de sus derechos.” (2006).

Este artículo es uno de los muchos que hablan sobre la discriminación, la falta de aprecio, la autoestima y el valor que se le da al cuerpo dependiendo de la mirada que se tenga de él, sobre todo la responsabilidad que tiene la ley frente a esto, por tanto se podría pensar que esta misma deber saber el trasfondo del tema y su importancia en la sociedad; como la discriminación ha sido la culpable de suicidios, homicidios y demás desastres que ocurren por el desespero y la rabia que causa el ser excluido o señalado por ser diferente, y son sentimientos que invaden a la persona y le nublan el pensamiento, consiguiendo que haga cosas por impulso y venganza frente a el mismo por no ser como la sociedad quiere o frente a la sociedad por no aceptarlo, por tacharlo y relegarlo, por tanto se debe evitar a cualquier costa la discriminación de cualquier tipo porque ahora que conocemos las consecuencias de esto, podemos comunicarlas y educar desde la primera infancia con información clara y amigable frente a la diversidad y que aquella no es mala, al contrario, es natural pues cada persona es diferente a su semejante y esto no debe ser motivo de disgusto; el objetivo sería no solo aceptar sino valorar lo diferente, una mirada distinta, muchas opiniones de un solo tema, porque al final la única manera de encontrar respuestas y mejores soluciones a todos los problemas de la vida cotidiana es en medio de la diferencia y la socialización.

Perspectiva Educativa

Ideal de Hombre

Para el proyecto se quiere plantear un ideal de hombre el cual se formará a medida que el proceso avance; en el contexto donde nos encontraremos implementando el proyecto, serán participes de la idea niñas de 9 a 12 años de edad, con experiencias pasadas que marcaron sus pocos años vividos y que determinaron la manera en cómo se comportan y como perciben la vida, a sí mismas y a su entorno en general, estas experiencias y lo que las rodea, ya sea familia o amigos también influirá en la toma de decisiones que deberá enfrentar de aquí en adelante, en la medida en que cada una de ellas crecerá y entenderá el significado de responsabilidad frente a mi cuerpo, las decisiones que lo involucren a él y las consecuencias que se reciben en uno u otro camino, la importancia del sentido de pertenencia empezando por uno mismo, el cuidado y respeto y el amor propio desarrollado en una atmosfera de auto reconocimiento y auto aceptación; cada una de ellas enfrentara a lo largo del proyecto y en cada una de las sesiones, un reto diferente, un obstáculo que deberá adoptar como propio y se podrá tomar el tiempo que considere necesario para conseguir superarlo y dominarlo de modo que siempre este en la búsqueda constante de algo más complejo; para esto es importante que el docente a cargo encuentre estrategias para mantener la motivación del estudiante y se logre el objetivo central del proyecto; que cada una de estas niñas se sienta capaz, confiada y fuerte en un ambiente de superación y apoyo que se deberá mantener, creando la conciencia en cada niña de la importancia de reconocer los logros y avances de cada sus compañeras porque la aprobación y sentido de afecto que genera un grupo unido y orientado hacia el mismo objetivo es una ayuda a la implementación exitosa y con verdaderos resultado.

En este contexto se evidencian factores como egoísmo por parte de ciertas niñas que a esa edad comienzan a compararse unas con otras, exclusión por no pensar, verse o ser como la mayoría se comporta, por tener diferentes gustos, causando soledad y aislamiento; muchas veces esto desemboca en reprimir lo que causan los comentarios o intenciones de un tercero, e inconscientemente esto empezara a forjar una determinada forma de comportarse, de hablar, y de pensar, solo por la necesidad de sentir aprobación y acogimiento en cualquier círculo social. Estos son factores que juntos en la vida de una persona no pueden causar cosas positivas, solamente un desarrollo limitado y orientado a los parámetros sociales de aceptación, alejando la originalidad, esencia y particularidad de cada persona.

Desde allí se pretenderá una transformación de autoimagen, de auto concepto, desde el interior, comprendiendo la importancia de valorarse, así mismo, a su cuerpo, reconociendo sus habilidades, y la manera de fortalecerlas continuamente; esta transformación será de adentro hacia afuera; se cambiará el pensamiento del alcance que tiene el proyecto frente al cambio, frente a los logros personales y grupales, por lo tanto el planteamiento y la proyección de lo que se quiere aprender debe estar enfocado desde el inicio.

Ahora bien, lo consiguiente sería potenciar esas bases naturales con las que cuenta nuestro cuerpo, teniendo en cuenta que se debe empezar por el reconocimiento y el sentimiento de querer experimentar y ser alguien diferente, es decir; provocar una auto descripción de sí mismo, de qué manera me pienso y me proyecto, con las fortalezas y debilidades tal cual el sujeto se piense, sin temor a lo que esto genere en las personas o en sí mismo, como una primera etapa de reconocimiento frente a aquello que le desagrade y con lo que rechaza, desde lo físico que es lo más superficial pero que genera sentimientos interno para nada superficiales.

Hablamos entonces de aquello que mira en el espejo y con lo que está inconforme, y por el lado de lo mental, todos esos pensamientos y prejuicios que llegan a su mente que son

definitivamente determinantes para la construcción del carácter y la identidad, que muchas veces son una imagen o concepto errado de la realidad.

Es importante al comenzar con la implementación del proyecto, el reconocer las habilidades motrices con las que cuenta la persona de base, con esa huella motriz que es desde donde se parte para identificar que se puede fortalecer, corregir y enseñar, eso que puede que la persona no reconozca, pero que se puede trabajar para que se empiece a auto valorar y a reconocerse, todo aquello que el sujeto subestime o simplemente ignore, para desarrollar destrezas más complejas a futuro que formarán el ideal de hombre que este proyecto plantea.

Una persona feliz porque se reconoce a sí misma, valora aquello con lo que cuenta y suprime todo estereotipo social que afecte su personalidad y pensamiento; será una persona autónoma y responsable frente a sus decisiones, frente a su cuerpo y el cuidado del mismo, contara con amor propio elevado, valorando la vida y las diferentes experiencias que hacen que sea el sujeto que es hoy en día; entenderá el fracaso y los obstáculos como etapas o momentos que tiene que superar para aprender y crecer como persona, al igual que aquellas opiniones y críticas que se encontrará en cualquier lugar frente a su aspecto, su pensamiento, su forma de ser y deberá hacer frente a estas para darse cuenta que realmente si se siente bien consigo misma, esto pasara a un segundo plano y dejaran de tener importancia e influencia en la vida de este sujeto.

También se quiere formar a un ser tolerante frente a sí mismo, frente a su aspecto y el tiempo que tome en aceptarse a sí mismo, tolerante frente a su cuerpo, su diversidad y de esta forma el aceptarse y el quererse será real, será natural y a futuro será inconsciente; la persona vera una oportunidad de aprendizaje, ya que si se busca que aquella persona no sea marginada esta también debe entender que el aspecto físico no debe ser lo principal a la hora de valorar a una persona y al comprender esto se pondrá en el lugar de otro como semejante, identificándose e

identificando a un otro como sujetos capaces, como seres multidimensionales con una cantidad de cosas por descubrir, vivir, y explorar, que muchas veces gracias al propio pensamiento se auto limitan y creen que algún sueño o meta es imposible de lograr solo por su aspecto físico, cosa que es totalmente errada, ya que el ser humano tiene la capacidad de superarse, reconstruirse y reconfigurarse, a tal punto de poder adaptarse y cambiar cualquier comportamiento, habito o aspecto físico, cualquier condición sin importar cuál sea; aquí se presenta el reto del educador físico para este proyecto, la persona a cargo será la que deberá demostrar que se pueden superar diferentes actividades entorno a un fortalecimiento de la autoestima, (eje de motivación – como eje central) consiguiendo que cada persona crea en sí misma, evidenciando todo aquello que es capaz, claro está, sin dejar a un lado la dificultad y el valor del esfuerzo que conlleva conseguir lo que se proponga, y como resultado, la autoimagen será renovada y re imaginada para bien, orientada hacia una realidad objetiva, un panorama nuevo y bien estipulado que tendrá bases tan fuertes que la misma persona será capaz de mantener y fortalecer esta imagen de sí mismo que proyectara y adoptara durante toda su vida, aquella estará sujeta a cambios pero hacia la superación no hacia el retroceso.

Para hacer realidad este planteamiento frente a la persona que se quiere educar y forjar durante la implementación del proyecto es necesario tener como base una teoría de desarrollo humano que orientara la practica teniendo en cuenta la realidad social que enfrenta cada persona y el grupo en general, de modo que entendiendo al ser humano y la autoestima en relación con el desarrollo integral se pueda visualizar la forma correcta de llevar a cabo los objetivos del proyecto.

Teoría de Desarrollo Humano

Para fundamentar el ideal de hombre y el sentido de lo humano frente al proyecto y lo que se quiere lograr a medida que se implemente, se tendrá en cuenta la pirámide de Jerarquía de necesidades básicas humanas que propone Abraham Maslow, que es una teoría psicológica que propone el autor en su obra, Una teoría sobre la motivación humana de 1943, donde formula unas necesidades humanas divididas desde las más básicas para la supervivencia (primer nivel) hasta las propias del ser humano como un ser que se construye y aprende, unas necesidades más complejas que no todas las personas llegan a conseguir (últimos niveles), por tanto es ascendente, es decir, a medida que se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados, como un complemento, un proceso de auto construcción que durara toda la vida. Según esta pirámide entonces el ser humano cuenta con unas necesidades por las que trabajará y conseguirá al pasar de los años, si trabaja en ello, si es consiente que nivel se encuentra y hasta dónde quiere llegar para su construcción como un ser integral y profundo, es decir un desarrollo de la persona en su totalidad, como fin.

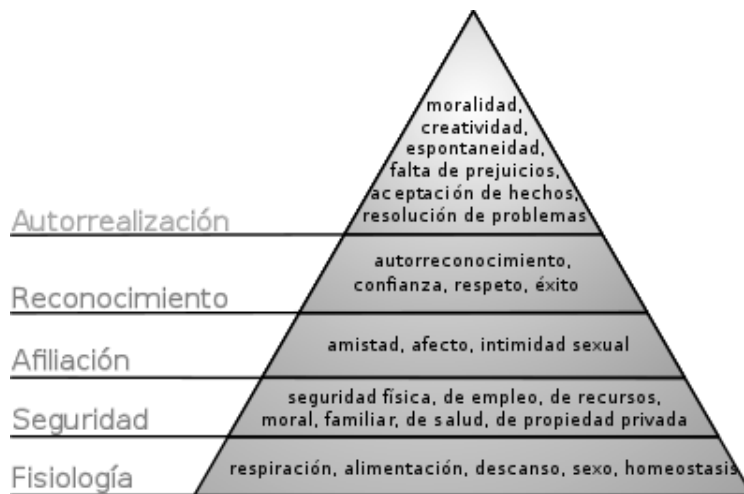


Figura 1. Jerarquía de las necesidades básicas de Abraham Maslow.

En este proyecto se quiere orientar la tarea frente al desarrollo de estas capacidades propiamente humanas, que forjaran al tipo de hombre que se tiene como ideal, pero para esto se

debe tener en cuenta el impacto de la cultura, de la sociedad y de la historia en el desarrollo de la personalidad ya que la formación de la autoimagen y del carácter dependen en un alto porcentaje del contexto y las relaciones que se formen al pasar del tiempo; más explícitamente, como existen diversos factores que se involucran y condicionan a la persona, su desarrollo y pensamiento, por esto la idea sería poder evaluarlos así estén directa o indirectamente implicados para después de este reconocimiento empezar un cambio, ya que si se sabe el origen del problema y lo que lo genera o lo está desarrollando, ahí es donde se puede actuar y comenzar el trabajo que se quiere implementar; el cambio de pensamiento por medio de una nueva mirada frente a las habilidades y características con las que cuenta cada persona y mostrarle que en medio de la diversidad se pueden encontrar múltiples ventajas; es decir, en la medida en que se hace un reconocimiento personal (autoimagen) y también se tiene en cuenta la opinión de aquellas personas cercanas que quieran ayudar al proceso frente a como observan a la persona y que fortalezas reconocen en ella (reconocimiento social, apoyo psicológico) se planteara un esquema general frente a la persona y se le enseñara, demostrándole todas las características con las que cuenta y estas serán tomadas como herramientas para mejorarlas y que esta persona las afiance y las empiece a tomar en cuenta frente a cualquier reto que se le presente (solución de problemas para la vida).

Después de pasar por las necesidades básicas o de supervivencia, aquellas que mantienen la salud que describe Maslow en el primer nivel (respirar, dormir, comer) se puede pasar a las que enseguida el ser humano empieza a buscar, las necesidades de seguridad y protección como lo son seguridad física, económica y moral que surgen después de que las necesidades básicas se mantienen compensadas y por tanto el ser humano empieza a sentir la necesidad de sentirse seguro consigo mismo y con los demás; y prácticamente esta es la condición más humana de todas, el querer sentir confianza en la vida, en las decisiones que se tomen, en el camino que está recorriendo y todas las experiencias por las que pase, etc.

Y este es precisamente el fundamento del proyecto: Generar o fortalecer el sentimiento de confianza que está oculto dentro de cada individuo, aquel que esta reprimido por las diferentes situaciones por las que ha pasado la persona y muchas veces porque se ha encontrado con fracasos tanto personales como interpersonales (a lo que se hace referencia con interpersonales es a esas relaciones que dejaron un mal recuerdo) por eso es tan importante aquello que se quiere llevar a cabo con esta población; actividades frente a la superación de conflictos, pero internos, frente al aspecto físico de la persona, el auto concepto en el que se tiene, las barreras psicológicas con las que se enfrenta y aquellas que tiene que derrumbar mediante etapas de implementación, todo como un proceso en que a medida que la persona acepta el error en el que está, (frente a la forma en como concibe su cuerpo y lo que puede hacer con él), y así poder rescatar a la persona de esa constante subestimación en la que se encuentra, cambiándole la mentalidad como finalidad; como ideal de acción será que la persona tenga una confrontación consigo misma, que se sincere, que se describa frente a un espejo y aunque lo esperado será que al inicio diga cosas negativas o simplemente no vea nada más que una simple mujer o hombre, la persona que esté haciendo el acompañamiento será la encargada de hacerle ver aquello que no es visto a simple vista; la esencia de la vida y de la persona y todo lo que puede conseguir solo por contar con lo único necesario: un cuerpo, que es real, que es capaz, así sea diverso, nada tiene porque impedirle un desarrollo óptimo, unas experiencias enriquecedoras, un ambiente agradable de desenvolvimiento y sobre todo, nada ni nadie puede decirle que no puede; confianza en el otro y autoconfianza, de eso se trata.

Al seguir avanzando por la pirámide de Maslow se encuentra el tercer nivel de necesidades a desarrollar un poco más complejas y en estas se quiere detener para enfocar el ideal de hombre junto con esta teoría; este nivel habla de las necesidades de asociación, participación y aceptación, que están directamente relacionadas con el desarrollo afectivo del sujeto, y estas se

satisfacen, dice el autor, por medio de un esquema social que encierra actividades deportivas, culturales y recreativas; por tanto el que hacer del proyecto estaría inmerso en estas necesidades, ya que es precisamente por medio de actividades deportivas (en este caso la gimnasia y las porras) que se llegara a cada persona y se enfatizará en lo que habla este nivel de la pirámide de Maslow; la participación teniendo en cuenta la integración y la inclusión en cada aspecto de la vida con un docente a cargo que visualizará el contexto y sus posibilidades de acción y pondrá en práctica sus clases entorno a la formación de una persona que incluye a sus compañeros y es tolerante frente a las situaciones que se le presenten; la aceptación frente a sí mismo y a un otro, con sus pensamientos y opiniones; la misma aceptación pero frente a la sociedad en general y a sus parámetros, pero se hace la aclaración que aceptación no es homogenización, una aceptación pero sin dejar a un lado lo particular y la identidad.

Todo esto entorno a enfatizar en la importancia del desarrollo psicológico-afectivo de la persona desde etapas tempranas, como dice Maslow, el ser humano por naturaleza siente la necesidad de relacionarse, ser parte de una comunidad, de agruparse en familias, con amistades o en organizaciones sociales y en estos grupos buscara valores como: la amistad, el compañerismo, el afecto y el amor, por eso es tan importante aquellas experiencias y personas que hacen parte de la vida de una persona y estos factores son los que forjan a cada uno de una manera u otra, aunque el ser humano tenga la posibilidad de elegir y decidir por sí mismo, sobre su cuerpo, su aspecto, sus pensamientos, siempre estará regido por factores externos.

Siguiendo esta corriente o parte de la pirámide donde se habla del impacto que genera el ambiente social en el que crezca la persona y como este lo condiciona frente a cualquier decisión que tome o como quiera llevar su vida; se estaría hablando por ejemplo, de cómo la sociedad demanda ciertas cosas a veces directa y otras indirectamente con las que tiene que cumplir la persona para poder pertenecer a un grupo, a una religión, a una comunidad, características con las

que se identificara después de haber trabajado para conseguirlas durante mucho tiempo y de esto precisamente habla el autor; la naturaleza del ser humano frente a la necesidad de relacionarse para poder vivir su vida y su desarrollo plenamente y allí encontrar sentimientos necesarios para el ser humano como la amistad, el compañerismo, el afecto y el amor.

Por eso el proyecto quiere focalizar su acción y el ideal de hombre hacia una persona que puede lidiar con los obstáculos con los que se encuentra durante su vida; ya sean situaciones, opiniones, momentos, decisiones que marcan la personalidad y la forma como construya su autoimagen, y frente a esto, propiciar experiencias satisfactorias, de triunfo, de victoria, de agrado porque consiguió lo que se propuso superar, y así esta persona empezara a fortalecer su autoestima, a creer en sí misma y saldrá de la frustración con el fin de auto convencerse de lo que es capaz, auto demostrándose aquello que puede lograr en cualquier aspecto de su vida.

Aquí la importancia de conseguir aquello que se sueña, esas metas que se proponen las personas alrededor de sus gustos particulares, pero cuando el proyecto se empieza a implementar en un contexto donde el sujeto ha dejado a un lado la motivación y el porqué de su vida, la tarea sería más difícil pero no imposible; se empezaría desde el reconocimiento, tanto personal (desde cada una de las niñas) como grupal, rescatando esos deseos que están ocultos o suprimidos por la misma persona o por la presión social que a veces impide el desarrollo del pensamiento y la identidad de manera adecuada, es decir, de forma libre, y para lograr esto, el proyecto pretende derribar las barreras que se presenten, tanto en el proceso como las que ya están inmersas en el ser humano frente a una alerta de cambio, frente a un riesgo de confrontación hacia lo que se esconde por miedo, por desconfianza o por temor a la derrota, pero el ejercicio está en identificar y modificar el pensamiento, el comportamiento y la manera en cómo se toman las cosas, si se logra esto el cambio será verdadero no superficial, pues se enfocaría en el interior de la persona, el origen del problema, el principio de una identidad forjada.

Ahora bien, en el siguiente nivel de la pirámide que propone Maslow, (esta sería la que apoyaría el proyecto) se encuentran las necesidades de estima, donde el autor dice que hay dos tipos de estima, una alta y otra baja: La primera tiene que ver con la necesidad de respeto hacia uno mismo, e incluye sentimientos tales como confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad, valores que son precisamente los que se quieren reforzar en este proyecto como ideal de acción, por medio de prácticas que dejaran huella, que quieren demostrar un verdadero cambio tanto personal como grupal; cambio de pensamiento, de visión, de actitudes y de comportamiento y esto se quiere llegar a lograr pero sin dejar a un lado la educación, la sociedad y la cultura, que están presentes en cualquier desarrollo humano, y se deben tener en cuenta si realmente se quiere cumplir todas las expectativas: estas tres categorías inmersas en la vida de toda persona son aquellas que determinan, apoyan y forman al tipo de hombre dependiendo de unos patrones específicos, reglas universales que fomentan el orden y el juicio, pero claro está ¿a qué costo? Suprimiendo toda posibilidad de pensamiento abstracto, de duda, de imaginación y de cuestionamiento y por esto se quiere superar ese miedo a ser diferente, a dejar salir y explorar ese lado creativo y propio de la personalidad de cada quien para poder llegar a proponer un trabajo libre de estos límites, donde se desenvolverá cada persona y tendrá un espacio diferente en que se encontrara consigo mismo, dejara a un lado el rechazo social y personal, confrontando primero la auto aceptación, reconociéndose y pensándose positivamente frente a cada cosa con la que cuente sea positiva o negativa y después de esta primera etapa, se pasara a un reconocimiento social basado en la esencia de la persona, en lo que ha conseguido con trabajo y dedicación, metas que no tendrán que ver con el aspecto físico, si no más allá de la apariencia, que no pueden identificarse a simple vista, y esto solo se conseguirá superando la primera etapa la de auto aceptación.

Ahora por el lado de la estima baja, la segunda de la que habla Maslow en la pirámide que propone, allí se encuentra el respeto de las demás personas, y como es una necesidad, se tiene que adquirir dice el autor después de conseguir las necesidades básicas anteriores en los niveles de la pirámide por eso es tan importante recalcar e identificar si se están supliendo o si por el contrario existen vacíos que dificultaran el proceso para el desarrollo del tipo de hombre que tiene el proyecto como ideal: esta segunda estima que es de nivel bajo es la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominio; cuando se habla de reconocimiento, reputación o estatus, se sabe que estas necesidades están inmersas en toda persona, y que precisamente no se consiguen si este sujeto no se acepta y se quiere tal y como es, porque cuando esto pasa, la confianza es la que está ausente y esto lo nota la sociedad; por esto, para que una persona pueda aportar algo a la sociedad y a su mismo desarrollo, debe tenerse confianza primero ella misma, para que así la comunidad identifique esas fortalezas con las que cuenta y puede aportar frente a la construcción de conocimiento en general y para su vida misma de modo que proyecte lo que realmente quiere para sí misma.

Por otro lado el autor también habla de la dignidad que es una de las necesidades más propias del ser humano y tiene que ver mucho con la autoestima pues son directamente proporcionales; cuando una esta alta, la otra también se mantiene en un buen nivel; es sencillo, si la persona tiene una buena imagen de sí mismo, de lo que puede hacer y de las características con las que cuenta, el autoestima y su dignidad de la mano estarán niveladas y aquí surge un cuestionamiento; ¿de qué sirve que la persona tenga una autoestima y dignidad elevadas? Para la vida en general, para valorarse y valorar a las personas y su diversidad, para entender el valor de aquello intangible, de la esencia del ser humano, del alma y del cuerpo y de todo lo que es capaz, pero lo más importante es lo que quiere dejar el proyecto en cada persona, esa capacidad de amarse y amar lo desconocido, lo nuevo, lo diferente: forjar una persona con bases tan fuertes de

aprecio y de amor que pueda lidiar con cualquier obstáculo en la vida sin llegar a rendirse o siquiera pensar en la posibilidad.

Sin estas necesidades del nivel de estima baja, el autor dice que esto se reflejara en una baja autoestima y un complejo de inferioridad, y por eso es tan importante generar estrategias para reforzar o desarrollar estas necesidades en el ser humano, y este es el fundamento de proyecto: poder llegar hasta este punto interior de cada persona y fortalecer aquello en lo que se encuentren falencias, y si es necesario esta reconfiguración para que la persona sea feliz, para que se desenvuelva en cualquier espacio social, para que pueda conocerse de otra manera, haciendo cosas de las que no se creía capaz, identificando sus debilidades y fortalezas como ser humano que se puede equivocar pero siempre tendrá la opción de aprender y conocer muchas más cosas.

Este nivel de la pirámide esta antes del nivel de auto realización y es porque precisamente para poder auto realizarse se necesita esa autoestima básica fortalecida en cada persona; el autor propone que al tener satisfecha esta necesidad se apoya el sentido de la vida y la valoración como individuo, a nivel personal, profesional, social, etc. Y este precisamente sería el ideal para un completo desarrollo humano, que la persona cuente con la capacidad de desenvolverse en cualquier aspecto de su vida y lo consiga con éxito.

Por otro lado, el autor también propone un concepto de lo que para él significa la autoestima y este lo toma desde el punto de vista de la pirámide que propone, Maslow (1943):

La necesidad de autoestima, es la necesidad del equilibrio en el ser humano, dado que se constituye en el pilar fundamental para que el individuo se convierta en el hombre de éxito que siempre ha soñado, o en un hombre abocado hacia el fracaso, el cual no puede lograr nada por sus propios medios.

Desde allí podríamos identificar la importancia de la autoestima en la vida de una persona, y como esta puede ayudar o dificultar un desarrollo pleno en todos los sentidos, por eso

es tan importante que se tenga muy presente el valor de esta necesidad tanto en el espacio de aprendizaje como interiormente en cada persona, porque aquí evidenciamos que si ponemos todo el entorno hacia un mismo fin (el de mejorar, aumentar y fortalecer la autoestima) lograremos un cambio real con las personas.

Tendencia: Expresión Corporal.

Para este Proyecto curricular particular es importante la manera como se pretende llevar a cabo el ideal de cambio, de perspectiva, de imagen frente a la importancia de la autoestima en el desarrollo de la persona, y durante toda su vida, y para conseguirlo, se quiere implementar la tendencia de la expresión corporal que brinda herramientas que permitirán el correcto desarrollo de las diferentes sesiones que se quieren realizar con el fin de utilizar las porras como medio para generar conciencia en cada persona frente al cuidado de sí mismo, el respeto, la autonomía y el auto reconocimiento, junto con la confianza tanto en si mismos como en el otro, de modo que se entienda que la seguridad y la convicción son necesarias para cualquier aspecto de la vida diaria.

Esta tendencia nos dice de qué manera es importante el desarrollo del ser de modo que se tiene que ver como un proceso cuidadoso y que se debe llevar a cabo de manera estructurada y planeada para conseguir el cambio que pretende el proyecto; pero de esta tendencia existen tres corrientes llamadas: terapéutica, escénica y pedagógica, de las cuales la que se acoge al proyecto y se implementara será la pedagógica, ya que se quiere planear el proceso de manera consciente, pensada y en constante reflexión, abriendo la posibilidad de cambio mediante la implementación avanza, identificando el contexto y las necesidades de esta población, claro está, sin dejar a un lado el objetivo general, pues al lograr que se evidencie la importancia de la autoestima en la persona, este concepto y sus componentes harán que en diferentes situaciones de la vida cotidiana pueda encontrar en sí mismo la confianza y seguridad para enfrentar de manera autónoma y

responsable, sin temor a fallar o equivocarse, siendo esta una posibilidad que no se puede ignorar y cada persona debe ser consciente de lo que puede pasar, pero la diferencia será la actitud con la que entienda y reconozca el fracaso, y la motivación con la que vuelva a intentar superar cualquier situación, con la suficiente convicción propia para no rendirse.

Para esto, por medio de las porras y todos sus componentes se planteara un objetivo a largo plazo donde no se buscaría la técnica perfecta en el movimiento a trabajar, ni como resultado de cada sesiones, si no la práctica orientada a otros objetivos como por ejemplo a nivel de consciencia de cada persona, donde entienda que la autoestima y su fortalecimiento serán la base para que pueda sentir seguridad en sí misma, en su cuerpo, y en la capacidad que este mismo tiene para aprender y estar en constante cambio, reconociendo en el todas las habilidades con las que cuenta, con las que no, y de esta manera poder trabajar frente a esto; por medio de lo propuesto en esta tendencia de la expresión corporal, se ayudara a cada persona a liberar esos pensamientos y concepciones propias erróneas, sin temor, en un ambiente de comprensión y auto aceptación, ya que es por medio de la expresión y manejo de su cuerpo y de sus emociones, que se puede lograr un cambio tanto físico externo como internamente a nivel de autoimagen y auto concepto, consiguiendo que cada niña participe y encuentre en cada actividad una oportunidad para demostrarse a sí misma que si puede y aunque algunos ejercicios sean más complejos que otros, si se intenta y se tiene la convicción para entender los tiempos y el esfuerzo requerido, la persona entenderá el valor que tiene para sí mismo el conseguir algo nuevo, algo que de pronto no alcanza a imaginar y con lo que ahora cuenta, esto visto desde la parte micro, pero en cualquier situación será de la misma manera, esfuerzo, constancia y perseverancia para la vida.

Se buscará un desarrollo de las conductas motrices como objetivo secundario, aunque no menos necesario para que el objetivo principal se cumpla; que la persona pueda evidenciar las diferentes capacidades con las que cuenta y las que puede desarrollar solo si empieza a verse

desde otro punto de vista empezando a valorar su cuerpo y después como resultado tendríamos a una persona fuerte y decidida a afrontar la vida sin miedo al rechazo que posiblemente pueda encontrar en cualquier momento.

La Expresión Corporal como tendencia se centra en aquello que esta internamente en cada persona y necesita ser liberado para poder evidenciar ese cambio que pretende este proyecto, esta centra su estudio en un cuerpo que es simbólico, subjetivo y particular, y de esta manera es como se pretende entender el cuerpo, como algo único e irrepetible en medio de la diversidad, entendiendo esto, es importante que cada persona entienda el significado de la tolerancia pero desde sí mismo, tolerancia frente a su aspecto, frente a sus ideas diferentes, frente al proceso que puede llevar un poco más de tiempo para que los resultados sean evidentes, pero mediante cada sesión se trabajara precisamente esa paciencia necesaria para que la motivación no se pierda a medida que pasa el tiempo; de esta manera la persona puede llegar a manejar sus emociones y pensamientos frente a lo distinto, a lo desconocido, tanto de sí mismo, como del exterior o del entorno donde se desarrolla y así reconozca en lo distinto una forma de complementar su proceso de desarrollo como ser humano.

Por otra parte entendiendo la Expresión Corporal como el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos, podríamos verla como una herramienta para poder llevar a cabo las actividades que pretenden confrontar a la persona con aquello que no está de acuerdo o rechaza de su cuerpo, diferentes conceptos previos implantados y fortalecidos desde hace tiempo que son todos aquellos que propiciaron y formaron esa perspectiva personal particular de cada persona, y la cual se quiere trabajar y cambiar para bien.

De esta forma, el cuerpo se convierte en un instrumento irremplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con los demás, para poder así identificar, (el docente como tal y de manera autónoma la persona también), aquellos factores que no

permiten su libre desarrollo de la personalidad, su libre expresión y comunicación con el exterior frente a lo que siente y piensa, para después de una evaluación y autoevaluación poder estipular de qué manera se corregirán y se buscaran las diferentes estrategias que logran que cada persona supere sus miedos y obstáculos para poder ser como realmente es, en una sociedad que buscara siempre rechazar los cambios frente a los cuales no tenga control alguno; para ello el proyecto también quiere centrarse en fortalecer el carácter de cada persona para que pueda afrontar de manera exitosa todas las dificultades naturales de la vida pero esto solo se consigue si se tienen bases fuertes que no permitirán un pensamiento de debilidad o inferioridad frente a superar cualquier obstáculo.

Bases que se logran formar gracias a la confianza, el respeto y el amor propio que se generen en los espacios que se quieren implementar: procesos internos que tienen como resultado una persona más capaz y autosuficiente.

Esta tendencia de la Expresión Corporal busca el desarrollo de la imaginación, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad: procesos en los que se quiere trabajar para conseguir el desenvolvimiento personal y social de cada persona, para identificar de qué manera son sus relaciones y como se concibe a sí mismo en un espacio social, para que por medio de las actividades en grupo esta persona tenga la suficiente confianza para mostrarse tal cual es con sus pensamientos y emociones; serán espacios de exteriorización de las emociones y de aquello que se tiene reprimido y que de alguna manera interviene en el desarrollo de la autoestima.

Identificando estos factores que dificultan el objetivo del proyecto, se puede llegar a focalizar las sesiones en mejorar estas sensaciones internas como miedo, frustración, incertidumbre, entre otras.

El resultado de estas sesiones será de qué manera la persona puede llevar aquello aprendido hacia un enriquecimiento de las actividades cotidianas y un crecimiento personal,

mostrando la importancia de la autoestima en la vida de cada persona y lo indispensable que es para llevar una vida sana y feliz.

Ahora bien, aunque el proyecto quiere centrarse en cada persona en particular, con sus intereses, miedos y experiencias pasadas, también es necesario evaluar y reconocer su encuentro con los demás, ya que esta tendencia de la Expresión Corporal enseña a encontrar modalidades de comunicación más profundas e íntegras en un campo de relaciones sociales obligatorias, para poder comprender de qué manera afecta el contexto y el entorno en la persona, observando su comportamiento en sociedad, sus actitudes y características que nos acercara a reconocer la falta de autoestima, vacíos existentes por experiencias pasadas, inseguridad y miedo entre otros.

Después de propiciar estos espacios de interacción para observar a cada persona, se centrarán las sesiones en descubrir los mecanismos de funcionamiento de los distintos grupos humanos: equipos de trabajo, alumnos de clase, trabajos en grupo de colaboración, para identificar ciertos elementos que solo los propician las relaciones sociales y un trabajo donde el otro está presente y es indispensable para lograr un objetivo en común; En estos espacios se trabajara la importancia de la tolerancia en un entorno donde se está en constante competencia el uno con el otro, tolerancia necesaria frente a sí mismo, frente al tiempo que le lleve a cada persona lograr superar lo propuesto, una tolerancia personal junto con convicción, motivación y perseverancia que harán que la persona quiera seguir adelante e identifique la importancia de la autoestima durante cualquier proceso formativo, ya que muchas veces se ignora el propio potencial y aún más el de un otro que puede aportar y nutrir una actividad o concepto; se debe entender que somos diferentes y tenemos la capacidad de ver las cosas desde muchos puntos de vista y que esto no es motivo de rechazo o de exclusión: se debe fortalecer el carácter de la persona para que pueda dar su opinión y mostrar su pensamiento sin miedo a que la reacción de la otra persona sea negativa.

Por otra parte si se habla directamente del docente, esta tendencia de la Expresión Corporal viene a agudizar la sensibilidad del mismo ante la diversidad que presentan sus alumnos y colaborar a que se formen una imagen ajustada de sí mismos, donde puedan auto reconocerse, liberar aquello reprimido dentro de las clases que se podrán en práctica, identificarse como una persona versátil y con múltiples opciones de acción, tanto física como mentalmente, reconocerse de una manera distinta; de esta forma se creara una seguridad en cada persona que es la base para el fortalecimiento de la autoestima, del carácter y de la fuerza interior para tomar decisiones y afrontar sus consecuencias, bases que son necesarias si se quiere que la persona tenga un completo desarrollo emocional-social, sin que falle en el intento, gracias al contexto o las relaciones que vaya formando en el camino, pero aunque el docente no pueda crear una burbuja impenetrable en cada alumno, que evite factores de riesgo que afecten la estabilidad en general de la persona, si puede prepararla para cuando llegue a suceder algún episodio que afectara directamente la fuerza y los proceso internos de la persona.

El docente en este camino de luchar contra el pensamiento de cada persona y como se concibe a sí mismo y a su cuerpo, estará inmerso en un reto de enseñanza en el cual será el facilitador del desarrollo y los procesos personales de sus alumnos, reconociéndolos y propiciándole actividades y espacios que logren vencer esa barrera que por mucho tiempo la persona ha instaurado para evitar repeticiones de sucesos pasados en su vida, para esto la tendencia de la Expresión Corporal nos da la pauta para poder trabajar la espontaneidad y a la tendencia natural al movimiento propio de ser humano, movimiento con sentido de liberación y como una manera en la que el cuerpo y sus emociones hablan, se muestran y son observables, una manera en la que el docente puede evidenciar que está pasando internamente en el alumno y de qué manera puede orientarlo: esta tendencia amplía y enriquece el lenguaje corporal de los niños, fomentando la concientización y expresión de sus sentimientos, su capacidad para utilizar el

cuerpo de otra manera en que no es usual, de una forma que no genere miedo o vergüenza a mostrarse tal y como es, descubriendo capacidades con las que no se contaban y este miedo o pena que puede generar estas actividades lo puede evitar el docente a cargo dándole la suficiente seguridad para que no vea los ejercicios de una forma que afectara directamente su integridad, para esto el docente se prepara para observar el rol que ocupa cada alumno en el grupo y planteara estrategias para promover la cooperación y el respeto dentro de sus sesiones.

Un objetivo es aprender a crear las condiciones para que todos tengan su lugar y oportunidad en la clase, para que comprendan la importancia de la paciencia, de esperar el turno, de entender que todos tenemos los mismos derechos y debemos ser tratados por igual, nadie es superior a nadie inclusive el docente, mostrándose como un guía y un orientador en el proceso de auto reconocimiento de los estudiantes.

Los contenidos deben plantearse con una estructura clara y con ejercicios que ilustren en la práctica su aplicación, reflexionando sobre los procesos artísticos, científicos y técnicos, encontrando allí las porras y la gimnasia que serán la herramienta para poder transmitir seguridad y fortalecer la autoestima, de manera que mostrándole al alumno de lo que puede llegar a ser capaz con su cuerpo y la cantidad de posibilidades de acción tanto motriz como procesos complejos de pensamiento, se lograra un cambio de perspectiva de sí mismo, las clases empezaran a fluir más porque esos miedos al qué dirán estarán suprimidos y dejaran de tener la importancia que tenían previamente.

Si se habla entonces de la formación de unos contenidos y un currículo que propicie estas competencias subjetivas, el docente tendría que preocupar su hacer en el acompañamiento y planteamiento de sesiones donde el aprendizaje con movimiento, con expresión, con intencionalidad de mostrar aquello que está oculto en cada persona y debería ser expresado, hará de las clases ambientes más divertidos, menos tradicionales tanto al punto que el estudiante vea

en ellas una oportunidad de desarrollo personal y al mismo tiempo sea de su agrado y de su interés, no por imposición u obligación y precisamente esto repercute en el interés y la influencia que ejercen estos espacios en los alumnos.

Como resultado esto sería lo esperado: despertar el interés en el estudiante por el auto cuidado y auto conocimiento, forjando una persona fuerte en todos los sentidos, con todas sus capacidades físicas básicas fortalecidas para que pueda enfrentar la vida y todas las futuras experiencias de manera exitosa.

Aquí es donde se ve inmersa la cultura y empieza a tener un papel importante pues esta determina y condiciona la creatividad de los estudiantes, sus decisiones, su vida, lo que piensan y sienten: Según esto por más que el currículo este orientado a la diversidad y la libre expresión, hay parámetros que no se pueden ignorar ya que la personalidad se va esculpiendo influida por todas las experiencias que tengan cada persona y esto depende del contexto, de la familia, de los amigos, etc.

Son factores que se tendrán encuentra a la hora de poner en práctica el proyecto curricular particular, pues se quiere llegar a conseguir resultados esperados y para esto la planeación debe tener en cuenta todos los aspectos que puedan influir en el marco del desarrollo humano.

También teniendo en cuenta todo lo anterior, se ve la necesidad de un reforzamiento del autoconocimiento de manera que la persona cree conciencia de sí misma, de las posibilidades de su cuerpo y de qué manera debe focalizar su entrenamiento o actividad física hacia aquello que desee la persona; para esto la previa planeación ofrecerá diferentes herramientas y didácticas que le mostraran la manera de fortalecer y entrenar el cuerpo, de exigirle y de ver resultados satisfactorios.

Esta corriente pedagógica de la tendencia pretende ayudar a profundizar y expresar lo que pasa en el fondo de uno mismo, a indagar en aquello que se instauro desde hace varios años atrás

y encontrar el origen de las actitudes, de los pensamientos y de las posturas que toma cada persona frente a un reto que se le proponga; logrando que cada persona sea consciente de lo que está causando esa inseguridad y con eso el objetivo del proyecto de reconocer la importancia de la autoestima tendría el sentido necesario y cada persona lo vera importante frente a su propio desarrollo, por esto, expresando el objetivo general de las sesiones y de qué manera se quiere llegar a fortalecer la parte sensible e interna de la persona; más específicamente estaríamos hablando de un campo de acción algo delicado, ya que se entraría a entender y reflexionar la manera en cómo una persona se concibe a sí misma, procesos internos subjetivos, auto imagen, amor propio, auto respeto, competencias que son totalmente diferentes y particulares en cada persona ya que todos viven experiencias diferentes y esto forma de tal manera y no de otra, a cada uno.

Por esto debe ser cuidadoso y minucioso el proceso de cambio en cada persona, sin saltarse pasos o avanzar sin hacer un previo reconocimiento de que esta persona sano y limpio aquello que lo frustra, que le impide continuar con aprendizajes más complejos, esta será la única manera en que se pueda conseguir los resultados esperados.

Esta tendencia de expresión y comunicación corporal, tiene diversos ideales de acción que apoyan la parte disciplinar de este proyecto; por ejemplo, la tendencia tiende a buscar el equilibrio psico-físico del alumno, como un conjunto, de tal manera en que, si se encuentra el equilibrio correcto, el desarrollo de la persona vendrá como consiguiente, se tendrá como resultado una persona consiente de la diferencia, del entorno, de aquello que es de fuerza mayor y aprenderá a sobrellevar todos estos factores.

La tendencia habla del lenguaje corporal puro, sin códigos preconcebidos, siendo este un modo de comunicación que encuentra su propia semántica directa más allá de la expresión verbal conceptualizada, el cuerpo que habla, y que mejor forma de interpretar lo que sucede

internamente en la persona, si no es observando su cuerpo y lo que comunica con él, de qué manera hace uso de sus facultades físicas y realmente habla de otra manera.

Muchas veces hay cosas que se expresan gracias a los gestos, a las posturas, a los movimientos y no se necesita de un lenguaje verbal configurado para que el receptor entienda el mensaje; aquella persona que sepa observar y reconocer a un otro será capaz de entenderlo y de conocerlo, solo como fijarse en ciertas características o señales que el cuerpo ofrece.

Y es que son tantas las posibilidades del cuerpo humano, que realmente llega hasta donde la mente quiere que llegue, por eso es tan importante trabajar la parte mental, subjetiva, emocional, interior, ya que muchas veces uno de los mayores límites de la persona para conseguir algo o superar un obstáculo es la mente, sus pensamientos, las barreras que el cuerpo crea por un peligro real o imaginario, que produce incertidumbre y a la hora de realizar la actividad puede llegar hasta el pánico paralizante (si se llega a este punto se debe cambiar de actividad hasta superar este episodio.) Hay que tener en cuenta que estas barreras son como una forma de prevención, de supervivencia; el subconsciente analiza el nivel de dificultad de un reto en comparación con el porcentaje de éxito que puede tener si se arriesga, y muchas veces este instinto hace que la persona se rinda, caiga en la frustración, o ni siquiera piense en intentarlo.

Para la superación de esto, se debe reconocer aquello que lo provoca y de qué manera se puede corregir o cambiar, y eso nace desde la persona y el sentimiento de auto superación y transcendencia frente a su cuerpo y lo que puede vivir si lo potencia y aprende a identificar sus fortalezas y debilidades en cualquier ámbito de su vida; en caso de un ejercicio específico de porras o gimnasia hablando de la parte disciplinar, el objetivo para que cada persona se auto reconozca y evidencie sus avances, serán las diferentes variaciones que se pueden proponer para conseguir que la persona observe los niveles de dificultad y surja en ella el interés particular por llegar a lo más difícil, y conseguir adaptar el movimiento de manera que a futuro lo sienta natural

sin forzar su realización. Un cambio de perspectiva frente a su cuerpo y sus posibilidades de acción.

Es entonces este el momento indispensable para el acompañamiento y la guía del docente, quien es la persona que lograra fortalecer ese pensamiento de superación que cada persona tiene, mostrando lo interesante de la práctica, los elementos de las porras que logran esa confianza y amor propio, esa seguridad que se pretende instaurar para que cada persona internamente logre elevar su autoestima y concebirse de manera diferente, aceptándose y amando cada una de sus particularidades; es decir, este cambio de autoimagen y autoconcepto será orientado por el docente a cargo quien será el encargado de resaltar los avances de cada persona, manteniendo la motivación y la fe frente al proceso y sus resultados, haciendo que cada persona crea que puede lograr todo así la persona no lo vea de esa manera, y transmitir esa seguridad a cada persona es lo realmente difícil, ya que se debe tener en cuenta de que manera aprende el estudiante, cuáles son sus gustos particulares, que lo motiva a querer superarse, la cantidad de veces que se ha rendido o a fracasado en el ejercicio y su actitud frente a la derrota.

Después de un reconocimiento de cada uno, ya se podrá intervenir y encontrar el mejor camino para la auto superación, para derrotar esas barreras mentales, esos miedos, instintos de conservación o reflejos de supervivencia, y empezar a propiciar mayores experiencias de éxito y que el estudiante pueda experimentar la sensación de triunfo más constantemente que la del fracaso, desde allí se empezaría a tener más seguridad en sí mismo, en sus movimientos, en su cuerpo, en sus habilidades y capacidades físicas: por consiguiente empezara a olvidar el miedo y con él, esos sentimientos de inseguridad antes de arriesgarse a algo, sentimientos de inferioridad, de impotencia, que debilitan el carácter y el auto convencimiento de ser capaz.

Después de que esto desaparezca será más fácil que pueda arriesgarse y sentirse fuerte y decidido a empezar a avanzar y a superarse simplemente gracias a un cambio de pensamiento, de auto imagen.

Para resumir esta tendencia busca canalizar las posibilidades expresivas de la persona hacia un lenguaje gestual creativo, hacia su expresión total por medio del movimiento, de manera terapéutica o sanadora, como una confrontación del yo con el yo, reconociendo la importancia de sentirse seguro de sí mismo, de conocer el cuerpo a tal punto de saber cuáles son sus fortalezas y debilidades, de qué manera aprende, como se expresa y como siente, para así poder enfocar las sesiones y el que hacer docente a reforzar esos puntos débiles habidos de experiencias y de entrenamiento.

Para esto, existen unas técnicas que permiten que cada persona encuentre los matices de su propia expresividad y que se establezcan elementos comunes para la comunicación, como una herramienta que nos servirá para entender mejor a la persona, para conocerla y saber de qué manera implementar el proyecto; partiendo de las sensaciones corporales internas, la percepción ósea y el sentido muscular, descubriendo los procesos de las sutiles corrientes del fluir del movimiento, analizando todo esto se puede hacer un panorama mental de la población a la que se quiere intervenir y cuál es el mejor camino para poder conseguir un cambio en cada uno.

Modelo Pedagógico

Para este proyecto curricular particular basado en el fortalecimiento de la autoestima como objetivo general se quiere implementar el modelo pedagógico auto estructurante que retoma De Zubiria, J. quien presenta unos postulados que sirven como base para el desarrollo del proyecto, como guía para llevar a cabo las sesiones de manera que se consiga llegar a cada

persona de la forma como lo propone el autor para que sea efectivo el aprendizaje y se llegue a cumplir el objetivo del proyecto, para esto De Zubiria (2007) postula:

a) la escuela no puede limitarse al hecho del aprendizaje, porque debe preparar al niño para la vida, permitiéndole actuar en forma libre.

b) el aprendizaje debe dirigirse de lo simple a lo complejo.

c) la evaluación debe ser cualitativa y no cuantitativa, por no poder medir cuantitativamente al ser humano.

Básicamente se quieren implementar todas las sesiones entorno a la importancia de la identidad y la autoestima durante toda la vida de la persona, para formar a un ser fuerte tanto exterior como interiormente, como lo dice el primer postulado, “preparar al niño para la vida”, mostrándole la importancia de conocer sus habilidades, fortalezas y debilidades de manera que si se encuentra en un momento o situación complicada pueda reconocer sus posibilidades y así actuar, haciéndose responsable de sus decisiones y aquello que venga como consecuencia.

Por esto es tan valiosa cada sesión, cada acercamiento y trabajo con la persona, porque es solo de esta manera que se puede buscar ese cambio de pensamiento y autoimagen que es tan complicado de evidenciar y de evaluar, pero que gracias a las herramientas que brinda este modelo pedagógico auto estructurante se podrá identificar de qué manera la persona está interiorizando lo visto en cada practica o realmente no se está llegando al interés particular de esta, y si es así, como poder provocar interés en lo que se quiere enseñar.

Ahora bien, si pasamos al segundo postulado, que habla de orientar la práctica de lo simple a lo complejo, sabemos que el deporte como medio por el cual se quiere transformar a la persona, es un deporte técnico, que consta de niveles y de ciertas habilidades que avanzan a medida que la persona conoce su cuerpo y lo que puede hacer con él, tiene diferentes categorías y son notables las diferencias entre niveles ya sea a nivel de saltos, de acrobacias, de gimnasia o de

baile, por tanto, la persona siempre estará buscando un avance personal, porque después de un elemento fácil siempre vendrá uno más complicado, y así sucesivamente.

Aquí la importancia del medio por el cual se quiere fortalecer la autoestima; las porras, porque es esta disciplina lo que permite que la persona avance tanto personal como grupalmente, porque hay una parte de las sesiones donde se enfoca en cada persona y sus habilidades particulares pero al final se entenderá el concepto de un trabajo colaborativo, se harán actividades donde cada persona cumple una función específica e importante, y donde si algún integrante falla, el grupo falla; allí se constituye un grupo de trabajo donde se velara por avanzar pero todos juntos.

Por consiguiente, se identificara que existe un apoyo entre todos los integrantes y también se evidencia que aquellas habilidades logradas a nivel personal aportaran al grupo y al nivel; entonces los avances serán constantes, cosa que mantendrá el interés vivo en cada persona, se suprimirá la frustración y se aumentaran las cantidades de aciertos de cada uno, desaparecerá la palabra NO PUEDO, y las sesiones serán más gratificantes para cada persona, (esto no significa que se deje a un lado el esfuerzo por conseguir un elemento o un ejercicio propuesto, simplemente se mantendrá activa a la persona y se le facilitara el proceso para que su confianza aumente y pueda conseguir cosas más complicadas a futuro).

Por parte del docente, este tendrá que ser el acompañante y principal motivador de los estudiantes en cada sesión, haciendo ver de manera activa y fácil, ejercicios que son complejos, que tienen mucha física y mucha investigación de fondo, pero que en este caso no se enfocaran las sesiones en el movimiento perfecto (objetivo de la gimnasia), simplemente en conseguir el movimiento y que la persona lo reconozca y lo apropie, que observe como su cuerpo es capaz de hacer cosas impensadas y subvaloradas, que en estas sesiones se les ofrecen de manera fácil y didáctica.

Siguiendo con los postulados, el último habla de la evaluación y el objetivo de las sesiones es que la persona encuentre en sí mismo, una persona capaz, que pueda lograr lo que se propone y lo que le gusta, independientemente del deporte competitivo, del alto rendimiento y de la perfección del movimiento, en este caso no se enfocaran las porras por esa rama; se enfocara la disciplina de manera didáctica y divertida, donde se implementen acrobacias y gimnasia hacia el auto reconocimiento, el auto cuidado, el amor propio, la autoestima; valores que se quieren fortalecer en cada sesión, reconociendo al otro como indispensable para el propio desarrollo, donde el cuerpo llegara hasta donde la mente y el auto concepto lo dejen.

Por esto es tan importante que los ejercicios que se proponen sean interactivos y donde se vaya subiendo de nivel y dificultad progresivamente, y de esta manera cada persona se dará cuenta que puede conseguir movimientos y elementos que antes parecían imposibles.

De allí parte que la evaluación tenga que ser cualitativa y no cuantitativa, ya que se evaluaran valores de la persona, o componentes de la autoestima que podrían llegar a ser muy subjetivos, como dice el postulado: Zubiria (2007) “...no poder medir cuantitativamente el ser humano.” Y por tanto cuando se establezca el programa y las unidades a evaluar, se tendrán en cuenta ciertas características que evidencien la autoestima alta, la buena autoimagen, confianza en sí mismo, y otros valores que se quieren aumentar y fortalecer.

Por otra parte De Zubiria (2007) nos habla de un problema a futuro del modelo auto estructurante y es a nivel de sociedad y de las exigencias del mundo laboral y de la vida; más específicamente, que aunque el modelo pretenda permitirle al individuo “vivir su vida”, explorar y crecer en su desarrollo humano, hay escenarios donde sencillamente el libre albedrío no tiene cabida; por esto es que se debe tener en cuenta las exigencias y parámetros que son inmodificables, como normas de la sociedad en sí, pero precisamente mediante este proyecto se le puede dar un sentido a lo humano, de tal manera que la persona se sienta útil pero no de una

forma en la que encajara dentro de un puesto laboral o simplemente será acogido; si no de tal manera en que pueda lograr sus metas y sus sueños, se realice como persona y no existan frustraciones en su interior: para esto solo debe estar equilibrado interiormente, debe conocerse y reconocerse, valorarse y entender que a pesar de las exigencias culturales, puede desarrollarse aportando algo nuevo a la sociedad sin temor al rechazo por la innovación, mostrando su pensamiento diferente y sus puntos de vista.

Como resultado tendremos a una persona fuerte, feliz, con una autoestima fortalecida y con muchas ideas y proyectos de los cuales ya no tendrá miedo para afrontar y hacerlos realidad.

Este proyecto tiene como objetivo formar a una persona capaz con confianza en sí misma y aunque la forma como nuestra sociedad está estructurada no aporte a esta construcción de ser humano y los resultados que del alumno se esperan en un determinado lapso no sean los mismos que el proyecto espera, se implementaran estrategias y herramientas pedagógicas para que la persona pueda cambiar ese auto concepto y aquellas relaciones internas tanto consigo mismo como con el otro (sin necesidad de estar generando una persona rebelde y en constante conflicto con el mundo y sus parámetros de aceptación) si no una persona que a pesar de la cultura y sus normas, pueda aportar su visión y se muestre frente al mundo con la suficiente confianza para realizar cualquier cosa que se proponga, teniendo en cuenta su posterior integración al mercado de trabajo y las exigencias del mismo.

Desde este modelo pedagógico se considera al estudiante como el centro del proceso educativo, como un sujeto que es activo en su propio desarrollo cognitivo, físico y emocional, por lo tanto, complementar la educación con una base de experiencias que enriquezcan su vida y su identidad, harán que esta persona pueda desenvolverse en cualquier contexto sin problema, mostrándose tal cual es, con todo aquello que puede ofrecer y ya no tendrá miedo de descubrirlo y aceptarlo.

Por tal razón, la finalidad de la escuela se redefine y se centraliza en la socialización del estudiante como uno de los objetivos del proyecto, encontrando en la educación una oportunidad para reconstruir al sujeto y su configuración interna frente a lo vivido antes, y es precisamente de la mano de la escuela y la educación extracurricular que se podrá instaurar el cambio de imagen que busca el proyecto.

Desde este modelo pedagógico auto estructurante se puede estipular ¿para qué enseñar? Zubiria (2007) nos dice que se busca la formación de un hombre de pensamiento libre, capaz de crear conocimiento, innovar e imaginar, para cambiar la visión de la sociedad, un sujeto que puede mantener una vida plena y estable, conviviendo e interactuando con el medio a su favor, respetando deberes y derechos; según esto, el proyecto se fundamenta en este modelo auto estructurante porque su fin es el mismo, el de poder fortalecer a la persona de manera que pueda estar preparada para la vida, y de esta manera empiece por el cambio que tanto se ha buscado a nivel de sociedad, de pensamiento, de imaginarios sociales y demás parámetros que configuran la vida en general; es decir, si se empieza por una persona que esté libre de miedos, de frustraciones o marcas pasadas que le impidan un cambio de perspectiva, más adelante serán dos, o tres, y de esta forma a futuro se podrá suprimir el miedo al rechazo y a no ser igual a los demás en varias personas, en una comunidad, en un grupo, que puedan defender el libre pensamiento y la libre expresión.

Por otra parte, nace la pregunta ¿Qué enseñar?, Zubiria (2007) dice que se enseña lo necesario para la vida, los contenidos buscan ser lo más realistas posibles, es decir que se experimente, observe e interactúe con ellos; de allí parte la fundamentación de aquello que se quiere enseñar, donde las porras son solo el camino o la herramienta para mostrar la importancia de una fuerte autoestima, y las diversas capacidades con las que cuenta el ser humano si se llegan a vencer las barreras internas que el ser humano crea cuando tuvo una experiencia que le generó

una marca, es decir como una manera de auto protección frente al exterior y lo que pueda causar internamente en cada uno.

Entonces, estos contenidos, unidades y actividades que se pondrán en práctica estarán estipuladas con el único objetivo: fortalecimiento de la autoestima para la solución de problemas internos y externos, reconociendo y afrontando el rechazo y la crítica que genera la sociedad frente a lo diferente.

Pero por otra parte también existe otra pregunta ¿Cuándo y cómo enseñar?, para esto, Zubiria (2007) nos dice que se debe basar el proceso de enseñanza – aprendizaje en que el estudiante interactúe con sus conocimientos previos, y experimente algo nuevo, encontrando gusto por lo desconocido, y quiera explorar más allá de lo que se propone en la clase.

De allí parte su teoría de “aprender – haciendo” como una forma que lograra la formación particular del estudiante, un desarrollo emocional porque observa sus avances y lo que consigue gracias a la práctica y esto genera internamente en cada sujeto un sentimiento de satisfacción consigo mismo y de confianza en sus habilidades y lo que puede hacer su cuerpo.

También un desarrollo cognitivo, ya que evalúa sus posibilidades a la hora de realizar algún reto o actividad propuesta, la forma en cómo solucionarlo, fomentando la toma de decisiones y la responsabilidad por las consecuencias que estas tengan.

Por consiguiente, el autor nos plantea el cómo enseñar de tal forma que ya el docente no debe centrarse en solo implantar conocimientos si no en ofrecer diferentes herramientas que le sirvan al estudiante para la vida, para afrontarla y superar todas las pruebas que tendrá que vivir a medida que va creciendo.

Por eso es tan valioso el trabajo que propone este proyecto curricular particular, porque por medio de esta disciplina llamada porras, se pueden inculcar diferentes hábitos de vida, actitudes y formas de pensar, expresión y manejo corporal, confianza, desarrollo emocional,

social, físico, cognitivo, solución de problemas y trabajo en equipo, cambio de pensamiento y de visualización tanto propia como a nivel social.

Después del planteamiento del modelo pedagógico se desprenderá la parte del currículo donde se puede identificar que los contenidos se organizaran con la finalidad de modificar las representaciones mentales y los esquemas cognitivos de los alumnos, privilegiando el desarrollo de un pensamiento singular y contextualizado, aporte directo del modelo pedagógico auto estructurante, que brinda la manera en cómo se puede empezar a acoplar las necesidades y visiones del proyecto con unos contenidos y unidades que giren en torno a estos fines; teniendo en cuenta que como objetivo principal está en el reconocimiento de la importancia de la autoestima y el cambio de auto imagen en cada persona, esta forma de currículo nos permitirá plantar de manera valida las actividades y planeaciones que desarrollaran la parte emocional de la persona.

Estamos hablando específicamente que para este proyecto se quiere implementar el currículo abierto donde no existen prescripciones curriculares (programas escolares) para el docente a cargo de la práctica, siendo este, el que determina la dimensión y componentes de este a medida que identifica el contexto y sus características para poder estipular qué, cómo y porqué se quieren implementar ciertos ejercicios.

Este es un currículum sin determinar que presenta ciertas características: una de ellas es la adecuación a la realidad educativa, análisis comprensivo de dicha realidad (entorno, centro, grupo, nivel madurativo), factores que será pertinente tener en cuenta si se quiere entender esta realidad de la que se habla, que vendrá siendo diferente para cada población, para cada sujeto específicamente, y al identificar esto, se facilitara el proceso ya que se lograra entender el origen de aquellas experiencias que condicionan a cada persona, mediando estos espacios de tal manera que se conviertan en una ayuda, una opción de cambio.

Otra característica valiosa de este currículo abierto es que, en él, tendrán cabida objetivos ambiguos, pero de gran potencial y riqueza personal tales como: autonomía, madures afectiva, pensamiento creativo y divergente.

Todos estos objetivos serán de proceso y de constancia, y es precisamente de esa manera que se quiere estipular unos contenidos y unas unidades, todo alrededor del desarrollo emocional de la persona, valores que no pueden ser identificados a simple vista, pero que a medida que se interviene y se realizan sesiones y actividades se podrá ir reconociendo esas señales particulares (un gesto, la forma de mirar, de hablar, de relacionarse con los demás, como se concibe a sí mismo y de qué manera está mostrándose en sociedad, etc.) Señales que darán las pautas para encaminar las actividades hacia el objetivo general del proyecto.

Este currículo abierto se centra en que la práctica debe estar ligada al proceso científico y fundamentado en diversas ciencias, de tal modo que aquello que se quiera enseñar tenga unas bases las cuales validaran todo el proceso de enseñanza – aprendizaje y así de esta manera, todo el camino desde la planeación hasta la evaluación tenga sustento y a la vez resultados.

De la mano del currículo abierto tendremos la evaluación que está centrada en la observación del proceso de aprendizaje con la finalidad de determinar el nivel de comprensión del contenido y la utilización del mismo en situaciones nuevas, en situaciones cotidianas, y aunque aquello que se quiere evaluar no es cuantitativo, si se pueden estipular unas características específicas que identifican a una persona con baja o alta autoestima, con buena auto imagen, con pensamientos positivos frente a la vida y a sí mismo; relaciones interpersonales y trabajos grupales arrojaran estos datos y señales que podrán aportar a la evaluación del proceso y de la efectividad que estará llevando a cabo la implementación del proyecto; por tanto se estará en constante auto evaluación de parte del docente frente al objetivo del proyecto y a lo que se está viviendo en todas las sesiones.

Desde el modelo pedagógico auto estructurante, se cuestiona el para qué, el qué, el cuándo y el cómo evaluar del proyecto, y el autor brinda unas herramientas para orientar los propósitos formativos del proyecto y los conecta para que la evaluación sea efectiva y se pueda evidenciar, los problemas, los avances y de esta forma estructurar a futuro la manera en cómo la intervención puede llegar a ser más efectiva; Zubiria (2007) El autor plantea que se evalúa para reconocer los avances y progresos que ha tenido el estudiante siendo observable el sujeto por el docente y por el mismo, convirtiendo la evaluación en una construcción, donde la persona será capaz de reconocer sus avances y debilidades durante el proceso y de qué manera su cuerpo está cambiando y consiguiendo lo que la mente se niega a aceptar, (en muchos casos).

Por parte del estudiante será una auto evaluación autónoma y objetiva: para esto se enseñará a cada sujeto como valorar y aceptar sus fortalezas y debilidades como una manera para afrontarlas y superarlas, sin necesidad de esconderlas o sentir vergüenza por ellas.

Estos logros que serán muy resaltados por parte del docente, quien evaluará y reconocerá de igual manera como ha venido cambiando cada persona particularmente y hasta dónde puede llegar si se lo propone, como un acompañante y motivador durante todo el proceso de superación de miedos, de paso entre etapas, de dudas y preguntas que surjan en cada sesión y de esta manera mantendrá al estudiante en constante interés frente a lo nuevo y lo complejo que lógicamente a medida que se conseguirá algún elemento fácil por consiguiente vendrá uno más difícil.

Se evaluarán todos los conocimientos empíricos y los avances durante todo el proceso educativo, ya que se rescata la autenticidad, la imaginación, la diversidad de pensamiento y de identidad, la capacidad para hacer realidad esas metas y sueños que se dejan a un lado por miedo al fracaso pero que gracias a estos espacios de expresión corporal y auto conocimiento se pueden retomar y hasta lograr; por esto el estudiante debe aprender por medio del descubrimiento, la actividad, la lúdica, conocimientos necesarios para su vida y su formación, por esto en cada

sesión se quiere implementar diversas herramientas que aporten al auto reconocimiento corporal y manejo del espacio en relación con las capacidades físicas de cada persona, proponiendo ejercicios o elementos que requieren de una interiorización y una evaluación frente a las posibilidades de acción para su solución, y de esta forma cada persona se irá dando cuenta que puede llegar a hacer su cuerpo y que los límites para la realización de cualquier actividad solo existen en la mente.

Por esto es tan importante el cambio de pensamiento y perspectiva, porque de esto depende que la persona sea capaz de lidiar con las dificultades de la vida y sus obstáculos, sea fuerte y con un carácter bien formado para la toma de decisiones, habilidades que se encuentran inmersas en cada persona pero a niveles distintos, ya que en algunos están más reforzadas y trabajadas que en otros, y precisamente el proyecto se quiere enfocar en mantener sus sesiones orientadas al fortalecimiento de la autoestima como base fundamental de una mente sana y una vida en equilibrio.

Entonces para evaluar que la planeación junto con el proceso nos arrojen los resultados esperados, se estipularan unas características que son observables frente a una persona con buena autoestima, con una personalidad en desarrollo, con confianza y amor propio, con carácter para decidir y afrontar sus acciones, aquellas nos permitirán generar una evaluación cualitativa la cual se apoya en lo que el autor nos dice en su libro; Zubiria (2007) él dice que se evalúa por medio de preguntas abiertas hacia los estudiantes frente a sus cambios y sus avances, lo que fomentara el auto reconocimiento tanto físico como psicológico, ya que se quiere reforzar en la sinceridad a la hora de auto evaluarse; estas diversas opiniones que arrojan estas preguntas abierta buscaran la individualización para el beneficio del proceso educativo, que sea más personalizado y focalizado, identificando y caracterizando a cada estudiante con sus fortalezas y debilidades para que se sienta importante y único dentro de la clase y todo el proyecto.

Estilo de enseñanza

Para este proyecto curricular particular centrado en la autoestima y su fortalecimiento se quiere implementar, apoyado en el modelo pedagógico auto estructurante, como estilo de enseñanza el de la Inclusión, quien lo propone Muska Mosston, como una alternativa para llevar a cabo las diferentes sesiones; este estilo cuenta con unos parámetros que ayudan a que cada sesión se torne alrededor de la persona y su desarrollo emocional, su identidad y su carácter, para esto, este estilo permite que el estudiante participe en las actividades según su nivel de ejecución haciendo que el proceso sea más dividido y focalizado de acuerdo a las capacidades de cada estudiante, pero por medio de actividades de integración cada persona podrá realizar algún papel dentro de un trabajo grupal, sintiéndose útil y entendiendo el significado de la cooperación, aportando y entendiendo que depende de todos y del compromiso que tenga cada uno para que un elemento se ejecute correctamente. Mosston, (1993)

Esta división según niveles de dificultad que encontramos en las clases de porras y de gimnasia servirán para que la persona no sienta frustración ya que para la ejecución de un elemento habrá muchas formas (fáciles, intermedias y avanzadas) y el estudiante tendrá el libre albedrío de elegir según su reconocimiento el que más le parezca, teniendo en cuenta sus experiencias previas en el deporte y que tan familiarizado este con el elemento a realizar.

Este estilo también nos dice que por medio de cada sesión se le dará la oportunidad al estudiante de participar según sus intereses en el deporte que se quiere enseñar, para esto las porras cuenta con categorías en las que cada persona puede especializarse si es el caso; allí se encuentra la parte de gimnasia estática y con carrera, una parte de saltos, otra de acrobacias y pirámides incluyendo lanzamientos y otra parte de baile.

Para aportar a la autoestima de cada persona se le brindarán diferentes espacios dándole a conocer cada categoría de las porras, y así cada estudiante se identificará con alguna, teniendo en cuenta que no se puede dejar a un lado que este deporte es un deporte grupal y se depende de otro para poder realizar un esquema completo que integre todas las divisiones.

Este estilo también dice que se disminuirá el nivel de exigencia para aumentar las posibilidades de éxito en un ejercicio cosa que va totalmente en contra de los ideales de la gimnasia, ya que uno de sus objetivos es encontrar el movimiento perfecto, pero este caso no es precisamente el objetivo del proyecto; más específicamente, el objetivo es buscar que la persona se sienta bien con lo que está llevando a cabo y con los avances que este observando por medio de la motivación del docente y la propia, dejando a un lado la frustración y los miedos que conlleva realizar un ejercicio desconocido, y como objetivo final se quiere conseguir que la persona pueda ser capaz de intentar cualquier cosa que se proponga sin temor a lo que un tercero pueda opinar, sin ningún obstáculo que pueda provenir de su propio pensamiento, y de esta manera reconstruiremos la forma en cómo se concibe la persona, su cuerpo y lo que puede hacer el mismo.

Para lograr este objetivo se plantea que el estudiante debe ser consciente de la relación existente entre las aspiraciones propias y la realidad de la ejecución, pero esto no significara que no tenga metas lo suficientemente altas, al contrario, la persona lograra avanzar en la medida que se proyecte y entienda lo que requiere realizar algún elemento, es decir, disciplina, constancia, esfuerzo, trabajo y entrenamiento, cualidades que no son tan fáciles de adquirir pero que si se vuelven habito, la persona llevara una vida más equilibrada no solamente refiriéndonos al deporte sino a todas las facultades del ser humano y la forma en como llevara toda su vida en general.

Es importante recalcar una herramienta que ofrece este estilo de enseñanza y es la del auto conocimiento que será aquel que permitirá que cada persona se centre en su propio proceso y su

propio avance, ya que el proyecto no trata de aquella persona que haga más o menos que la otra, sino en lo que yo puedo hacer, y es de esta forma que la persona puede cambiar su auto imagen y entender que solo depende de ella y de lo que proyecte desde su mente para llegar lejos, planteándole un panorama donde el ejercicio solo dependerá de la persona y su constancia.

Micro contexto

Introducción

El proyecto curricular particular una porra con autoestima se llevará a cabo en la ciudad de Bogotá, en una institución educativa privada Colegio Psicopedagógico Marie Curie, que cuenta con jornada única mañana, institución que nos abre las puertas para la implementación con el grado cuarto, con niños de 9 a 12 años, desde el mes de septiembre hasta noviembre del año 2019.

El ideal de este periodo de implementación será generar el cambio de pensamiento y la conciencia frente a la importancia de la autoestima en el desarrollo de la persona, visualizando este proyecto como un proceso de auto reconocimiento y fortaleza, un trabajo orientado hacia la seguridad y la confianza en sí mismo, desembocando en que cada persona participe de esta idea se sienta en la capacidad de superar cualquier cosa que se proponga; para esto, un cambio interno de pensamiento, autoimagen, autoconfianza e identidad, será posible mediante la identificación de las necesidades propias de cada estudiante de modo que todo el proceso este orientado hacia la reconfiguración propia de pensamiento y autoconcepción, comenzando con la identificación de lo que determinó una baja autoestima o un incorrecto concepto propio de cuerpo, de imagen, de personalidad, para de esta manera identificando el origen se pueda trabajar en torno al fortalecimiento personal y a la superación de esas experiencias y condiciones que forjaron lo que es hoy en día cada persona.

Se llevara a cabo durante 3 meses, donde en cada mes se tendrá una unidad a trabajar acorde a la disciplina de las porras y sus diferentes componentes disciplinares, por esto se dividirán y se enfocaran para que sea un proceso debidamente planeado y estructurado; es decir, el primer mes se enfocara en la confrontación y reconocimiento propio, el siguiente mes será de

concientización frente al cambio y frente a la diferencia que será necesario para cambiar la forma de pensar, reconociendo la importancia de la diversidad en la formación propia y dentro de una convivencia, dentro de una sociedad; por último, se tiene una etapa de autoevaluación y recuento de las experiencias y cambios que se identifican durante los dos anteriores meses, y para eso este último mes; donde se pretende que cada estudiante identifique sus habilidades ya existentes y las nuevas adquiridas durante la participación dentro del proyecto, como una forma de aceptación propia, de reconfiguración personal, de identidad y sentido de pertenencia frente a su cuerpo y los obstáculos que ha podido superar dentro de su formación integral.

Objetivos

Fortalecer la autoestima y el reconocimiento propio, aceptación y auto valoración.

Reconocer el contexto y las relaciones sociales presentes identificando como influyen en la auto imagen y la identidad.

Identificar la importancia de la autoestima en cada persona, durante toda su vida y su desarrollo personal.

Mantener la autoconfianza y la motivación de cada persona con fortaleza y decisión frente a las dificultades que enfrente durante todo el proceso.

Implementación

El proyecto curricular particular una porra con autoestima se llevará a cabo en la ciudad de Bogotá, en un colegio privado que abre las puertas a la universidad y a la estudiante que llevará al campo la idea del proyecto para su implementación y desarrollo; Colegio Psicopedagógico Marie Curie, que se encuentra en la calle 156 # 7b 13 en el barrio Barrancas donde se ubica su única sede al norte de Bogotá. Este colegio cuenta con jornada única mañana, en educación preescolar y básica primaria, un colegio en medio de una cuadra principal rodeado de múltiples establecimientos comerciales, cerca de la autopista principal. Su directora la señora Mónica Agudelo Soto es la encargada de los profesores, de gestionarlos y revisar que se cumpla con el currículo propuesto por la institución y su PEI.

Para las practicas, fue asignada la mitad de la clase de educación física cotidiana del grado cuarto con niños de 9 a 12 años; las sesiones se llevarían a cabo todos los días jueves de 7:45 a 9:00 am desde el mes de septiembre (primera sesión de diagnóstico) hasta noviembre (última sesión, presentación y muestra como cierre) del año 2019.

Se comienzan las practicas solamente con las niñas del grado cuarto, ya que el deporte que se escogió como herramienta para llevar a cabo el proyecto se considera por algunas personas como una disciplina del sexo femenino y esta institución no es la excepción. Esta condición cambio a medida que las clases se iban implementando; a la tercera sesión todo el grado cuarto ya era participe de la propuesta, incluyendo hombres y mujeres en el mismo espacio, realizando las mismas actividades hacia un fin común; consolidación del grupo, la confianza en sí mismos y en el otro.

Desde la primera sesión comienza la primera etapa de la implementación expresada en el macro diseño y macro planeación, como una previa organización de las actividades a trabajar

teniendo en cuenta las fechas y los espacios brindados por el colegio (ver anexos 1 y 2), esta unidad tiene como nombre confrontación y reconocimiento; donde cada persona como punto de partida y mediante actividades individuales de auto reconocimiento y auto cuestionamiento, que ayudaran a la formación de una base descriptiva de características y particularidades que cada persona logra identificar como primer momento antes de la intervención del proyecto; para lograr esto se proponen 3 sesiones, donde se utilizaran herramientas como encuestas diagnosticas que ayudaran al reconocimiento personal y al trabajo de confrontación que se propone en esta primera etapa; en este formato se encuentran preguntas sobre el contexto de cada persona y otras preguntas dirigidas hacia la auto imagen, el aspecto físico considerado directamente por cada persona, frente a gustos particulares, tanto de sí mismo (características, cualidades) como externos, y preguntas también dirigidas a indagar que le disgusta o genera desagrado (ver anexo 3).

Otro elemento de diagnóstico que se implementara, serán las mesas redondas amigables de dialogo donde cada estudiante puede participar libremente sin temor a ser juzgado por sus ideas y aportes al grupo; espacios para el afianzamiento y fortalecimiento de la confianza en sí mismo y en lo que cada cual piensa y siente, dirigido por el docente a cargo que mediará por hacer preguntas y fomentar el intercambio de perspectivas desde la experiencia vivida por cada persona, tocando temas que logren evidenciar la auto imagen y el amor propio, logrando que la participación de cada persona sea activa y efectiva, y de ella pueda quedar una experiencia gratificante en cada persona, inspirando a seguir con la participación y a que cada uno se apropie del espacio, de su grupo de compañeros y de aquello que logró reconocer y lo que aún no ha podido, para así, fortalecer la auto aceptación en un mundo lleno de diversidad y diferencia, que conseguirá una conciencia de sí mismo, de sus capacidades y posibilidades, y de qué manera en estos espacios de expresión y comunicación se puede compartir la identidad pura de la persona, y

durante cada intervención no olvidar trabajar el respeto, por medio de la escucha hacia el otro y su aporte y el silencio, disposición y atención en cada participación; en este caso el docente sería un moderador de la actividad para su correcta realización y estaría en constante observación, de actitudes, formas de comportarse y relacionarse que se dan en la actividad para recolectar la suficiente información sobre el contexto donde se implementara y así acoplar y adaptar las sesiones siguientes del proyecto al trabajo de lo que cada niño identifica y quiere cambiar, ya sea a nivel personal o como grupo.

Cabe aclarar que estas mesas de dialogo deben ser muy didácticas y ricas en actividades que sean motivadoras para que ese natural rechazo a la aceptación propia de lo que se considera desagradable o como defecto del cuerpo o de la forma de ser, se aparte y se pueda realizar un recuento muy consciente de sí mismo, porque lo primero que se buscara con estos espacios será una verdadera aceptación personal, siendo capaz de reconocer que el cambio es necesario y que una buena autoestima es la base para que la persona tenga un desarrollo integral y optimo, creciendo con la convicción de ser una persona segura de sí misma, de sus capacidades y habilidades y de que si se propone algo puede llegar a conseguirlo si esa confianza que se reforzara durante toda la implementación, se mantiene fuerte como base para entender que puede fallar pero la diferencia está en la manera como vuelva a intentarlo y vea el error como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento propio.

Luego empezara el cambio frente a la autoestima y su importancia, porque la segunda unidad tiene como nombre cuidado del otro, auto conciencia, y es mediante el reconocimiento de otro que yo puedo identificarme como persona única y valiosa, por medio de las sesiones propuestas orientadas a trabajar sobre aquello que se reconoció en la primera fase, reforzando y recordando continuamente que el ideal es que cada persona se renueve y pueda concebirse desde otro punto de vista; para lograr esto se orientara esta unidad hacia el cuidado propio y el del otro,

responsabilidad frente a cada sesión y a cada ejercicio propuesto porque aunque se quiera pensar diferente la disciplina deportiva, esta sigue teniendo cierto riesgo que se debe tener en cuenta porque estará presente cada que se proponga alguna habilidad a trabajar, y esta unidad precisamente incluye acrobacias, gimnasia y trabajo cooperativo que involucra la participación activa de cada persona y a la vez se crea la conciencia del papel que cumple cada estudiante a la hora de la realización de una rutina y como este debe tener la responsabilidad de utilizar aquello que se ha trabajado y reforzado para corresponder frente al trabajo realizado por sus compañeros; es decir, se quiere que cada persona comprenda la importancia de creer en su propio trabajo y así compartirlo y demostrarlo, que crea en sí misma y tenga la convicción para saber que todo se trata de un cambio de pensamiento, y que esa transformación es posible, que se puede aportar algo a la sociedad sin temores ni rechazo, que se vale equivocarse, reconocerlo y volverlo a intentar, y precisamente esa perseverancia es la necesaria cuando hablamos de gimnasia, de acrobacias y demás habilidades que se adquieren intentándolas muchas veces, y más si hablamos de movimiento y conocimiento corporal, porque educar el cuerpo y dejar en él una experiencia que logre que a futuro pueda expresar muchas sensaciones y esa estabilidad interna que se quiere conseguir sería lo ideal del proyecto; un largo proceso que lleva mucho trabajo de parte y parte (docente-estudiante) disposición necesaria si se quieren ver avances reales, y no refiriéndose a la técnica perfecta si hablamos de gimnasia, sino de avances a nivel personal, como reconociendo que se puede superar y lograr cosas que antes ni se pensaban, y esta confianza propia es la que une al grupo, si hablamos más específicamente de todo el grado cuarto de este colegio que es el que nos compete, ya que al transmitir alegría y satisfacción de un solo niño esto generara lazos de aceptación y apoyo entre sus mismos integrantes, despertando el interés por superarse de la misma forma y aportar al objetivo social que es el crecimiento y aprendizaje de todo el grupo.

Allí encontraremos que el avance personal es muy importante también si se quiere trabajar en la fuerza y la unión del grupo, porque muchas veces las personas y el ambiente que rodea a cada ser humano es lo que realmente afecta y condiciona que una persona se comporte de cierta manera y haga todo lo posible por ganarse una aceptación, por eso es relevante que cada uno se sienta importante e incluido dentro del grupo, porque primero se requieren estudiantes con autoestima alta, con seguridad y proyección para que después, a la hora de plantear una actividad que genere la participación de cada uno, se logre concientizar el verdadero significado de la solidaridad y como esta es la clave para que se consiga avanzar en general; porque el proceso no es fácil y requiere que todos estén conectados hacia la meta que se plantea en la primera fase, creyéndose que son uno solo y que cuando uno de sus integrantes se encuentra con alguna dificultad será donde el apoyo y la necesidad porque un tercero crea en él, será la clave para que dé apoco se crezca siendo muy conscientes de un trabajo propio y uno en común.

Y precisamente este es el objetivo central de la implementación y del proyecto; cada persona encontrara en este planteamiento, una oportunidad, una ayuda, un camino que hará que crea en sí mismo, que se proyecte y encuentre en el fondo esa necesidad de superación y ese querer aprender que debe estar presente durante toda la vida, para darle sentido a nuestra existencia y lo que hacemos día a día, sin que se convierta en actividades sin fines, solo por obligación, y allí es donde se pretende que este cambio sea definitivo y adaptado para toda la vida, porque se recalca cual importante es vivir cumpliendo metas y sueños por más imposibles que la sociedad misma se encargue de hacerlos ver; esa satisfacción propia de saber que solo se necesita creer en sí mismo para conseguir lo que otras personas no alcanzan ni a soñar, es el mayor logro que puede tener este proyecto en cada persona.

Ahora bien, frente a las diferentes responsabilidades que sobrecargan al cuerpo y la mente, este proyecto hace que cada estudiante pueda reconocer la esencia de la vida, lo que

realmente importa y no aquello superficial que es por lo que cada persona lucha porque es lo que se ha venido creyendo años atrás, por todos aquellos cambios sociales que dejaron a un lado la construcción de conocimiento, el apoyo a ideas nuevas y divergentes, dejando pasar lo importante de la vida, el disfrute y aprendizaje de cosas que motivan para que la vida sea más fácil de llevar y así mismo duradera, porque el tiempo pasa y el afán que cada quien adopta por imposición consciente o inconsciente hace que se dispersen y distraigan los verdaderos fines como crecimiento personal, para sentirse realizado, porque muchos de los logros que pueden hacer que la persona cambie esa forma de pensar, no son materiales, son intangibles y con un sentido de fondo que no nos alcanzamos a imaginar.

Y el sentido de la vida está precisamente en contar con un motivo, un referente, un norte, un sentido de porqué ser y para que ser, una práctica que quiere volverse cotidiana (no quiere decir monótona) y necesaria para la vida, y que de esto cada estudiante tenga la claridad y la certeza de que es necesaria como un cambio de hábitos, como una disciplina o una idea planteada para su continua ejecución y avance, un proyecto con infinitud de posibilidades frente a su implementación y enriquecido de herramientas lo que hará de la práctica algo más interesante generando resultados verdaderos; y aquí es donde entra la tercera unidad, que tiene como nombre auto imagen renovada, porque para esta parte de la implementación la persona ya habrá identificado las posibilidades con las que cuenta y reconocerá la importancia de mantenerse seguro de sí mismo, confiando en su potencial y en que puede lograr lo que imagine, forjado su identidad con bases de amor propio y en constante reflexión sobre posibles cambios que pueda ir experimentando a lo largo de su vida, por eso es importante en esta última fase que la persona sea capaz de reconocer la forma en que se pensaba en un primer momento o primera unidad, y de qué forma por medio de las sesiones y durante el proceso, se iban dejando atrás los miedos y las inseguridades que causa una nueva disciplina, lo desconocido, para apropiarlo y crear la

conciencia de lo importante que es para la vida un constante fortalecimiento de la autoestima y como este depende de la disposición al cambio de cada persona y de la aceptación propia y autovaloración con la que cuente cada uno.

Para evidenciar los resultados esperados del proyecto, se propone una manera de evaluación que varía según la fase en que se encuentra el proyecto, evaluación que no se centra en una nota, sino en la participación y el interés que muestra cada estudiante (ver anexo 4), para esto se dispone un formato donde se planea la evaluación de cada unidad teniendo en cuenta su objetivo y lo trabajado en las sesiones, con eso se mantiene un orden lógico de la clase, un seguimiento y un control frente a los resultados que se esperan.

Por otro lado se mantiene la autoevaluación por parte de los estudiantes ya que esto ayudara a reconocer si se está consiguiendo los fines del proyecto y como se puede reestructurar o repensar para lograr unos mejores resultados, en caso tal que se identifique un estancamiento o disertación por parte de los estudiantes, evaluación continua y observación docente para reconocer los avances de cada persona y al final del proceso poder hacer un recuento de todos los cambios tanto actitudinales como en la disciplina específicamente, para la realización de una informe personal (ver anexo 5) que se diseñó con la intención de unir tanto la auto apreciación del estudiante frente a si mismo, su actitud y sus desempeños, sus dificultades y con ello se trabaja la capacidad de auto reconocimiento de cada persona.

En resumen, para lograr cada una de las fases que se proponen durante cada mes de la implementación, se adaptara una disciplina ya establecida conocida como Cheerleading (Porras) entendidas desde un punto de vista social e integrador, como un espacio que fortalece la autoestima, el amor propio, el trabajo en equipo y como tal donde se pretende crear confianza en cada persona ya que se pertenece a algo y el sentido de pertenencia es necesario para mantener el compromiso de cada persona frente a cualquier cosa que comience, sintiendo la necesidad por

terminarlo y de la mejor manera que puedo porque se debe tener en cuenta que cada persona cumple un papel dentro de cualquier círculo social, y en este caso es indispensable la participación y el compromiso de cada integrante para cualquier figura o montaje, creando un lazo de apoyo y bienestar dentro del grupo, pues de eso se trata; visualizar la disciplina como un estilo de vida, entendiendo la importancia del cuerpo y su cuidado; donde influirán las costumbres, la cultura, los buenos hábitos y como estos factores afectan en la calidad de vida y el desarrollo general de cada persona a futuro.

Por otra parte, en la mitad del proceso se implementara una herramienta que nos facilitara evidenciar si la persona ha encontrado en la clase un espacio de reflexión frente a la importancia del cuidado de su cuerpo, la confianza en sus capacidades y la autoestima en los ejercicios propuestos, una encuesta personal a modo de seguimiento y control, para evaluar el alcance y los resultados que hasta esa fecha se hayan conseguido, y se propone para que a medida que se implementa el proyecto se pueda identificar si se está cumpliendo con los objetivos propuestos y si en cada persona está empezando a surgir un cambio, que es lo que se busca. (ver anexo 6)

En caso de que los resultados de esta encuesta no fueran los esperados se deberá repensar las sesiones, pero de manera didáctica, de actividades que cumplan con el mismo objetivo propuesto, un cambio de estrategia frente a como se lleva a cabo la clase mas no de contenido porque los objetivos por cada una de las unidades seguirán siendo los mismos y no se modificaran porque cada una de las unidades y sus componentes son necesarios para el cumplimiento del objetivo general del proyecto, pero son flexibles y se puede llegar al ideal del proyecto proponiendo diferentes métodos.

Esta encuesta es pertinente hacerla a mitad del proceso, junto con las observaciones diarias y el diagnóstico del inicio se logrará conocer la población y saber de qué forma la intervención está siendo efectiva o falta algún refuerzo.

Al finalizar es importante el acompañamiento docente para resaltar los diferentes avances de cada persona y el reconocimiento de los mismos hasta la última sesión; se debe tener en cuenta las diferentes categorías inmersas en las porras abordadas en cada una de las sesiones, identificando si la persona lo intentó (que será la parte más valiosa a nivel de evaluación), si lo consiguió (siendo este un ítem secundario) y una parte donde se comparen las habilidades del inicio y con las que actualmente cuenta gracias al proyecto y su implementación, estos ítems serán los que el docente tendrá en cuenta para mantener un reconocimiento continuo, y valorar principalmente el proceso, haciendo que los estudiantes también puedan identificar la diferencia a nivel motivacional y emocional sesión a sesión.

Al final de la implementación se entregará al estudiante las encuestas diligenciadas y el informe final para que la persona pueda auto reconocerse, comparar lo que se pensaba al comienzo a la mitad y al final de la propuesta como cierre de la implementación y luego en esa última sesión se dará el espacio para una retroalimentación y aportes frente a los tres meses de práctica que experimentaron el grado cuarto del colegio psicopedagógico Marie Curie, como un compartir de anécdotas y una forma de integración donde cada uno tenga el espacio para escuchar al otro y al mismo tiempo sentirse importante e identificado con el grupo con que se compartieron tantas sesiones y tanto aprendizaje.

Análisis de la experiencia

Introducción

Este capítulo está orientado a identificar de qué manera el diagnóstico, las herramientas de implementación y las prácticas realizadas lograron el objetivo propuesto del proyecto, para eso se reflexionará frente al ideal de acción que se estipuló al comienzo, la visualización y proyección frente a resultados, y metas trazadas a corto y largo plazo, identificando las fallas o cambios que fueron necesarios por diferentes factores que influyen en el camino hacia el cumplimiento de los objetivos que se piensan al comienzo, factores como la población, las limitaciones de espacio o materiales, los ideales de formación de la institución donde se realice la implementación del proyecto, la cantidad de sesiones, entre otros.

Para esto se describirá y analizará el alcance del proyecto frente al reconocimiento de la importancia de la autoestima en el proceso de formación de la persona, durante su vida, para que pueda enfrentarla con la suficiente confianza como para establecer su identidad y carácter conforme a como se piensa cada persona sin necesidad de aparentar algo que no es en esencia, solo por el temor que genera el rechazo de aquellos que piensan diferente y no aceptan otro punto de vista.

Análisis de la experiencia

Este capítulo permite reconocer los avances y logros del proyecto durante los tres meses de implementación, comparando lo que se vivenció con lo que imaginado y proyectado para poder llegar a estipular conclusiones; en el caso específico de la disciplina trabajada en este proyecto (las porras), este deporte y sus elementos fueron el medio para que cada persona se

reconociera y entendiera la importancia de la auto imagen, del respeto frente al cuerpo y sus posibilidades, la confianza y seguridad que logra una base de amor propio en cada persona.

Se pudo evidenciar el espacio de practica como una oportunidad de cambio, donde cada actividad tuvo un objetivo específico y donde fue importante que cada estudiante estuviera en disposición de potenciar aquello que tenia de base para al final de la propuesta pudiera vivenciar sus propios avances interiormente, desde la identidad y la propia imagen, hasta a nivel motriz desde el intento por conseguir un nuevo elemento hacia la apropiación de este y su realización natural y consciente.

Se trabajó el auto cuidado, el respeto hacia el otro y la confianza, por medio de acrobacias básicas, que lograron establecer diferentes relaciones entre el grupo, fortalecer las presentes anteriormente y conseguir una conciencia de cuidado del otro, del papel que cada estudiante desempeña en lo propuesto en cada clase y de qué manera el trabajo en grupo y su eficacia depende de la participación efectiva de cada integrante; es decir, fue necesario que cada persona desempeñara su posición y una tarea en específico en torno a un fin en común, de manera que al final se consiguiera el ejercicio grupal propuesto como consolidación del grupo y sus relaciones internas, lo que se logró después de muchos ejercicios y sesiones generadoras de interés por el ejercicio y por el avance tanto propio como grupal.

Estas actividades en grupo consolidaron de manera efectiva la confianza de cada persona en el otro, y la propia gracias a que estas acrobacias requirieron de un nivel de apropiación y reconocimiento propio para que los accidentes o errores se minimizaran y se mantuviera un correcto desarrollo de la clase enfocada en demostrar el potencial de cada persona, y esto se logró gracias a que la unión y el apoyo que se iba reforzando sesión a sesión propicio que se reconocieran los avances de cada grupo y de cada persona; en una de estas clases se presentó un espacio para que cada grupo acrobático mostrara cualquiera de los elementos aprendidos

anteriormente, el que más seguro estuviera, el que estuviera más apropiado, en el que todos confiaran y con el que se identificaran; aquí se pudo evidenciar los diferentes puntos de vista de cada persona y como cada estudiante sustentaba porque un ejercicio sería pertinente mostrarlo y porque otro no; lo que ayudo al respeto frente a la diferencia de pensamiento del otro, la escucha en el grupo, la importancia de la participación y comunicación en estos espacios, y se observó que ya no existía ese temor frente a lo que el grupo pudiera pensar por cada aporte, cada persona era más libre y autónoma en dar su opinión y exponer sus argumentos fortaleciendo la autoestima y la seguridad propia como objetivo.

Aquí también se identificó como el apoyo y el creer en el compañero ayudó a que cada persona confiara en sí misma, ya que en esta sesión después del consenso sobre que elemento mostrar y ponerse de acuerdo frente a de qué manera lo ejecutarían y cuál sería el papel de cada uno, los grupos tuvieron 15 minutos para ensayarlo y luego presentarlo uno por uno; en esta presentación un grupo pasaba mientras el resto de curso con barra y con toda la energía positiva motivaba a las personas en escena, lo que consiguió que cada persona dejara a un lado los miedos, miedo a fallar, a no poder cumplir con las expectativas de los demás, a la opinión de un tercero y se concentraron en sacar adelante lo que se propusieron con el fin en común con el que contaba todo el grado cuarto, la muestra que al final de la implementación se llevaría a cabo, como cierre y como estrategia motivadora que tendría como objetivo mantener el interés y la perseverancia viva en cada una de las sesiones.

Para esto se propuso y se trabajó una tercera unidad, enfatizando en la capacidad de autovaloración y en la importancia del cambio de autoimagen que propone el proyecto, un cambio de adentro hacia afuera, para que fuera real y perdurara, y esta parte tuvo varios resultados; en primera medida crear en cada persona la capacidad de reconocimiento frente a su proceso y los avances que pudo lograr con la disciplina y el compromiso empleado durante los tres meses, un

compromiso consigo mismo, para superarse y demostrarse que mentalmente se puede llegar hasta donde se logre proyectar, y que esto depende netamente de la disposición al cambio que la persona tenga, de la capacidad que tenga o que se desarrolle a medida que avanza el proyecto para superar miedos o limitaciones tanto físicas como emocionales, y aquí es donde se encontró otro resultado, lo difícil que es superar una experiencia pasada que genere algún sentimiento o que marco algún momento en la formación de la persona, y la importancia de que cada ejercicio o cada actividad propuesta sea lo suficientemente reflexionada y orientada para que esta pueda cambiar esa situación pasada, reemplazándola por experiencias de satisfacción, de logros, de éxito y de esta manera cambiar la forma de pensarse de cada estudiante, mostrándole el camino y las herramientas para que por sí mismo pueda explotar ese potencial que no percibe; las sesiones demostraron que el sentimiento de poder hacer algo, de conseguirlo y hacerlo familiar, es el motor para que esa motivación inicial de la persona se mantenga y quiera seguir intentando elementos con más dificultad y así, la persona empieza a demostrarse tanto personalmente como en algún espacio social que es capaz, que es útil y que puede aportar desde su experiencia.

Por otro lado se encontró que el cambio de auto imagen requeriría más sesiones, un trabajo más continuo con el grupo para llegar a evidenciar que esto sucediera, por eso el objetivo cambio y se centró en recalcar en la importancia de bases de amor propio, de respeto frente al cuerpo, de auto valoración y reconocimiento, importancia de la autoestima en la vida diaria, a la hora de enfrentar algún problema, dar un punto de vista, compartir y ser o estar en comunidad, para eso la puesta en escena como cierre del proyecto consiguió que cada persona estuviera segura de sí misma, pudiera pensarse y recordar el momento en que empezó y lo que ahora es, como deportista, como niño y como persona; esto se logró ya que la motivación y el apoyo del docente para esa fecha transmitió esa seguridad y confianza para que la presentación fuera impecable, aquí también identificamos lo que influye que una persona a la que se admira, se

respeto y se tiene presente como ejemplo, crea en el proceso y las capacidades logradas y reforzada de cada persona, esto mental, emocional y psicológicamente hace que la persona se sienta respaldada independientemente si llega a fracasar, si se llega a equivocar, ahí es donde más presente estará el docente, recordándole que el error es una de las posibilidades y que la diferencia entre una persona con baja autoestima y otra con alta, es la manera en que se enfrenta la equivocación, la actitud y el auto convencimiento de que se puede superar y trabajar para mejorar ese margen de error, hasta convertirlo en mínimo.

Entendiendo que cada persona es diferente y por tanto el proceso también lo es, se debe tener en cuenta que la forma de aprendizaje, los tiempos y capacidades también lo son, diferente forma de pensar, de actuar y de ver las cosas, por esto mismo es importante que la persona tenga la autonomía para poderse reconocer y aceptar tanto sus logros como las dificultades que percibió, y esto es igual de importante al acompañamiento docente y la motivación que tenga; fue muy gratificante encontrar que los estudiantes después de la autoevaluación esperaban con ansias que se les devolviera el formato con la apreciación del proceso, porque querían saber de qué forma el profesor los veía, o reconocía potencial en cada uno, y al leer cada comentario genero un atmosfera de aprecio y de agradecimiento frente a la clase y lo que se había aprendido en ella.

Al realizar un ejercicio repetidas veces se logró que cada persona entendiera que las porras como disciplina son un proceso, de intentos, de fallar y reconocer el error para poder avanzar, encontrando en el docente un apoyo y el camino para lograr las metas a corto y largo plazo, recurrir a los educativos o herramientas que se le brindan para la apropiación de un movimiento y con esto, la importancia de la motivación y el interés por la auto superación, porque de esta manera se mantiene la curiosidad de saber qué elementos nuevos serian propuestos sesión a sesión.

La autoevaluación estuvo presente en todas las sesiones ya que al final de la clase se disponían diez minutos para la socialización de aquello que se había trabajado, esto propicio la participación y a la capacidad de reconocimiento de cada persona, la intervención era libre y la dinámica se orientaba a que la mesa redonda fuera un transmitir de experiencias, ya que como para una persona un ejercicio pudo ser muy fácil para otro estudiante de pronto no lo fue, y estas participaciones debían ir acompañadas de consejos y direccionamiento del docente frente a las dificultades que cada quien percibía. Esto logro que se entablaran lazos de confianza entre el docente y el estudiante y la práctica fuera más espontanea frente a las dudas, los miedos o las frustraciones que cada persona experimentaba durante las sesiones.

Después de estos espacios de retroalimentación la autoevaluación docente también era necesaria, reconocer errores en la didáctica, en el desarrollo de la sesión o por el contrario identificar los factores que lograron el objetivo propuesto, esto para que a futuro la práctica tenga un fundamento y una reflexión continua frente a la metodología empleada, si se está consiguiendo o no los planteamientos como metas a corto o largo plazo, para que al final de la implementación si se puedan reconocer los avances a nivel personal de cada persona y se identifiquen los resultados esperados, si se cumplieron los objetivos o qué porcentaje del grupo es consciente de la importancia de la autoestima durante la vida.

Conclusiones

Introducción

Este capítulo pretende reconocer los resultados que tuvo el proyecto durante toda la implementación en relación con los objetivos propuestos y el alcance real de esta idea pedagógica, enfocándonos en el significado de la autoestima en la vida de cada persona a nivel de todas sus facultades humanas, identificando de qué manera a futuro se puede llegar más allá de lo que se evidencio en esas tres fases, en cada sesión y con cada ejercicio; para esto se describirá el formato de cierre que se llevó a cabo en el Colegio Psicopedagógico Marie Curie, como herramienta pedagógica que permitió el reconocimiento de los avances a nivel personal, cumpliendo un papel motivador y como una invitación para cada estudiante, a continuar con la disciplina en la que ya se comenzó un proceso, para seguir aprendiendo y dominando más elementos con mayor dificultad y como un reto personal que tendrá como resultado el sentimiento de satisfacción y realización personal que perdurara de aquí en adelante en todo lo que la persona se proponga.

Conclusiones

La confrontación inicial logro que cada persona se pensara y re pensara frente a las diferentes experiencias o factores que lo habían constituido determinando la manera en que se concebía y si se era consciente o no frente a su cuerpo y sus posibilidades de acción por medio de actividades orientadas al acercamiento al deporte en relación con la autoestima, su importancia y como se puede apoyar en los diferentes elementos que conforman las porras en el proceso de auto reconocimiento, cambio de auto imagen y construcción de la identidad.

Dentro de los espacios de dialogo y círculos de compartir de experiencias se encontraron dificultades a nivel de confianza tanto en una nueva docente a cargo como en las actividades que salían de lo cotidiano y proponían retos de reflexión que ponían en riesgo aquellas características que los estudiantes se esforzaban por ocultar o ignorar, pero las cuales tuvieron que salir a la luz para que la conciencia de la importancia de la autoestima y su fortalecimiento se entendiera y se instaurará efectivamente.

Flexibilidad; se pudo identificar que no se entendía al comienzo por qué algo doloroso era necesario, pero luego de que se propusieran actividades o ejercicios específicos que requirieron flexibilidad, algunos niños (más específicamente las niñas) comenzaron a superar el dolor, querer vencerlo y proponerse personalmente metas de flexibilidad que aportaran al grupo en general.

Las porras fueron el medio por el cual se pudo fortalecer la autoestima y la confianza de cada persona, pudiendo evidenciar como la motivación y generar interés en cada persona por la superación personal, por la auto valoración y creer en sí mismo logra que cada estudiante pueda reconocer sus propios avances como resultado

Estipular un objetivo en común a corto o largo plazo de cada grupo acrobático logro que cada persona entendiera y se identificara la importancia de cada posición dentro de un ejercicio propuesto, obteniendo como resultado una muestra limpia y el sentimiento de satisfacción y utilidad, metas que hicieron que cada persona se fortaleciera internamente, creyera en sí mismo, en sus capacidades y en las de sus compañeros, consolidando relaciones como uno de los objetivos del proyecto, tanto personales de confianza y respeto frente al propio cuerpo y grupales de apoyo y amistad.

Gracias a las estrategias empleadas, la comprensión del contexto, la población y las particularidades de cada persona fue que se logró el reconocimiento de una etapa inicial donde no existía una conciencia corporal frente a algún elemento gimnástico y una etapa final donde la

terminología, la lógica del movimiento y su realización ya eran familiares para cada persona, y ya se era consciente del nivel tanto personal como grupal y un enfoque y proyección individual y en conjunto frente a lo que se quería conseguir, hasta donde se quería llegar.

Se evidencio como estas tres divisiones de las porras aportaban diferentes sentimientos, habilidades y capacidades que en conjunto apoyaban al fortalecimiento de la autoestima como objetivo general del proyecto, y se consiguió que cada persona reconociera su importancia en la vida diaria, lo que daría como resultado una persona capaz, útil, con bases de amor propio, con la confianza en sí mismo, y con el sentimiento de auto superación constante que le permitirá aprender y crecer como persona, trascender y cuestionarse sobre aquello que necesita para la vida y las cosas que definitivamente no, formando puntos de vista y un carácter dispuesto a aportar a la sociedad de manera constructiva y positiva.

Se puede concluir lo importante y necesario que es este sentimiento de confianza y fe a la hora de proyectar y animar, de transmitir felicidad, de demostrar diferentes habilidades con las que las demás personas no cuentan, de poder comunicar el esfuerzo y la dedicación empleada durante cada entrenamiento y lo que cada persona consiguió tanto de manera personal como grupal; La puesta en escena logro reconocer de qué manera se pudo dejar a un lado el miedo, la pena, los imaginarios sociales frente a este deporte y evidenciar todos los sentimientos de confianza y seguridad que ya son parte de cada persona, apoyo y motivación personal, de querer superarse y proyectar esos avances que al principio fueron difíciles de reconocer pero que con paciencia, constancia y seguimiento se consiguieron.

Como recomendación durante el proceso es importante el constante reconocimiento de logros y avances personales y grupales para mantener la motivación e interés del grupo, porque son estos factores los que influyen en el fortalecimiento del autoestima y la auto imagen, ya que si realmente se quieren ver resultados se debe estar en constante auto evaluación frente a la

práctica y las estrategias empleadas, frente a la parte emocional de cada estudiante y de qué manera como figura a cargo del proyecto se es consciente de la importancia de hacerle ver al estudiante lo que se le dificulta reconocer, aquello que ha conseguido y lo que conseguirá si se mantiene la disciplina y el enfoque durante cada sesión.

Referencias

- Colombia, Congreso de Colombia. Noviembre 8 (2006) Código de Infancia y Adolescencia: ley 1098 de 2006. Recuperado de https://www.oas.org/dil/esp/Codigo_de_la_Infancia_y_la_Adolescencia_Colombia.pdf
- De Zubiria, J. (2007) *Los Modelos Pedagógicos*. Popayán, Colombia. recuperado de <https://lastecnologiasdelmaana.wordpress.com/2015/06/19/modelo-pedagogico-estructurante/>
- Fernández, P. (2015). *10 claves para aumentar tu autoestima en 30 días*. Bogotá, Colombia recuperado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/aumentar-autoestima-dias>
- Maslow, A. (1943) *Una teoría sobre la motivación humana*. Nueva York, Estados Unidos. recuperado de <https://psicopedagogiaaprendizajeuc.wordpress.com/2012/06/29/abraham-maslow-y-su-teoria-de-la-motivacion-humana/>
- Modelo Auto estructurante* (2012) Bogotá, Colombia recuperado de <https://es.scribd.com/doc/111410238/Modelo-Autoestructurante>
- Mosston, M. (1993) *La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de Enseñanza*. Barcelona. recuperado de https://prezi.com/0trrd_zlhhzw/estilos-de-ensenanza-de-muska-mosston/
- Nosotras Colombia (2016). *Slogan - Promoción 2016* Colombia. recuperado de <https://www.nosotrasonline.com.co/colombia/>
- Vujicic, N. (2011). *Livewithoutlimbs*. Australia. recuperado de <https://www.lifewithoutlimbs.org/>

Apéndice A: Macro diseño

MACRO DISEÑO: UNA PORRA CON AUTOESTIMA.			
TUTOR: MARCO AURELIO RODRIGUEZ MORA.	INSTITUCION EDUCATIVA: COLEGIO PSICOPEDAGOGICO MARIE CURIE.	NOMBRE DE LA DOCENTE: SOFIA ARIAS BONILLA.	OBJETIVO DEL PROYECTO
LOCALIDAD: USAQUEN.	FECHAS: TODOS LOS JUEVES (05 DE SEPTIEMBRE - 28 DE NOVIEMBRE) 2019	CENTRO DE INTERÉS: PORRAS.	Fortalecimiento de la autoestima frente a los ideales sociales de perfección que generan rechazo hacia la diferencia.
CURSO Y EDADES: 4TO de primaria (9-12)	SESIONES: 13	HORARIO: MAÑANA. (7:45-9:00)	
UNIDAD 1: CONFRONTACION Y RECONOCIMIENTO.			
COMPETENCIA: AUTO RECONOCIMIENTO, ETAPA INICIAL DE CONFRONTACION Y ACEPTACION.			
SESIONES	CONTENIDOS	INDICADORES	1 ETAPA Observación del docente y apreciación sin nota sobre el trabajo inicial. Informe a cada niño (Importancia del seguimiento durante toda la implementación)
INICIAL: 5, 12, 19 DE SEPTIEMBRE.	1. AUTO CONFRONTACION. (DIAGNOSTICO).	Realizar una encuesta propuesta por el docente para que cada persona pueda reconocer su cuerpo y la forma como se concibe a sí mismo: Encuesta diagnóstica.	
	2. RECONOCIMIENTO DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES PROPIAS.	Identificar capacidades de la población y dificultades presentadas en la realización de algún elemento para comenzar el trabajo desde las fallas, desde el error, desde las equivocaciones que son las que forman el carácter.	
	3. IDENTIDAD: RECONOCERSE Y PROYECTARSE.	Plantear metas a corto y largo tiempo, de manera personal como un horizonte con el cual cada persona se identificará y le dará un sentido a cada día de práctica.	
UNIDAD 2: CUIDADO DEL OTRO, AUTOCONCIENCIA.			
COMPETENCIA: RECONOCIMIENTO DEL OTRO - AUTO CUIDADO Y RESPETO.			
SESIONES	CONTENIDOS	INDICADORES	2 ETAPA Por grupos de trabajo, nota por la participación del 100% del grupo, demostrando que cada integrante consiguió aportar a la acrobacia. Seres útiles.
CENTRAL (SESIONES COMBINADAS): DEL 26 DE SEPTIEMBRE AL 14 DE NOVIEMBRE.	4. TRABAJO EN GRUPO: INTEGRACION.	Fomentar la integración por medio del trabajo en grupo desde una práctica básica de acrobacia para fortalecer las relaciones interpersonales existentes en el curso, y forjar unas nuevas para preservar.	
	5. GIMNASIA BASICA: COMPETENCIA CONSIGO MISMO, SUPERACION DE RETOS.	Reconocer los diferentes ejercicios de gimnasia básica que serán trabajados durante las demás sesiones, despertando el interés por las porras reconfiguradas hacia el fortalecimiento de la autoestima.	
	6. SALTOS. CONFIANZA Y PERSEVERANCIA.	Desarrollar la confianza en cada persona frente a su cuerpo y sus capacidades por medio de la apropiación de los saltos en porras.	
	7. ACROBASIA: GRUPOS ACROBATICOS. CUIDADO DEL OTRO Y TOLERANCIA FRENTE A LA DIFERENCIA.	Afianzar movimientos, amarres, y técnica de modo que se empiece a naturalizar un movimiento para que se disfrute cada vez que se realice. Apropiación.	
UNIDAD 3: AUTOIMAGEN RENOVADA.			
COMPETENCIA: CAMBIO DE AUTO IMAGEN DE ADRENTO HACIA AFUERA. RESULTADOS.			
SESIONES	CONTENIDOS	INDICADORES	3 ETAPA Recapitulación dada por el docente desde la primera sesión hasta la última para dar a conocer los resultados del proyecto a cada estudiante.
FINAL: 21 Y 28 DE NOVIEMBRE	8. AUTOEVALUACION, PUESTA EN ESCENA DE HABILIDADES ADQUIRIDAS POR CADA ESTUDIANTE.	Identificar las habilidades adquiridas por cada persona, de manera autónoma y personal para dar por terminada la reestructuración de identidad y auto reconocimiento que se pretendió durante los 3 meses de implementación. Clase práctica y autoevaluativa.	
	9. CIERRE DEL PROYECTO. COMPARTIR DE EXPERIENCIAS. INTEGRACION.	Realizar una actividad de cierre que genere unión y satisfacción frente a lo trabajado, reconocimiento propio y cambio de pensamiento.	

Apéndice B: Macro planeación

PLANEACION MACRO: UNA PORRA CON AUTOESTIMA.			
INSTITUCION EDUCATIVA: COLEGIO PSICOPEDAGOGICO MARIE CURIE.		TUTOR: MARCO AURELIO RODRIGUEZ MORA.	
FECHAS: TODOS LOS JUEVES (05 DE SEPTIEMBRE - 28 DE NOVIEMBRE)		CURSO Y EDADES: 4TO de primaria (9-12)	
LOCALIDAD: USAQUEN.		TOTAL DE SESIONES: 13	
		NOMBRE DE LA DOCENTE: SOFIA ARIAS BONILLA	
		CENTRO DE INTERÉS: PORRAS.	
		HORARIO: MAÑANA. (7:45-9:00)	
OBJETIVO DEL PROYECTO			
Fortalecimiento del autoestima frente a los ideales sociales de perfeccion que generan rechazo hacia la diferencia.			
INICIAL: 5, 12, 19 DE SEPTIEMBRE			
TEMAS/CONTENIDOS	1. DIAGNOSTICO, OBSERVACION Y PRESENTACION DEL PROYECTO.	OBJETIVO DE LA SESION	Presentar el proyecto a la institucion y al grupo con el que se implementara.
	2. COORDINACION Y RITMO.		Identificar fortalezas y debilidades de la poblacion a trabajar para adecuar los fines del proyecto a las necesidades de cada persona.
	2. ACERCAMIENTO A LAS PORRAS.		Implementar elementos basicos de las diversas categorias inmersas en las porras teniendo en cuenta las capacidades fisicas de cada persona para estipular un determinado nivel.
ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)			
Acercamiento a la institucion educativa y a la poblacion con la que se piensa trabajar, presentacion del proyecto, el fundamento y su justificacion, objetivos a corto y largo plazo, estipulacion de fechas de sesiones y programa. Se realiza la encuesta diseñada para identificar particularidades de la poblacion, como punto de partida para comenzar el cambio de adentro hacia afuera que pretende este proyecto: Fortalecimiento del autoestima para un desarrollo optimo y una vida mas feliz y sana.			
Se realizan actividades de baile para trabajar la coordinacion y el ritmo como base para implementar ejercicios y sesiones mas complejas. Observacion de debilidades personales y adecuacion del proyecto a la poblacion.			
Esta sesion esta planteada para que todos los integrantes del grupo conozcan la disciplina propuesta por el proyecto y sus diferentes categorias; se proponen ejercicios basicos como diagnostico fisico-motriz donde se identificaran las fortalezas y debilidades a nivel motor que estipularan un punto inicial y un nivel especifico de gimnasia, saltos y acrobacias, que son las categorias en porras a trabajar en todas las siguientes sesiones.			
CENTRAL (SESIONES COMBINADAS) DEL 26 DE SEPTIEMBRE AL 14 DE NOVIEMBRE.			
TEMAS/CONTENIDOS	4. TRABAJO EN GRUPO: INTEGRACION.	OBJETIVO DE LA SESION	Fomentar el trabajo en grupo por medio de una propuesta basica de acrobacia donde se haga enfasis en el cuidado del otro.
	5. GIMNASIA BASICA.		Reconocer los diferentes ejercicios de gimnasia basica, despertando el interes por las porras reconfiguradas hacia el fortalecimiento de la autoestima.
	6. SALTOS		Desarrollar la confianza en cada persona frente a su cuerpo y sus capacidades por medio de la apropiacion de los saltos en porras.
	7. ACROBASIA: GRUPOS ACROBATICOS.		Cuidado del otro y auto reconocimiento dentro del grupo.
ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)			
Trabajo de acrobacia basico, donde la formacion estara orientada a consolidar al grupo como uno solo, ya que se quiere llevar a cabo las sesiones desde lo macro hacia lo personalizado de tal manera que se concientice a cada integrante de la importancia del cuidado del otro ya que cada ejercicio tiene un nivel de dificultad donde todos los estudiantes tendra un papel importante para que la ejecucion sea limpia y se minimicen los riesgos de modo que todos se sientan capaces, utiles e indispensables para realizar lo propuesto por el docente.			
Estas clases se plantean como una forma divertida y diferente de concebir la gimnasia; ya que se deja a un lado el fin de la misma (conseguir el movimiento perfecto) y se concentrara en facilitar cada movimiento sin perder su esencia de tal modo que el fin sera que cada persona se sienta capaz y pueda reconocer individualmente los diferentes avances a medida que las sesiones se implementen, por tanto se buscara un cambio de pensamiento frente al autoconcepto, fortalecimiento del amor propio.			
En estas sesiones se enseñaran los diferentes saltos que se manejan en porras; estos son un conjunto de condiciones combinadas que son requeridas para una correcta ejecucion, la idea sera resaltar lo que cada persona necesita para conseguir un salto en especifico, haciendo enfasis en lo cerca que se esta cada vez que se repite y se corrige un ejercicio. Reconocimiento de la importancia de la perseverancia y el poder del pensamiento positivo.			
Estas sesiones estan orientadas a enseñar diferentes acrobacias sencillas que requieran menos integrantes para que la responsabilidad de cada participante sea mayor, fortaleciendo el compromiso adquirido en las primeras sesiones, hacia el trabajo cooperativo que se implementa; trabajo de autoconfianza y seguridad que comenzara desde la transmitida por la docente a cargo, hasta con la que cada persona cuenta, interes y sentido de pertenencia frente a las actividades planteadas. Durante todo el proceso se estara orientando y enfocando las practicas al fortalecimiento de una identidad y la autoestima como objetivo principal del proyecto.			
FINAL: 21 Y 28 DE NOVIEMBRE			
TEMAS/CONTENIDOS	8: RECONOCIMIENTO DE NUEVAS HABILIDADES.	OBJETIVO DE LA SESION	Identificar las habilidades adquiridas y recuento personal de todo el proceso de implementacion. Clase practica y autoevaluativa.
	9. CIERRE DEL PROYECTO. COMPARTIR DE EXPERIENCIAS.		Realizar una actividad de cierre que genere union y satisfaccion frente a lo trabajado, reconocimiento propio y cambio de pensamiento.
ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)			
En esta sesion se repasaran las diferentes habilidades conseguidas por cada persona, haciendo enfasis en los avances y las dificultades que se tubieron en cada ejercicio ; para esto se recordaran todas las acrobacias, saltos y gimnasia que se trabajaron y cada persona tendra la oportunidad de mostrar con lo que se sienta bien e identificado. Se realizara una autoevaluacion que pretende que cada estudiante reconozca su proceso y los cambios que encuentra relevantes durante todas las sesiones.			
Para esta sesion se quiere reunir a todo el grupo y realizar un conversatorio donde cada persona recuerde alguna sesion y una anécdota que quiera compartir, ya sea positiva o negativa para entre todos se recreen los 3 meses de practicas y asi poder culminar la implementacion del proyecto: la docente a cargo tendra esta sesion para compartir tambien los aciertos y desaciertos que logro identificar y de esta manera entre todos se llegaran a conclusiones frente a lo realizado. Se entrega el informe por cada persona detallando todo el proceso.			

Apéndice C: Encuesta diagnostica

INSTITUCION EDUCATIVA: COLEGIO PSICOPEDAGOGICO MARIE CURIE		NOMBRE DEL PROFESOR/A: Sofia Arias Bonilla
FECHA: 05-SEPTIEMBRE-2019		CENTRO DE INTERÉS: Porras
LOCALIDAD: USAQUEN	SESION: DIAGNOSTICO	HORARIO: MAÑANA
OBJETIVO: Autorreconocimiento: frente a las fortalezas y debilidades, respondiendo a esta encuesta se realizará una confrontación individual como punto de partida.		
PARTE	PREGUNTAS	RESPUESTAS
INICIAL	NOMBRE COMPLETO	
	EDAD	
	¿CON QUIEN VIVES?	
	¿QUE ES LO QUE MAS AMAS?	
	¿CUAL ES TU MAYOR LOGRO?	
	¿CON QUE TE IDENTIFICAS?	
CENTRAL	¿QUE ES LO QUE MAS TE GUSTA DE TI?	
	¿QUE ES LO QUE NO TE GUSTA DE TI?	
	¿SI PUDIERAS CAMBIAR ALGO DE TU CUERPO QUE SERIA?	
	¿CUAL CREES QUE ES TU CUALIDAD MAS VALIOSA?	
	¿QUE DEFECTOS TIENES?	
FINAL	¿QUE TE GUSTARIA APRENDER EN ESTA CLASE?	
	¿TE AGRADA ESTE ESPACIO?	
	¿QUE TE MOLESTA DE TUS COMPAÑEROS?	
	AUTOPREGUNTA LIBRE:	
FIRMA DOCENTE:		FIRMA ESTUDIANTE:

Apéndice D: Evaluación por sesiones

EVALUACION MACRO: UNA PORRA CON AUTOESTIMA		
OBJETIVO DEL PROYECTO: Fortalecimiento del autoestima frente a los ideales sociales de perfeccion que generan rechazo hacia la diferencia.		
INSTITUCION EDUCATIVA: COLEGIO PSICOPEDAGOGICO MARIE CURIE.	TUTOR: MARCO AURELIO RODRIGUEZ MORA.	NOMBRE DE LA DOCENTE: SOFIA ARIAS BONILLA
FECHAS: TODOS LOS JUEVES (05 DE SEPTIEMBRE - 28 DE NOVIEMBRE)	CURSO Y EDADES: 4TO de primaria (9-12)	CENTRO DE INTERÉS: PORRAS.
LOCALIDAD: USAQUEN.	TOTAL DE SESIONES: 13	HORARIO: MAÑANA. (7:45-9:00)
INICIAL: 5, 12, 19 DE SEPTIEMBRE		
TEMA/CONTENIDOS	OBJETIVO DE LA SESION	EVALUACION
1. DIAGNOSTICO, OBSERVACION Y PRESENTACION DEL PROYECTO.	Presentar el proyecto a la institucion y al grupo con el que se implementara.	Realizacion de la encuesta diagnostica, evaluacion apreciativa frente a la disposicion de cada persona.
2. COORDINACION Y RITMO.	Identificar fortalezas y debilidades de la poblacion a trabajar para adecuar los fines del proyecto a las necesidades de cada persona.	Se evaluara el interes y el compromiso de cada persona por medio de una observacion continua.
2. ACERCAMIENTO A LAS PORRAS.	Implementar elementos basicos de las diversas categorias inmersas en las porras teniendo en cuenta las capacidades fisicas de cada persona para estipular un determinado nivel.	Se evaluara la participacion en la clase y la capacidad de reconocimiento de cada persona frente a sus fortalezas y debilidades.
CENTRAL (SESIONES COMBINADAS) DEL 26 DE SEPTIEMBRE AL 14 DE NOVIEMBRE.		
TEMA/CONTENIDOS	OBJETIVO DE LA SESION	EVALUACION
4. TRABAJO EN GRUPO: INTEGRACION.	Fomentar el trabajo en grupo por medio de una propuesta basica de acrobacia donde se haga énfasis en el cuidado del otro.	Participacion de cada integrante en el grupo, nota individual frente a su aporte, colaboracion y solidaridad en los ejercicios propuestos.
5. GIMNASIA BASICA.	Reconocer los diferentes ejercicios de gimnasia basica, despertando el interes por las porras reconfiguradas hacia el fortalecimiento de la autoestima.	Disposicion y atencion frente a los ejercicios, se evaluara la perseverancia de cada persona.
6. SALTOS	Desarrollar la confianza en cada persona frente a su cuerpo y sus capacidades por medio de la apropiacion de los saltos en porras.	Atencion y manejo corporal, reconocimiento de capacidades y limitaciones propias.
7. ACROBASIA: GRUPOS ACROBATICOS.	Afianzar movimientos, amarres, y tecnica de modo que se empiece a naturalizar un movimiento de modo que se disfrute cada vez que se realice.	Cuidado del otro y de si mismo, se evaluara la responsabilidad y el compromiso con cada actividad de cada persona.
FINAL: 21 Y 28 DE NOVIEMBRE		
TEMA/CONTENIDOS	OBJETIVO DE LA SESION	EVALUACION
8: RECOLECCION DE DATOS PARA EL CIERRE DE LA IMPLEMENTACION.	Identificar las habilidades adquiridas por cada persona durante los 3 meses de implementacion. Clase practica y autoevaluativa.	Capacidad de reconocimiento frente a los avances personales y dificultades presentadas durante el proceso.
9. CIERRE DEL PROYECTO. COMPARTIR DE EXPERIENCIAS.	Realizar una actividad de cierre que genere union y satisfaccion frente a lo trabajado, reconocimiento propio y cambio de pensamiento.	Se evaluara la participacion en el cierre de sesiones y los aportes o consideraciones de cada persona.

Apéndice E: Informe Personal

INFORME PERSONAL				
NOMBRE DE LA DOCENTE: SOFIA ARIAS BONILLA		INSTITUCION EDUCATIVA: COLEGIO PSICOPEDAGOGICO MARIE CURIE		
FECHA: 28 DE NOVIEMBRE 2019		CENTRO DE INTERÉS: PORRAS.	LOCALIDAD: USAQUEN.	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		SESION: 13	HORARIO: MAÑANA. (7:45-9:00)	
OBJETIVO DEL PROYECTO: Fortalecimiento del autoestima frente a los ideales sociales de perfeccion que generan rechazo hacia la diferencia.			EVALUACION	
UNIDAD	INDICADORES	SI PUEDO	TRABAJARE EN ELLO	SE ME DIFICULTO
1: CONFRONTACION Y RECONOCIMIENTO.	Reconozco mis defectos y fortalezas. Estoy en disposicion y buena actitud para aprender.			
	Soy participe de mesas de dialogo y las disfruto. Doy mi punto de vista sin ningun temor.			
	Me interesa saber hasta donde puedo llegar si confio en mi mismo.			
COMENTARIO/ APORTE DOCENTE:	NOTA#1: Este comentario va dirigido a cada persona con la intencion de recalcar las fortalezas o actitudes percibidas por el docente de la primera etapa.	SI PUEDO	TRABAJARE EN ELLO	SE ME DIFICULTO
2: CUIDADO DEL OTRO, AUTOCONCIENCIA.	Soy consciente de la importancia de cuidar de mi cuerpo y respetar el de mis compañeros en cualquier ejercicio propuesto.			
	Reconozco mis errores y aportes en cada actividad y tengo la motivacion para ser mejor.			
	Afronto mis decisiones y sus consecuencias forjando mi forma de ser y de pensar.			
COMENTARIO/ APORTE DOCENTE:	NOTA#2: Este comentario sera entorno al trabajo en grupo y la manera como se desenvuelve cada niño, reconociendo relaciones interpersonales, liderazgo y avances a nivel deportivo.	SI PUEDO	TRABAJARE EN ELLO	SE ME DIFICULTO
3: AUTOIMAGEN RENOVADA.	Estoy dispuesto a ir mas alla de lo que ya aprendi, sin miedo a fracasar o a tener que intentarlo varias veces.			
	Reconozco todo mi proceso, sus dificultades y logros por los que he trabajado.			
	Soy consciente de la importancia de la autoestima, la autoimagen y su fortalecimiento continuo.			
COMENTARIO/ APORTE DOCENTE:	NOTA#3: Esta ultima unidad se enfatiza en valorar el proceso, y este comentario debe estar orientado a invitar a cada persona a seguir avanzando y dejar los miedos o frustraciones atrás.			

Apéndice F: Encuesta de seguimiento

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACION FISICA
Licenciatura en EDUCACION FISICA



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
Educadora de educadores

COLEGIO PSICOPEDAGOGICO MARIE CURIE. JORNADA UNICA.

PCP: UNA PORRA CON AUTOESTIMA

DOCENTE: Sofía Arias Bonilla

ENCUESTA DE SEGUIMIENTO - GRADO CUARTO.

Cuando me comparo con mis compañeros:

- Me siento mal comparando mis defectos.
- Me encuentro bien conmigo mismo, cada uno tiene su encanto.
- Hay algunas cosas que envidio de mis compañeros que me hace sentir algo inferior.

En mi estudio:

- Estoy bastante satisfecho con mi rendimiento.
- No podré superar nunca el rendimiento de algunos de mis compañeros.
- Casi todo el mundo hace mejor las cosas que yo.

Cuando me miro al espejo:

- Me gusta lo que veo.
- Me cambiaría muchas cosas o casi por completo.
- Tengo algunos defectos que me avergüenzan.

La gente que me rodea:

- Lo pasan bien conmigo.
- Se aburren cada vez que quedamos juntos.
- Lo pasan bien conmigo, pero no tanto como con otras personas.

Cuando alguien me critica:

- Me afecta mucho.
- Dependiendo de la persona y/u ocasión me siento bastante inseguro.
- Tomo los consejos para crecer como persona.

Mi familia:

- Me siento muy valorado y querido.
- Alguna vez que otra siento que no me tratan como merezco.
- Me ignoran o siento que no me escuchan.

La opinión de los demás sobre mí:

- Me importa muchísimo pues me afecta lo que piensen.
- Es una opinión más que tengo en cuenta, pero no me afecta.
- Puedo llegar a cambiar bastantes cosas en mi comportamiento.

Cuando conozco gente nueva:

- Voy tranquilo porque generalmente agrado a la gente.
- No me siento cómodo haciendo amigos nuevos.
- Me inquieta saber lo que piensen de mí.

Cuando me equivoco de forma graciosa (como tropezarme, equivocarme al hablar o participar) delante de mis compañeros:

- Me avergüenzo muchísimo, siempre me toca a mí hacer el ridículo.
- Me río con la gente sacando la parte divertida de la situación.
- Intento que pase rápido pues me da algo de vergüenza.

Para tomar decisiones:

- Me siento seguro de mí mismo.
- Necesito que sean aprobadas por gente que considero mejor que yo.
- Aunque decido yo, suelo darle demasiadas vueltas.

Si una persona a la que aprecio (amigos, familia, profesores, etc.) me habla mal:

- A veces merezco que me hablen así, no peleo porque sé que es por mi bien.
- No lo tolero. Aunque me haya confundido merezco que me traten con respeto.
- Peleo, aunque no es suficiente para que me dejen de tratar mal.

Si me encuentro con una situación difícil:

- Tengo en cuenta mis anteriores situaciones similares para poder afrontarlas.
- Tengo miedo por sentirme indefenso ante ellas por lo que busco la ayuda de otras personas.
- Me da miedo equivocarme, pero intento afrontarlas yo solo.

FIRMA ESTUDIANTE: _____

FIRMA DOCENTE: _____