

**Universidad pedagógica nacional**  
**Facultad educación física**  
**Proyecto curricular licenciatura en educación física**



**La educación física como orientadora de un bienestar psicosomático en el entorno  
laboral.**

**Autores**

**Andrés Camilo Vanegas Jiménez**  
**Cod 2017120074**

**Walfredo Barrios Meléndez**  
**Cod 2016220006**

**Brayan Stevens Cárdenas Padilla**  
**Cod 2017120016**

**Bogotá D.C 2022-2**

**Universidad pedagógica nacional**  
**Facultad educación física**  
**Proyecto curricular licenciatura en educación física**

**La educación física como orientadora de un bienestar psicosomático en el entorno  
laboral.**

**Proyecto Curricular Particular para optar por el título de Licenciatura en  
Educación Física**

**Autores**

Andrés Camilo Vanegas Jiménez

Walfredo Barrios Meléndez

Brayan Stevens Cárdenas Padilla

**Tutor:** Jhon Gómez

**Bogotá D.C 2022-2**

## **Dedicatoria**

Le dedico este proyecto a toda persona que brindo un grano en mi formación docente en especial a mi familia mi madre Marcela Jiménez , mi padre Néstor Yesid Vanegas Leiva y mi abuela Blanda Diocelina Leiva quienes me brindaron de diferentes formas su ayuda y su apoyo, doy gracias a Dios quien me guio y me dio fortaleza y me ayudo a sobreponerme a todas las adversidades que se me presentaron para terminar mi carrera, les agradezco al grupo empresarial Cubik quienes nos brindaron su espacio para realizar el proyecto.

**Andrés Camilo Vanegas Jiménez**

“Primeramente le dedico este proyecto de grado a Dios puesto que fue mi fuerte en los momentos de adversidad. A mi padre Walfredo Barrios Barrios y a mi madre Yanet Del Carmen Meléndez Serrano quienes fueron esa voz de aliento en los momentos de dificultad y alegría durante el camino que iba recorriendo, a ellos que sacrificaron tiempo, gustos, momentos de su vida por permitirme construirme como persona y como profesional. A mi hermana Sandra Marcela Barrios Meléndez y a mi novia Karen Marian Peña García por su compañía y apoyo incondicional. Finalmente, a todas las personas que con sus palabras y afectos alegraron mis días y me impulsaron a continuar para poder alcanzar mis metas”

**Walfredo Barrios Meléndez.**

Dedico este proyecto de grado primeramente a Dios porque siempre ha estado en mí vida en los logros y fracasos los cuales he aprendido a levantarme y seguir adelante, también a mis padres, novia y amigos que han estado hay para apoyarme y motivarme a sacar adelante este proyecto que transformará la vida de muchas personas en su bienestar psicosomático.

**Brayan Stivens Cárdenas Padilla**

### **Agradecimiento**

Le agradecemos a todas las personas que nos colaboraron en la formación y en la construcción de este proyecto, quienes nos guiaron y orientaron a pesar de las dificultades que se presentaron en el camino, agradecemos también porque creyeron en nosotros y siempre estuvieron ahí apoyándonos.

Agradecemos a todas aquellas personas en especial a nuestras familias que con sus comentarios, ideas y aportes ayudaron a consolidar un proyecto que hoy en día nos afianza como futuros licenciados en educación física.

## Contenido

<b>Introducción</b> .....	7
 <b>Capítulo 1</b>	
Contextualización de los ejes principales de la propuesta.....	11
Referente problemático.....	16
Antecedentes.....	19
Análisis sociopolítico.....	24
Visión del Educador Físico PCP.....	26
 <b>Capítulo 2</b>	
Perspectiva educativa.....	28
Teoría del desarrollo Humano.....	30
Modelo Pedagógico.....	32
Tendencia de Educación Física Cultura.....	34
Sociedad y Cultura.....	38
Concepto de educación.....	39
Concepto de Educación Física.....	40
Teoría de Aprendizaje.....	41
Tipo de ser humano a formar.....	42

### **Capítulo 3**

#### Implementación Piloto

Justificación.....	43
Objetivos.....	43
Macro diseño.....	44
Estilo de enseñanza.....	45
Metodología.....	48
Formato de planeación.....	50
Seguimiento Evaluativo.....	51

### **Capítulo 4**

#### Ejecución Piloto

Micro contexto.....	52
Población.....	52
Sesiones.....	53
Cronograma.....	58

### **CAPITULO 5**

#### Análisis de la experiencia

Aprendizajes como docentes.....	59
Incidencias en el Contexto y participantes.....	61
Incidencias en el diseño.....	62
Recomendaciones.....	62
Referencias... ..	64

## Introducción.

El siguiente proyecto nos mostrará una de las grandes problemáticas que se ven en la actualidad este proyecto va enfocado a tratar un núcleo común dirigido al bienestar y la salud visto desde las corporalidades diversas, lo cual permitió entender, definir y reflexionar hacia dónde dirigirlo, guiándonos por un camino de diferentes saberes.

De esta manera y teniendo como base algunos autores se comenzará conceptualizando qué son las corporalidades diversas y cómo estas son determinantes en la vida del ser. Para ello comenzaremos abordando la corporalidad la cual puede ser comprendida como “aquellas disposiciones encarnadas, esquemas, formas de conocimiento y competencias adquiridas en los contextos sociales, que incorporan estructuras y prácticas sociales en los cuerpos” (Castro y Lemus, 2016, p.24). De esta manera, esta forma de comprensión de la corporalidad integra las experiencias previas y estructuras en las percepciones, apreciaciones y acciones de las personas.

Para continuar con la discusión sobre las posturas emergentes, se integra la corporeidad comprendida como “aquella construcción subjetiva del cuerpo desde la experiencia y percepción del sí como una totalidad, forjada en consonancia con las categorías sociales organizadas de forma particular como ‘corporalidad” (Douglas y Bourdieu, 1977, s.p.)

En este sentido se podría decir que las corporalidades diversas son un entramado de la corporalidad y la corporeidad entendiendo así que se configura gracias a diferentes experiencias que se adquieren a través de la vida, ya que el ser humano está inmerso en una sociedad la cual está rodeada de diversas culturas que le brindan la oportunidad de adquirir conocimientos corporales, intelectuales, emocionales entre otros, aquí juegan un papel importante el concepto de las practicas corporales que desde la niñez

se van adquiriendo y desarrollando para así formar a un ser multicultural, donde su cuerpo y su entorno lo lleva y le permite escribir su propia historia, de esta manera y desde nuestro que hacer pedagógico se busca generar un impacto en las personas y que estas puedan llegar a reconocer el cuerpo como una estructura no solo orgánica, sino como universo vivido con historias y experiencias que integran todos los elementos sociales de un contexto y que le dan la propiedad de ser instancia de posibilidades.

Entendiendo estos dos conceptos de corporeidad y corporalidad que se dan en diferentes experiencias de los sujetos también se debe tener presente el bienestar y la salud, ya que son determinantes en el vivir de las personas, para ello el autor Terris plantea que la salud es el estado físico, mental y social, con capacidad de función y no solamente la salud estaría dada por la ausencia de afecciones o enfermedades. (1980 p.170) es así que la salud es un proceso por el cual el ser humano desarrolla al máximo sus capacidades actuales y potencialidades.

Otro componente importante para tener en cuenta en este proyecto curricular particular será el bienestar ya que este refleja la capacidad del ser humano para disfrutar exitosamente de las bondades que le ofrece la vida, es decir, que un individuo logra su verdadero bienestar al sentirse bien cuando se articulan física, social, intelectual, emocional, familiar, espiritual, profesional, ambiental y psicológicamente con el mismo, con los demás y con su entorno (Contreras 2017 p.57).

Dentro del bienestar entra la realización de prácticas corporales, ya que estas aportan a mejorar las diferentes condiciones física y psicológicas a través del movimiento tratando de escapar de esa inactividad, con los indudables beneficios para el bienestar, el ser humano siempre necesitará estar en movimiento para su desarrollo físico y psicológico, al moverse gasta energía en procesos químicos en rupturas de enlaces, al realizar prácticas corporales el ser humano se está beneficiando ya que a

partir de ello se estimula la liberación de endorfinas, sustancias químicas que ayudan a aliviar la depresión la ansiedad y el estrés, mejorando y generando una sensación de euforia, además ayudando al sistema muscular a un fortalecimiento y protección de órganos vitales.

En el entorno laboral estas prácticas corporales también se realizan dependiendo de la movilización de motivaciones del sujeto estas se representan como las diferentes barreras comunes identificadas como la falta de tiempo, falta de interés en los espacios, estas barreras solo se superarán a partir de una progresión basada en una serie de fases donde las personas aplican procesos particulares para producir un cambio comportamental (Prochaska y Diclemente, 1983 p.22). Esto permitirá que el sujeto en su entorno personal adquiera conciencia y percepción en cuanto a los beneficios de un buen bienestar, identificando qué es lo que le impide la realización de prácticas corporales.

En ese sentido para promover el bienestar dentro del entorno laboral también se debe tener presente las diferentes actividades que realizan las personas según su puesto de trabajo para así saber qué es lo que se necesita para empezar a mejorar aspectos de su vida en cuanto a las practicas corporales que realizan en su día a día, un claro ejemplo está en los diferentes oficios que se desenvuelven en los entornos laborales, para ello se analizara la diferencia del trabajo que realiza una persona encarga de las labores del aseo y otra encargada de la parte administrativa de alguna empresa es así que la diferencia radica en que uno de los dos puestos tiene actividades laborales más activas en tanto a movimiento que realiza para así entender he identificar las actividades laborales en tanto a gasto energético para así complementarlas y enfocarlas hacia un bienestar corporal.

Siguiendo por este mismo hilo una de las áreas encargadas del bienestar de los sujetos y los oficios que realiza en el entorno laboral es la salud ocupacional la cual la define la Organización Mundial de la Salud como una ciencia multidisciplinaria dirigida a promover y proteger el bienestar de las personas trabajadoras mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes en el trabajo, así como la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro su bienestar y seguridad (2019, p.1).

Esta entidad tiene diferentes profesionales de múltiples áreas que promueven el bienestar desde su disciplina que contribuyen en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida y un buen bienestar laboral que es definido por Tulcán “como un estado o circunstancia de seguridad física, mental y social en que participan los trabajadores en sus lugares de trabajo, con la finalidad de fomentar el bienestar y reducir o eliminar los riesgos de enfermedades o accidentes laborales ” (2012.p.13)

Al partir del núcleo común anteriormente abordado el cual estará enfocado hacia el entorno laboral, La educación física juega un papel determinante ya que promueve la importancia del movimiento intencionado hacia un bienestar integral, direccionada a través de la praxis y una buena didáctica con elementos apropiados que generen el cuidado y la conciencia, en este sentido la conceptualización de estos términos nos ayudaran en el proyecto curricular particular para entender el significado y hacerlo propio colocándolos como bases que irán fortaleciendo lo fundamental del proyecto, un núcleo centrado en el bienestar desde la perspectiva de unas corporalidades que en este caso pueden estar viéndose afectadas por las condiciones propias del ámbito laboral.

**(I)****Contextualización de los ejes principales de la propuesta.**

Desde lo experimentado en las prácticas en diferentes empresas podemos analizar que muchas de ellas se preocupan por realizar actividades que pudieran influir de manera positiva en las vidas de sus trabajadores, brindándoles espacios de esparcimiento los cuales ayudaran de cierta manera al mejoramiento del bienestar al respecto habría que preguntarse si las empresas hacen el respectivo seguimiento a todas las actividades para evidenciar si son generadoras de cambio, para que no se vuelva en una simple práctica o acción aislada, ya que muchas de estas empresas lo hacen por el solo hecho de cumplir con la normatividad, por obtener la sola evidencia de lo realizado en un mes donde en ocasiones algunas personas solo posan para la foto o están en momentos muy cortos en las actividades.

Estas actividades deben apuntar a que los trabajadores también creen conciencia de la importancia de realizarlas con el fin de mejorar su bienestar en el entorno laboral, al respecto Herrera, Betancourt, Jiménez y Martínez dicen que un ambiente sano y seguro permite que haya salud mental, seguridad laboral y con ello se garantiza la calidad de vida de los empleados (2017, p.2)

Es así que en el entorno laboral el bienestar es de suma importancia ya que este abarca la consciencia de lo físico el cual se entiende como “todo aquello relacionado con lo fisiológico, lo visceral u orgánico” (Manuel, 2006, p.1). Este bienestar físico también tiene que ver con “hacer lo que puedas hacer para fortalecer el cuerpo, cuidarlo y tomar las medidas o precauciones antes, durante, y después de algún tipo de patología” (Peralta, 2021, p.4). Teniendo como base las citas de los autores Manuel y Peralta anteriormente planteadas se utilizarán como base para evidenciar la dimensión

física la cual se “entiende como los cuidados necesarios para mantener el cuerpo en buenas condiciones y disfrutar de un excelente bienestar físico” (Lozano, 2014, s.p.). Esto con el fin de desarrollar esa conciencia física para el cuidado del cuerpo en el entorno laboral.

El cuerpo como encarnación del ser involucra tanto lo físico como lo psicológico en ese sentido se abordará el bienestar psicológico el cual va de la mano con la dimensión física anteriormente mencionada, de esta manera se entiende el bienestar psicológico como un concepto que traduce el resultado de un desarrollo y funcionamiento positivo de un conjunto de dimensiones que incluyen el área de la percepción personal e interpersonal, la apreciación del pasado, la participación en el presente y la movilización para el futuro por consiguiente, la psicóloga Ryff creó un modelo de bienestar psicológico, que de cierta manera se relaciona con el bienestar laboral ya que estas ayudaran como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial (2015, p.1). Previniendo así afectaciones como el estrés, la depresión y la ansiedad que se pueden llegar a dar en el entorno laboral.

Al implementar estas seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno, apuntarán de cierta manera a tratar de dar unas bases que serán importantes en esa búsqueda de plenitud de vida que cada persona decide adoptar para sentirse motivado, feliz y darle un sentido positivo al pensarse sobre sí mismo.

Se tomarán entonces las seis dimensiones nombradas anteriormente por la psicóloga Ryff (2015, p.1), con el fin de tener de cierta manera un horizonte y unas bases frente al concepto de bienestar psicológico y como serán de gran ayuda a la hora de tratar con personas en el entorno laboral. La educación física entonces desde su quehacer pedagógico y siendo vinculada al entorno laboral puede tratar de implementar y

desenvolver estas dimensiones abordadas para tratar de ayudar de cierta manera a las personas a sentirse motivadas, felices y que estas puedan en su mayoría darles un sentido positivo a sus vidas, para esto es importante comprender que estas dimensiones abordadas a continuación aportaran un valor significativo en este proyecto curricular particular estas se identificarán en la autoaceptación la cual se define como la capacidad que poseen los individuos de tener una actitud positiva respecto a si mismo, esta ayudara en el entorno laboral ya que las personas se autosabotean, se lamentan y siempre se centran en lo malo de las situaciones en el entorno laboral, es por ello que es de suma importancia tener una actitud positiva porque con ella aprenderán a disfrutar las oportunidades que les ofrece la vida. Otra dimensión que es importante y que hace relación a la dimensión de la autoaceptación y que se relaciona al mismo tiempo con el PCP es la dimensión de relaciones positivas ya que esta es la red de apoyo de las personas, sean familiares o amigos que están ahí para los momentos de mayor dificultad esta es determinante en el entorno laboral ya que dicho apoyo ayudará al sujeto no solo en los momentos de mayor dificultad sino también en todo momento, esto permitirá llegar a una plenitud en su bienestar.

Es importante tener en cuenta las dimensiones de autoaceptación y las relaciones positivas ya que se relacionan entre sí posibilitando un aporte significativo a la dimensión del crecimiento personal la cual consiste en sacar el mayor partido a las capacidades y habilidades, aprovechando estas para desarrollar el potencial de los individuos y seguir creciendo como personas, lo que posibilitará nuevas experiencias que le brindaran bienestar dentro y fuera del entorno laboral, siendo así determinante para que las personas puedan llegar a sentirse positivas y contagiar al entorno que los rodea.

Finalmente, la dimensión de la autonomía consiste en tener la sensación de poder elegir por sí mismo, de tomar propias decisiones y que sean positivas para la vida, es así como por medio de ella la persona podrá encaminarse hacia lo que considere pertinente para potenciar su vida, de esta forma le podrá ser útil para su bienestar psicológico el cual posibilitara estar en plenitud con su yo y con los demás. La relación de esta con el dominio del entorno es determinante ya que se refiere al manejo de las exigencias y oportunidades del ambiente para satisfacer las necesidades y capacidades de las personas ya sea grupal o individual, permitiendo entonces hacer un uso efectivo de las oportunidades que les ofrece su entorno y puedan ser capaces de crear o escoger entornos que encajen con sus necesidades personales. (Ryff 2015, p.1)

En este sentido cada persona independientemente del contexto o cultura que se encuentre debe tener claro su propósito de vida, de ver que es lo que quiere lograr, tener claras unas metas u objetivos estipulados por ellos mismos. No obstante, Keyes recalca que las personas deben potenciar sus habilidades tanto físicas como psicológicas ya que de esta manera se desarrolla el ser humano (2002, s. p)

A partir de los componentes o dimensiones manifestadas por Ryff se identifica que lo físico y psicológico son elementos claves para el bienestar porque ayudará a desarrollar diferentes aspectos del ser humano que lo configuran y transforman, por ello se considera que el termino más apropiado para integrar una perspectiva del bienestar que integre todo esto es lo psicosomático.

Estos conceptos de lo físico y lo psicológico son entendidos a partir de diferentes visiones como lo son el "soma" definido como "la estructura corporal total de los organismos vivientes" (Porto, Gardey, 2011, p, 2); y la Psique como "actividad mental o conjuntos de procesos de la mente humana" (Kernerman, 2013, s, p.) Estos dos elementos se entenderán en este trabajo a través de un quiasmo, un paralelo cruzado de

ida y vuelta con una particularidad donde la psique no puede estar aparte del soma y el soma no puede estar aparte del Psique y de su actuar. En este sentido son un conjunto, una estructura unitaria del sujeto que al conjugarlos podrán ir en búsqueda de poder potenciar el bienestar psicosomático.

El educador físico sabe que el soma esta instaurado en su quehacer pedagógico entiende que, si no hay movimiento, no se desarrollarán diferentes capacidades y dimensiones del ser humano, es así que, otro medio que interviene y puede ser implementado en el bienestar psicológico son las practicas corporales que se dan a partir de una experiencia corporal dirigidas al bienestar general, esta trae consigo muchos beneficios en las personas que la realizan con frecuencia en sus vidas, permitiendo acceder a ese gasto energético considerable que impactará de forma positiva. Se debe tener en cuenta que si se quieren lograr mejores resultados se deben anexar más prácticas corporales en múltiples situaciones, movimientos, actuaciones y expresiones estas prácticas corporales entendidas como estructuras biológicas que sirven para expresar o comunicar algo (Porto,2019, p.29). Es así que la educación física y las prácticas corporales cumplen un papel importante en el entorno laboral porque complementa con sus diferentes enfoques y estructuras a desarrollar componentes en el ser humano en el bienestar psicosomático.

## **Referentes de la problemática.**

Trastornos como el estrés, las lesiones o enfermedades osteomusculares impactan en el bienestar de las personas, esto sucede en diferentes contextos uno de ellos es el laboral donde se han visto diferentes informes, estadísticas de sobrecarga al empleado en lo físico y lo mental, un claro ejemplo es un informe en Colombia de la Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales del año 2020 donde se determinó que entre 20% y 33% de los trabajadores manifestaban un alto nivel de estrés esto también es un resultado del confinamiento que la sociedad está superando debido a un virus llamado covid-19 que generó cuarentenas, obligando a las familias a no salir de sus hogares, lo que generó problemáticas laborales como ampliación en los horarios de trabajo, el sedentarismo, la no preocupación de la higiene postural en los puestos de trabajo improvisados de los hogares, la falta del movimiento corporal entre otras. Es así que al orientar al sujeto a un bienestar laboral resulta relevante cada vez más, el movimiento expresado en pausas activas o sesiones de actividad física enfocadas en reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral; sin embargo, estas no resultan suficientes porque solo se utilizan como requisito de ley y no hacen parte de un programa sistemático que busque ayudar a mejorar aspectos tanto físicos como psíquicos los cuales aportan al bienestar y al desarrollo del ser humano es de importancia que estos programas se desarrollen tengan un enfoque educativo para trascender a otros entornos como el familiar.

Un ejemplo de estas problemáticas en el contexto laboral son las tasas de accidentalidad, enfermedad laboral y mortalidad indicada en el Sistema General de Riesgos Laborales una entidad pública y privada definida por el Ministerio de salud como una normativa y procedimientos destinados a prevenir, proteger y atender a los

trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo afectando lo físico o dando origen a algunos factores de riesgo como los trastornos musculares relacionados con el trabajo que se caracteriza por la repetición, fuerza, carga estática, postura, precisión, demanda visual y la vibración (Muñoz y Silva, 2005, s.p.). Los ciclos o temporadas inadecuadas de trabajo conforme al descanso son un factor de riesgo potencial de trastornos musculoesqueléticos si no se permiten suficientes períodos de recuperación antes del siguiente período de trabajo, se verán afectadas las partes fisiológicas es así como la proporción de las enfermedades musculoesqueléticas que se atribuyen al trabajo es de alrededor del 30 %. Por tanto, su prevención orientada al bienestar del sujeto sería muy relevante.

Otro ejemplo es un análisis con datos y cifras de la mortalidad y la relación con la ocupación, los accidentes de trabajo y las enfermedades laborales en Colombia realizado por Cintya Sedano de la Universidad Nacional de Colombia (2020). En su maestría de administración plantea que a nivel mundial hay cerca de 2,3 millones de muertes anualmente por razones atribuidas al trabajo, de las cuales 2 millones son por enfermedad laboral y un 0.3 millones vinculado a accidentes ocupacionales (OIT, 2002). Lo cual suma en costos, en promedio según la OIT un 4% del PIB mundial anual, derivados directa o indirectamente del cubrimiento de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, tiempo de trabajo perdido, compensación a los trabajadores, interrupción de la producción y gastos médicos (Jukka Takala et al., 2014)

En tanto a nivel Nacional el DANE adiciona y cuenta con el reporte total de FASECOLDA (Federación de Aseguradores Colombianos) para el año 2018, en donde se reportan 573 muertes calificadas y reconocidas por la ARL (Administradora de

Riesgos Laborales), en las cuales 6 fueron a causa de una enfermedad laboral y 567 a causa de accidente de trabajo (Fasecolda, 2018)

Se encontró otro ejemplo de un análisis de los trastornos musculoesqueléticos y enfermedades, que se relaciona con este proyecto curricular particular ya que este estudio realizado por la OMS el día 8 de febrero del 2021 denota la magnitud de trastornos, datos relativos a la carga mundial de morbilidad, aproximadamente 1710 millones de personas en todo el mundo tienen trastornos musculoesqueléticos esto se evidencia dentro del entorno laboral al realizar movimientos mal ejecutados y repetitivos que conllevaran a esos trastornos musculoesqueléticos. En este análisis se verá la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos varía según la edad y el diagnóstico, estos afectan a personas de todas las edades en todo el mundo.

## **Antecedentes.**

Para poder profundizar sobre los antecedentes que rodean a este proyecto curricular particular se comenzará a realizar una investigación documental la cual será una base fundamental para acercarnos al objetivo primordial que es ¿Cómo orientar el bienestar en el entorno laboral desde la educación física?

A continuación, se realizará una breve descripción de las investigaciones que han buscado atender la problemática ya antes mencionada. De esta manera comenzaremos con el proyecto de grado llamado condiciones de salud y estilos de vida saludables en los colaboradores de la empresa de servicios públicos tribunas (Galvis y Yandy, 2001 s.p.).

Este proyecto realiza un análisis frente a la Seguridad y Bienestar en el Trabajo, y de cómo las empresas deben reconocer a sus colaboradores como sujetos activos de derechos, a quienes se les debe garantizar condiciones de seguridad y bienestar adecuadas y acordes tanto a la naturaleza de la empresa como a las necesidades del colaborador, de este modo surge el termino de estilos de vida y bienestar en el trabajo por la Agencia Nacional de Defensa Jurídica del Estado Colombiano, el propósito de este es la promoción del bienestar y la prevención de la enfermedad, teniendo en cuenta que gran parte del día se permanece en el lugar de trabajo, por este motivo, este busca la adopción de medidas que le permitan al colaborador evitar todas aquellas afectaciones en su salud.

De este modo el bienestar en el trabajo puede considerarse como un factor determinante en las condiciones de bienestar de las personas, una alimentación sana, realizar actividad física frecuentemente y una higiene adecuada favorecen la conservación del bienestar; por el contrario, el exceso en el consumo de alcohol, el

tabaquismo, el uso de sustancias psicoactivas, y una mala alimentación lo que genera son enfermedades no transmisibles que aumentan el riesgo de muerte en las personas.

Este es uno de los problemas que se tienen como consideración a tratar ya que brinda la oportunidad de conocer más a profundidad el entorno laboral y de cómo este abre la posibilidad de llevar nuestros saberes a personas que en la gran mayoría de sus vidas permanecen más en un entorno de trabajo que realizando actividades que le puedan brindar felicidad, en este sentido la educación física podría ser un medio y una actividad que ayudaría a mejorar el estado de ánimo y a disminuir el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión en las personas están serían algunas de las afectaciones y la problemática a intervenir desde este proyecto curricular particular.

Otro antecedente es el trabajo de grado Educación física en el ámbito laboral en la búsqueda de la conciencia del cuerpo de Muñoz y Ortega nos hace un aporte significativo a este ideal de hombre de nuestro proyecto ya que se busca generar conciencia del cuerpo este trabajo de grado pretende es que las personas que laboran generen conciencia pero a partir del movimiento, que vean su cuerpo como un cuerpo consciente (ser alguien) un cuerpo sensible, basado en la parte emocional, reflexivo etc. en vez de un cuerpo objeto (ser algo) que es utilizado solo para el trabajo, sometido, valorado solamente por su productividad, manipulado por la sociedad y sus imposiciones, en ese sentido este antecedente nos abre la posibilidad de poder evidenciar la intención de transformar el significado del cuerpo que se ha adquirido durante años en la familia y en el contexto social, esto con el fin de propiciar diferentes tipos de experiencias que tal vez nunca han tenido la oportunidad de vivenciar, ya sea por falta de tiempo, de espacios adecuados o simplemente por falta de gusto, además generar en ellos un conocimiento para que sean conscientes de la importancia y necesidad de la educación física enfocada al bienestar.

Otro antecedente a tener presente en nuestro proyecto curricular particular es la Experiencia corporal, una mirada desde la Educación Física para afrontar el estrés (Rojas. 2020) al analizar este trabajado de grado se establece una relación de cierta manera con nuestro proyecto ya que uno de los componentes que se van a tratar es la parte del estrés en el bienestar psicológico de este modo este antecedente nos ayudara a determinar como la educación física desde su campo disciplinar aportará a la construcción del desarrollo humano a través de las prácticas corporales que generan mejoras en el cuerpo a nivel físico y psicológico, buscando así que las personas adquieran experiencias y conocimientos por medio del movimiento, de esta manera la educación física se convierte en un “elemento estructural de la educación que empleando el movimiento humano como medio, compromete al ser humano en su totalidad posibilitando adaptaciones inteligentes al medio social, cultural y natural para que logre vivir y convivir humanamente” (Rojas,2020,p.36) esto en pro del de brindar al sujeto prácticas corporales con la intención de que obtenga diferentes experiencias corporales para su relación con el mundo.

Otros tres antecedentes importantes para agregar al proyecto curricular particular a nivel conceptual e ideológico de nivel de maestría, pregrado e informe académico investigativo son unas caracterizaciones expuestas en un seminario online de la Universidad Santo Tomas de la línea de entornos laborales estos se buscaron, se rastrearon y analizaron para sí mostrar la importancia de ellos en colaboración con nuestro proyecto, el primero un informe caracterización de los perfiles de condición física y psicológico en administrativos de la USTA, (Bonilla,2016).

Se analizó que de cierta manera tenía una concordancia con nuestro proyecto por los aspectos corporales y psicológicos derivados de nuestro proyecto es así que se determinó miró más a fondo esta caracterización donde se encontró su metodología

que se basaba en la evaluación de la condición física y la evaluación de los estados de ánimo, con la aplicación del test POMS arrojando resultados como 63 mujeres y 47 Hombres tienen una pobre condición física. En las mujeres, se obtuvieron niveles negativos respecto a la condición física y muscular, también estados de ánimo bastante negativos. Con los hombres también hay una relación negativa entre los estados de ánimo. Llegando a una conclusión donde se establece que el entorno laboral genera emociones que facilitan la construcción de estados de ánimo negativos. Al mismo tiempo, estos estados de ánimo predominantes influyen negativamente en la Condición Física de los sujetos de estudio, a partir de esta conclusión determinamos que los estados de ánimo en el entorno laboral a intervenir son de importancia y estos se abarcan en el concepto bienestar psicosomático.

El segundo antecedente es una maestría de la USTA donde se identifica como la Caracterización del Perfil Epidemiológico de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles asociadas al Riesgo Cardiovascular de los Trabajadores de Ministerio de Transporte Bogotá Colombia (Bonilla y Fonseca, 2016) esta tiene el objetivo de caracterizar el comportamiento de los factores de riesgo cardiovascular en los 492 funcionarios del Ministerio de Transporte sede Bogotá.

Al analizar esta caracterización nos dimos cuenta de los factores negativos vistos como afectaciones que se encuentran en estos entornos laborales y como estas eran identificadas a partir de una metodología que se basaba en el estudio de tipo censo con un N= 492, servidores públicos del Ministerio de Transporte en la planta central Bogotá. Esta metodología arrojó algunos resultados a tener presente para intervenir donde se identificó que el 51% de los trabajadores son hombres y el 49% son mujeres, (media de edad= 45,44 y desviación estándar de +/- 9,9), el 39,4% de los trabajadores presentan un IMC relacionado con sobrepeso, un 16% con obesidad, y el 1% con bajo peso. Los

factores de riesgo cardiovascular más representativos se encontraron en el rango de sobrepeso el cual tiene un porcentaje del 26,4%; asociado con dislipidemia el 6,7%; asociado con HTA el 1,8% ; El sobrepeso asociado con dislipidemia e HTA 1,2% La Obesidad con 8,1% y asociada con dislipidemia el 2,8% con HTA el 2,2% ; La Obesidad asociada con dislipidemia y HTA el 1,2%.; La dislipidemia como único factor de riesgo aparece en el 6,1%; La diabetes asociada con obesidad, con sobrepeso, con dislipidemia e HTA 1,2% y sola en 0,2%. Los resultados fueron obtenidos y analizados en el paquete estadístico SPSS.

El Tercer antecedente como un pregrado de la USTA a tener presente es la Caracterización de la condición física de administrativos de la Universidad Santo Tomás, sede principal - Bogotá, D.C (Bonilla y Cardozo, 2018) el cual tiene el objetivo de identificar y describir la condición física de los administrativos de la USTA, sede Bogotá. Este pregrado al tener el componente de dimensión corporal como en nuestro proyecto nos pareció de suma importancia ver como se analiza, se identifica y evalúan la dimensión corporal en donde se encontró diferentes instrumentos a tener en cuenta a la hora de realizar la intervención, los resultados que arrojó el pregrado fueron los siguientes participaron 110 personas, (63 mujeres que corresponden al 57% de la participación y 47 hombres que equivalen al 43% de la participación, adicionalmente se evidencia que el promedio de edad es de 36 años para hombre y 31 años para mujeres. Se concluyó entonces que de los dos perfiles evaluados se evidencia que el perfil antropométrico tiene el mejor promedio en los dos géneros. El resultado es igual tanto para mujeres como para hombres. Es así que se analizó a partir de esta evaluación que los administrativos de la Usta, sede Bogotá están por debajo de los parámetros de lo normal en las pruebas de condición física, en cuanto a la flexibilidad la aptitud muscular y la resistencia.

**Análisis sociopolítico.**

Respecto a las leyes que hacen parte del proyecto comenzaremos dirigiéndonos al sector empresarial donde encontraremos las pausas activas y como estas aparecen en la ley 1355 de 2009 que hace referencia a todos los empleados que mantengan una labor continua durante dos horas para realizar estas pausas activas. Las empresas deben otorgar ese espacio a los empleados llevando diferentes actividades que les permita generar un descanso de sus labores cuidando la salud integral de sus trabajadores cumpliendo. Así mismo el trabajador debe velar por el cuidado de su salud en las diferentes actividades laborales. La ley 1355 de 2009 de obesidad es aplicable a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos.

Es así que ley de Obesidad en compañía del Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados. Esta ley nos permite entender que las afectaciones como las enfermedades crónicas transmisibles son el resultado del sedentarismo y una mala alimentación, esta ley al igual que en nuestro proyecto coinciden en manejar prácticas o pausas en el entorno laboral.

Aquí entra la salud ocupacional vista en decretos y en el ámbito del talento humano en el entorno laboral, uno de los decretos importantes para esta salud ocupacional es el Decreto 1072 del 2015 donde nos muestra esa reglamentación del sector del trabajo en tanto a establecer las relaciones jerárquicas, garantizar al funcionamiento armónico, orientando a ir sistematizando la información para el funcionamiento de los comités de seguridad y salud en el trabajo en el territorio nacional y del sistema general de riesgos laborales, este decreto nos permitirá entender la organización de las políticas públicas que existen en el entorno laboral para que de

esta manera las analicemos y nos acobijemos para la realización de dichas prácticas corporales en el entorno laboral.

Otro decreto importante a mencionar es el decreto 1507 de 2014 donde establece la pérdida de la capacidad laboral que consiste en evaluar la deficiencia, el rol laboral y las actividades de la vida diaria, en este decreto podemos evidenciar e identificar unas tablas de enfermedades de origen laboral que nos permitirá evidenciar el porqué de la deserción laboral entendiendo que uno de los aspectos claves para esta deserción son las afectaciones que genera el entorno laboral sin las practicas corporales

Otra ley muy importante para el educador físico es la ley 181 de 1995 la cual tiene como objetivo el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física, esta se crea en el Sistema Nacional del Deporte y le da el valor a la educación física definiéndola como la que contribuye en la formación integral de la persona en todas sus edades la cual ayuda a facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad, esta ley es muy importante porque nos da a entender la importancia de fomentar y apoyar el movimiento en una comunidad a partir del deporte, la recreación y la educación física, ciertamente tiene concordancia con el proyecto por al igual que esta ley vamos a impartir lo importante que es el movimiento pero direccionado a prácticas corporales en una comunidad específica como lo es el entorno laboral.

### **Visión del Educador Físico PCP.**

Desde la visión del educador físico se tratará de abordar la pregunta problemática que surge en este proyecto curricular particular, la cual es ¿Cómo orientar el bienestar en el entorno laboral desde la educación física? En esta pregunta se puede llegar a evidenciar que el sujeto a desarrollar lo conforman dos componentes importantes; el primero enfocado a la dimensión física el cual va dirigido a unas prácticas corporales que buscan una experiencia significativa, esta sería una forma de intervenir en el soma para el desarrollo de lo físico, concientizando a la prevención de enfermedades y la realización de dichas prácticas corporales, la segunda parte en la que podemos incidir es en la psicológica como un medio que ayudaría a mejorar el estado de ánimo y a disminuir el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión en las personas.

Esto se llevará a través de un conjunto de lo físico y lo psicológico un quiasmo que permitirá ir más allá de una simple clase a una percepción y conciencia de lo psicosomático dirigido a un bienestar que transformará al sujeto en su corporeidad comprendida como la “construcción subjetiva del cuerpo desde la experiencia y percepción del sí como una totalidad” (Martinez,2019p.14) esta corporeidad influenciara en la parte de la corporalidad es decir en las diferentes “experiencias previas y estructuras en las percepciones, apreciaciones y acciones de las personas” (Castro, Lemus,2016, p. 24) es así que en nuestra propuesta se podrá ver esta corporeidad y corporalidad desde la experiencia corporal, donde un sujeto podrá experimentar y vivenciar una serie de prácticas corporales que le ayudaran a identificar las afectaciones negativas tanto físicas como psicológicas que se ven en el entorno laboral.

Desde la intención educativa anteriormente planteada por el educador físico se manifiesta entonces estos dos conceptos claves del PCP uno el bienestar

psicosomático y dos la conciencia corporal estas ayudaran a transformar la realidad del sujeto, esta transformación solo llegara cuando se comprenda el concepto de la conciencia corporal la cual esta entendida por Morante como procesos dinámicos e interactivos por el que se perciben los estados, procesos y acciones que suceden en el cuerpo, tanto a nivel interoceptivo, como propioceptivo y que pueden ser percibidos por uno mismo (2017,p.1). Este concepto de la conciencia del cuerpo nos permitirá llevar a la práctica este bienestar psicosomático ya que es un contenido fundamental en la educación física porque permite el desarrollo del ser humano, seguiremos por entender otros conceptos, contenidos o temas que son de importancia en el proyecto curricular particular como la teoría del desarrollo humano, sociedad, cultura, modelo pedagógico, concepto de educación, educación física, etc. a continuación se presentara la perspectiva educativa de este proyecto , para que las personas analicen los aspectos negativos y riesgos en el entorno laboral.

## (II)

### **Perspectiva educativa.**

En el siguiente apartado se conformará nuestra perspectiva educativa en diferentes ejes temáticos los cuales son, lo humanístico, lo pedagógico y lo disciplinar en el proyecto curricular particular, estos ejes nos ayudaran a entender, desarrollar y construir el concepto de bienestar psicosomático en el entorno laboral para así establecer ese ser humano a formar y como este desarrolla sus capacidades y habilidades a partir de una tendencia de la educación física.

Esta perspectiva educativa comienza, aclarando y generando la relación correspondiente entre el contexto, la población y los ejes temáticos que orientan este proceso, se empezara con la concepción del cuerpo en el entorno laboral este es comprendido como un cuerpo maquina industrializado, solo necesitado para su productividad y cumplimiento de sus funciones es por eso que es de importancia que el sujeto llegue a una conciencia de su cuerpo ya que a partir de ella “ transforma la mentalidad o imaginarios que se tienen del cuerpo que se ve y se utiliza única y exclusivamente para el trabajo “(Muñoz,2013, p.13) esto también es entendido por Bernard como el trabajo que produce sublimación en la medida en que el cuerpo ya no es una esfera de placer autónomo, sino que es un instrumento o una herramienta de producción (1985, p. 18.)

Esta conciencia corporal transforma el cuerpo maquina a un cuerpo consciente esta se entiende por Morante y Cervera como el proceso dinámico e interactivo por el que se perciben los estados, procesos y acciones que suceden en el cuerpo, tanto a nivel propioceptivo como interoceptivo y que pueden ser percibidas por uno mismo (2017,

p.2, 3) ayudando al sujeto en su autoconocimiento, autorregulación y toma de decisiones.

Esto demuestra que la mayoría de las personas ven el cuerpo como herramienta para producir, olvidándose de capacidades y oportunidades no menos importantes de las que nos habla Martha Craven Nussbaum en su teoría de desarrollo humano que se presenta a continuación.

## **Teoría de desarrollo humano dirigido al bienestar del sujeto.**

La teoría de desarrollo humano que concuerda con este proyecto curricular particular más adecuada es la de Martha Craven Nussbaum experta en la filosofía política con el término teorías de las capacidades esta tiene como objetivo crear capacidades en los sujetos para que ellos sean capaces de hacer y de ser una persona con libertades sustanciales entendidas como un conjunto de oportunidades habitualmente relacionadas para elegir y actuar (2012, p. 40) estas capacidades darán la oportunidad de que esa persona se desarrolle en la vida, este desarrollo consistirá en hacer posible que las personas vivan vidas plenas y creativas, donde desarrollen su potencial y formen una existencia significativa acorde con la igualdad de la dignidad humana de todos los individuos (Nussbaum,2012, p. 216)

Nussbaum plantea que la sociedad está más preocupada por un desarrollo humano netamente determinado por el crecimiento capital del producto. Esta es entendida en el proyecto como ese entorno laboral que ha creado ese cuerpo máquina y se ha olvidado por mucho tiempo de las necesidades que los ciudadanos y las ciudadanas deberían tener.

En ese sentido la autora Nussbaum propone seguir diez capacidades esenciales que permitirán evaluar los términos del desarrollo humano, la calidad de vida o el bienestar de la persona estas son: respeto a la moralidad entendido como la capacidad de vivir una vida normal que merezca vivirla, respeto a la corporalidad entendida como la capacidad de tener salud física, respeto al placer y al dolor entendida como la capacidad de mantener la integridad corporal y libertad, respeto a la cognición definida como capacidad de emplear los sentidos, imaginar, pensar y razonar implica la necesidad de una educación adecuada, respeto de las emociones entendida como la capacidad de

sentir apego hacia las cosas o personas, respeto a la razón práctica entendido como la capacidad de formarse una concepción del bien y reflexión crítica sobre la planificación de la propia vida, respeto a la sociabilidad entendida como la capacidad de formar una comunidad con otros seres humanos, respeto a la relación entendida como la capacidad de relación con otras especies y la naturaleza, respeto al humor y al juego entendida como la capacidad de reír jugar y disfrutar de actividades recreativas, respeto a la individualidad entendida como la capacidad de vivir la propia vida.

Esta teoría del desarrollo de las capacidades nombradas anteriormente por la autora Nussbaum serán de suma importancia para nuestro PCP ya que al igual que nosotros busca el bienestar ella lo dirige hacia la calidad de vida y nosotros hacia el bienestar psicosomático de igual forma las capacidades que nombra la autora Nussbaum no son ajenas a las dimensiones del bienestar psicológico abordadas anteriormente por la autora Ryff en el capítulo uno ya que estas hacen una correlación en el sentido que le aportan significativamente a las personas en cuanto al desarrollo y funcionamiento positivo de las capacidades y dimensiones permitiéndoles así llegar a una percepción personal e interpersonal, teniendo en cuenta el pasado la participación en el presente y la movilización hacia el futuro.

**Modelo pedagógico.**

El proyecto curricular particular sobre la Educación Física como orientadora de un bienestar psicosomático en el entorno laboral. Será orientado al modelo pedagógico interestructurante dialogante de Zubiria, teniendo presente el conocimiento previo el cual se construye por fuera, pero se transforma a través del dialogo pedagógico entre el estudiante siendo activo en su proceso formativo y el docente como mediador, manteniendo una relación horizontal enfocada al desarrollo de tres dimensiones las cuales son el pensamiento, lo afectivo y lo praxeológico. Relacionando las tres dimensiones anteriormente mencionadas desde el aprendizaje se ve reflejado los saberes y sobre todo la estabilidad del pensamiento durante el proceso sin dejar atrás lo afectivo en cuanto al valorarse a sí mismo y entender a las demás personas desde su entorno, tomando de la manera más adecuada decisiones en sus acciones dependiendo la situación.

En cuanto al papel del educador físico en nuestro PCP, será el de mediador analizando la problemática de las afectaciones del bienestar en el entorno laboral, teniendo presente lo hetero estructurante en los saberes previos de los trabajadores generando una relación en cuanto a los contenidos y saberes que van de la mano con lo auto estructurante en los procesos de construcción de conocimiento significativo de manera activa por parte de los trabajadores que les permita elegir y actuar de manera libre para mejorar en el desarrollo de su bienestar psicosomático.

Partiendo de la dimensión cognitiva se quiere profundizar en el aprendizaje en temas donde el trabajador tenga las concepciones de su bienestar psicosomático partiendo desde la comprensión de las afectaciones que hay en su entorno y como puede este por medio de sus acciones mejorar en cuanto a su físico entendido también como cuerpo y en lo psicológico entendido desde la mente. En la parte física en lo humanístico se

maneja el autoconocimiento de su cuerpo y en lo disciplinar podrá mejorar procesos de desarrollo de capacidades y habilidades en temas relacionados con las conductas neuro motrices, motrices básicas y perceptivo motrices. En la dimensión afectiva el trabajador podrá saber relacionarse con su entorno entendiéndose a sí mismo y a las demás personas mejorando en contenidos de autoaceptación, autonomía, crecimiento personal y toma de decisiones. En cuanto a lo praxeológico se verá la toma de decisiones en las acciones que realiza con su cuerpo en la relación con su entorno para mejorar de forma positiva su bienestar psicosomático partiendo de la construcción de aprendizaje, valorando las relaciones y la puesta en práctica.

## **Tendencia de la Educación Física Psicomotricidad.**

Empezaremos abordando el concepto tendencia para comprender de que trata, está la define Muñoz como el conjunto de ideas que se orientan en una dirección o un tema específico, que busca guiar una teoría educativa y su práctica (2013, p.21) al revisar con detenimiento las diferentes tendencias y corrientes encontramos que la psicomotricidad definida por Vázquez como “todo movimiento en la que participan estructuras mentales y físicas” (2001,p,3) o también se concibe o se ve como una educación dirigida no ya al cuerpo como entidad meramente biológica, sino psico somática, en la que las estructuras motrices se desarrollan en interacción constante entre el yo y el medio, ya sea físico o social (Sanchez,2001,p,3) esta concuerda con nuestro concepto de bienestar psicossomático descrito en el proyecto, esa relación de mente y cuerpo que no la vemos dualista si no vista como un conjunto, esta tendencia nos permitirá orientar al sujeto hacia la conciencia corporal un contenido muy importante de la “psicomotricidad”, Según La Pierre lo más importante no es el movimiento si no la conciencia en ese movimiento y más importante que el movimiento es la persona que se mueve, esto permitirá el desarrollo del ser humano en sus capacidades y dimensiones, con el objetivo de crear un cuerpo pensante con experiencias corporales significativas con el fin de lograr un bienestar.

Al profundizar un poco más en esta tendencia de la psicomotricidad encontramos algunas técnicas o contenidos asociados a ella y dirigida a la prevención para evitar la reeducación “(Sánchez, 2007, p.3) estas son:

<b>Contenido Paralelo de la Psicomotricidad</b>	
<b>Psicocinética</b> <b>(Jean le Boulch)</b>	<p>-La adaptación del ser humano a través del conocimiento de sí mismo, y a manera como se desenvuelve en su medio.</p> <p>-La utilización de los movimientos del cuerpo con relación al desarrollo de la persona.</p> <p>-Cada persona debe vivir su movimiento, y no vale la referencia de la experiencia del otro.</p> <p>-La exploración recíproca él YO y él medio</p>
<b>Educación corporal</b> <b>(Louis Picq y Pierre vayer)</b>	<p>Tres diálogos</p> <p>El movimiento tiene que ser sentido, querido y controlado.</p> <p>-La conciencia y control de sí, con ello se alcanza las diferentes posibilidades que debe generar aprendizaje</p> <p>. -Para que exista un aprendizaje adecuado es necesario ser consciente del contacto consigo mismo y con el medio.</p>
<b>Educación vivenciada</b> <b>(la Pierre y Aucouturier)</b>	<p>-El movimiento como medio de adquisición de conceptos, saberes y conductas sociales.</p> <p>-El niño debe encontrar los recursos para conocerse a sí mismo a través de experiencias obtenidas.</p> <p>-El niño se debe poner en situaciones que le permita la exploración y la contrastación para la concepción de diferentes tipos de nociones</p>

Al analizar los contenidos o técnicas antes mencionadas en el cuadro encontramos que la más apropiada para el proyecto curricular particular es la del autor Jean le Boulch con el método psicocinético de la educación física que se basa en el movimiento humano y

su educación con una orientación llamada psicomotriz (2018, parr.1) está la vemos como una forma de mejorar esa conciencia corporal en el entorno laboral.

<b>Psicomotricidad (Jean Le Boulch)</b>			
Psicocinética	Se base en el movimiento humano y su educación	<p>Maneja 4 Principios</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. movimiento (Es el modo de reacción de un cuerpo en el mundo)</li> <li>2. aprendizaje (Va dirigido a un cuerpo propio que tenga intactas sus posibilidades de expresión)</li> <li>3. evolución psicomotriz esta se divide en tres etapas un cuerpo vivido. Dos cuerpos percibidos, tres cuerpos operativos</li> <li>4. practica Psicomotriz los momentos evolutivos y sus características son los que determinaran los objetivo y las actividades</li> </ol>	Adaptación/ Método - Cuerpo- entorno

Algunos contenidos que hacen parte de la psicomotricidad y que nos ayudaran en este proyecto curricular particular para la intervención son.

## Conceptos Psicomotores

<p><b>Conductas neuromotrices:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Tonicidad</u></li><li>• <u>Postura</u></li><li>• <u>Lateralidad</u></li></ul>	<p><b>Esquema corporal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Respiración</u></li><li>• <u>Control corporal</u></li><li>• <u>Representación corporal</u></li></ul>
<p><b>Conductas motrices básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Equilibrio</u></li><li>• <u>Coordinación dinámica</u></li><li>• <u>Coordinación visomotriz</u></li></ul>	<p><b>Habilidades motrices:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Praxias</u></li><li>• <u>Ideomotricidad</u></li><li>• <u>Grafomotricidad</u></li></ul>
<p><b>Conductas perceptomotrices:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Orientación espacial</u></li><li>• <u>Estructuración temporal</u></li><li>• <u>Ritmo</u></li></ul>	<p><b>Intervención psicomotriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Mediación corporal</u></li><li>• <u>Metodología psicomotriz</u></li><li>• <u>Parámetros psicomotores</u></li></ul>



Tomado de los Contenidos de la Psicomotricidad Pedro Pablo Berruezo p.3

**Sociedad.**

Aquí se ve la necesidad de analizar y conocer qué tipo de sociedad se logra identificar en el contexto la implementación y ejecución del P.C.P en el entorno laboral, en este sentido pensamos que nos podríamos regir por los principios que brinda Marx quien habla de una sociedad capitalista, en donde encontramos lo que él llama opresor y oprimido. Según Marx los opresores serian aquellos capitalistas o comerciantes quienes solo buscan la manera de como poder hacer que sus capitales crezcan día tras día, y los oprimidos quienes serían la otra clase social, encargados del trabajo pesado y la producción los llamados obreros (1859 p.15)

Es por ello pertinente abordar este concepto de sociedad ya que de cierta manera se busca que los sujetos involucrados en un entorno social logren llegar a su plenitud de vida y felicidad, al realizar actividades que le posibiliten alejarse del cuerpo máquina que por muchas décadas se ha visto reflejado en el entorno social, la idea entonces será cambiar esa sociedad capitalista en el entorno laboral a una sociedad constructivista donde el desarrollo del sujeto sea dirigido a un bienestar psicosomático el cual apunta una conciencia corporal a partir de algunas prácticas corporales pensadas y que de cierta manera puedan salir de ese mundo de estrés y ansiedad que tienen que soportar día a día ya sea en su entorno social o laboral.

**Cultura.**

Desde la construcción del Proyecto Curricular Particular en necesario tener en cuenta los factores culturales en ese sentido la cultura se construye socialmente por saberes ancestrales que se transmiten de generación en generación, que articulan normas, reglas, creencias, ideas, valores que se construyen en cada uno de los sujetos, que con el pasar del tiempo se transforman en algunos casos por la conciencia del

hombre para mejorar su calidad de vida. Es así como la cultura y la sociedad favorece al desarrollo de los individuos y las interacciones entre los mismos, instaurando la cultura, y la sociedad (Morin, 1999, s.p.).

Por lo tanto, a través de la cultura se busca configurar un sujeto que aprenda a reconocerse y empiece a identificarse, construyendo su propia subjetividad a partir de las representaciones propias con lo que percibe del entorno y no a las características que la sociedad le impone, es así como desde la educación se puede fortalecer, reinventar, y desarrollar procesos de participación para formar una identidad crítica, reflexiva que posibilite valorar los aspectos y potencialidades de los sujetos.

### **Concepto de educación.**

Este concepto de educación se hace conveniente para nuestro proyecto curricular particular ya que será visto desde un proceso formativo entendido como aquel paso que se llevará a cabo para poder llegar a formar momentos y experiencias tenidas a lo largo de la vida los seres humanos. Permitiendo así mejorar a la hora de desenvolverse en el mundo, entendiéndose como uno de los procesos fundamentales por los que debe pasar el ser humano para tener una gran relevancia en su proceso formativo.

## **Concepto de Educación Física.**

Para poder desarrollar el concepto de Educación Física de una manera asertiva es necesario enfocarla en función del proyecto, de este modo se darán a conocer algunas perspectivas de la Educación Física como disciplina académica pedagógica y significaciones que se han ido construyendo a lo largo de la historia. Pues esto permite centrar el trabajo así cobrando sentido e importancia en las prácticas desde la intención que apuntan y contribuirá a la construcción del concepto. En ese sentido la educación física según Pórtela Garzón hace referencia a una disciplina que apunta a la formación o educación de las personas a partir del trabajo corporal; ya que hoy se hace un intento por superar los objetivos generales, donde su mayor importancia recaía en enseñar destrezas, es decir, una educación física que vaya más allá de la enseñanza de lo físico y quizá lo visible, que parta de un interés por permitir y generar un proceso de enseñanza aprendizaje con relación a las distintas esferas del desarrollo humano (2006, p.14).

En este sentido, la educación física de hoy debe trabajar para cambiar el imaginario y concepto de un hombre máquina que ejecuta mecaniza y repite técnicas y destrezas en cuanto al movimiento se refiere.

La formación de la educación física debería entonces tratar de aportar a los valores, actitudes, capacidades y esquema corporal de las personas, a su vez también al conocimiento de lo funcional y anatómico, de la comunicación verbal y no verbal, la parte estética y las relaciones interpersonales como las intrapersonales y la parte higiénica, en conclusión estos puntos anteriormente nombrados se mueven concretamente en aspectos psicológicos, biológicos, sociológicos que hacen parte fundamental de la educación física y deben ser puntos relevantes a tener en cuenta para para la enseñanza y aprendizaje de esta disciplina.

**Teoría de aprendizaje.**

La base de la teoría de aprendizaje significativo de Ausubel permitirá analizar la estructura cognitiva que tienen los trabajadores respecto a los conocimientos del bienestar psicosomático, para así intervenir con nuevos conceptos o situaciones que se relacionen con lo previo y sean claros para que se construya nuevo conocimiento permitiendo crear esa conciencia corporal desde el ámbito laboral.

Es importante que las personas sean activas a la hora de realizar este aprendizaje significativo para facilitar las intervenciones según el nivel de conocimiento previo y pueda captar de manera más fácil este proceso según Rodríguez “al mismo tiempo que está diferenciando progresivamente su estructura cognitiva, está también haciendo reconciliación integradora para poder identificar semejanzas y diferencias, reorganizando su conocimiento” (2011, p, 33).

### **Tipo de ser humano a formar.**

Al desarrollar el segundo capítulo del proyecto curricular particular comprendimos varios conceptos humanísticos, pedagógicos y disciplinares que nos ayudaran a entender el porqué de tener una conciencia corporal, la cual va dirigida a un bienestar psicosomático, teniendo en consideración los diferentes temas elaborados anteriormente como la teoría del desarrollo humano y los modelos pedagógicos a desarrollar, se interpretó que estos conceptos brindaran una base fundamental a la hora del desarrollo del proyecto en la implementación, es así que desde las clarificaciones de estos contenidos importantes para el proyecto se enfocó a la pregunta de qué tipo de ser humano queremos formar y entendimos que ese hombre debe ser libre de sus decisiones y de su actuar que sea consciente de su cuerpo y como este lo transforma y lo lleva a ese bienestar psicosomático que le brindara una plenitud en aspectos tanto físicos y psicológicos previniendo afectación y potencializando capacidades y dimensiones.

<b>Tipo de ser humano a formar</b>	<b>Características</b>
<b>Ser Humano con Conciencia Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un ser consciente del sentido propioceptivo</li> <li>• Un ser consciente de las funciones interoceptivas</li> <li>• Un ser Consciente de su cuerpo entendiéndolo como las afectaciones a las que el cuerpo está expuesto en un entorno laboral</li> <li>• Un ser que se percibe así mismo y el mundo</li> <li>• Un ser con trascendencia de conocimiento de experiencias corporales que significaron en su vida</li> <li>• Un ser libre con la oportunidad de elegir y actuar en su bienestar.</li> </ul>

### (III)

#### **Implementación Piloto.**

##### **Justificación.**

El proyecto curricular particular nombrado Impacto Físico comenzó analizando el entorno laboral y reconociendo en él una problemática a intervenir, esta problemática se encuentra en las distintas empresas a nivel Colombia en donde se identificó que no se reconoce el bienestar psicosomático y el cuerpo solo se lleva a ser una máquina industrial por necesidades económicas, se olvidó de esa conciencia corporal y plenitud en la parte física y psicológica, es así que se construyó ese bienestar psicosomático con el objetivo de prevenir afectaciones tanto físicas (trastornos musculares, enfermedades musculoesqueléticas, lesiones musculares) como psicológicas (depresión, ansiedad, estrés) en el entorno laboral, esto con el fin de que el empleado se desarrolle y actúe para que así pueda llegar a futuro sin afectaciones en su bienestar.

##### **Objetivos.**

**Generales.** Desarrollar una conciencia corporal en el empleado impartiendo el bienestar psicosomático dirigido a la prevención de las afectaciones que genera el entorno laboral

**Específicos.** Incentivar prácticas corporales que generen reflexión en el desarrollo de lo interoceptivo (capacidad para percibir con los sentidos los estímulos del exterior), como propioceptivo (capacidad para percibir, identificar, sentir y procesar las señales internas que transmite el cuerpo)

Desarrollar capacidades que propicien el cuidado de lo psicológico un cuerpo pensante relajado y propicio para la vida

Propiciar conductas y habilidades que permitan la intervención del esquema corporal

## Macro diseño Curricular.

Macro diseño Curricular		
La Educación Física como orientadora del entorno laboral a través de un bienestar Psicosomático		
Modelo Pedagógico	Teoría del desarrollo humano	Tendencia de la educación física
Dialogante (Zubiria)	Teoría del desarrollo creando capacidades Martha Craven Nusbaum	Tendencia de la educación física Psicomotricidad (Vázquez)
<p><b>Objetivo:</b> Desarrollar una conciencia corporal en el empleado impartiendo el bienestar psicosomático dirigido a la prevención de las afectaciones que se generan en el entorno laboral</p>		
<p><b>Tipo de hombre a formar:</b> Un hombre libre de sus decisiones y de su actuar que sea consciente de su cuerpo y como este lo transforma y lo lleva a ese bienestar psicosomático que le brindara una plenitud en aspectos tanto físicos y psicológicos previniendo afectación y potencializando capacidades.</p>		
1 identificando la conciencia corporal	2 fortaleciendo Conductas y habilidades	3 cuidado de lo Psicológico
Interoceptivo Propioceptivo	Conductas Neuro motrices Conductas motrices básicas Conductas percepto motrices Habilidades Motrices	Respiración Control Corporal Representación corporal
BIENESTAR PSICOSOMATICO		
<p><b>Estilo:</b> Descubrimiento Guiado</p>		
Temas	Temas	Núcleos Problematicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>Los sentidos y los estímulos del exterior</li> <li>Percibir, sentir e identificar y procesar las señales internas que trasmite el propio cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Afectaciones Físicas en el Entorno laboral</li> <li>Afectaciones Psicológicas en entorno laboral</li> </ul>	<p>1 ¿cómo llegar a la conciencia corporal?</p> <p>2 ¿Cómo fortalecer la dimensión corporal y lo psicológico?</p> <p>3 ¿Cómo llegar a una práctica corporal significativa que trascienda par la vida del sujeto?</p>

## **Estilo de enseñanza.**

Los estilos de enseñanza se entienden como el “modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo-clase y sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor” (Noruega, 1989, p.3) es así que como educadores físicos debemos tener presente que estos nos permitirán cumplir los distintos principios que plantea la pedagogía, existen diferentes estilos o ideales de enseñanza, uno de ellos lo incorporamos en el proyecto ya que va por la misma línea de nuestros objetivos a alcanzar.

Al analizar los diferentes estilos de enseñanza de la educación física nombrados por el profesor José Antonio Martínez Carbonell identificamos que el estilo más apropiado para el proyecto curricular particular es el estilo del descubrimiento guiado que consiste según Carbonell en dar indicios por parte del profesor a los alumnos para que ellos lleguen a la respuesta deseada, esto induce al alumno a un proceso de investigación donde va descubriendo las soluciones (2014, p.14).

Este estilo de descubrimiento guiado también se caracteriza y es representado por una cita de Galileo quien afirmó que:

“...Nada puedes enseñar a una persona, sí puedes ayudarlo a que lo descubra por sí mismo...”

Se debe tener presente que este estilo de enseñanza está organizado en tres grupos, estructurando y representando según Azoy y Jiménez es así como se ve las secuencias de estos grupos en cualquier acto de la enseñanza y aprendizaje (2010, s, p.)

**Preimpacto:** Se entiende como el paso a paso a seguir para elegir el contenido específico a la hora de enseñar y aprender. Preguntas que llevarán al alumno a descubrir el resultado final.

**Impacto:** se comprueba el diseño de la secuencia. Además de la necesidad de un diseño preciso, el profesor no debe decir nunca la respuesta, debe esperar siempre la respuesta del alumno y ofrece una retroalimentación frecuentemente.

**Postimpacto:** la naturaleza de la retroalimentación es única. El comportamiento reforzador que indica el éxito del alumno en cada paso constituye una retroalimentación positiva sobre su aprendizaje y sus logros. Una respuesta de aprobación en cada paso constituye una evaluación inmediata.

El estilo de enseñanza por descubrimiento guiado tiene unas características a tener en cuenta para los roles de profesor y estudiantes en la implementación, estas se representarán en el siguiente cuadro y tendrán presentes para este proyecto curricular particular.

Rol del profesor	Rol del estudiante
<p>Incentivar al alumno para que este llegue a la respuesta.</p> <p>El profesor es responsable y este diseña las preguntas que conllevan a una respuesta</p> <p>·</p> <p>El profesor plantea las actividades como un reto.</p> <p>Facilitar información para la búsqueda de la respuesta.</p>	<p>El alumno da las respuestas que considera correctas, las cuales llevaran consigo una evaluación.</p>

Al analizar este estilo de enseñanza nos preguntamos ¿Porque este estilo de enseñanza nos complementa el proyecto? A lo que respondimos que este nos ayudara en el proceso de entender el rol que tenemos en la implementación y el rol a quien vamos a intervenir para sí guiarlos a encontrar esa respuesta del bienestar psicosomático, también nos basaremos en la metodología del descubrimiento guiado en los tres grupos que lo estructuran y componen preimpacto, impacto y postimpacto para así desarrollar el nuestro a partir de tres ejes, 1° eje identificando la conciencia corporal, 2° desarrollo de capacidades y habilidades para la vida, 3° eje transformar y trascender el conocimiento

## Metodología por descubrimiento guiado.

Desarrollo	Sesiones	Descripción	Instrumento Evaluativo
<b>1 Eje</b> Identificando la conciencia corporal	6 sesiones de Aspectos negativos en el entorno laboral a nivel interoceptivo, Propioceptivo	En esta fase se busca identificar a través del conocimiento propio previamente adquirido las afectaciones tanto físicas como psicológicas que existen en su entorno laboral	Caracterización Par Q  Encuesta de afectaciones participativa
<b>2 Eje</b> Desarrollo capacidades y habilidades para la vida	6 sesiones concientizar en cómo prevenir afectaciones físicas y psicológicas	En esta fase se busca dar incidios de como las practicas corporales ayudan a prevenir y fortaleces diferentes capacidades y habilidades	Escala de satisfacción y aprendizaje  Escala Interoceptiva
<b>3 Eje</b> Transformar y trascender el conocimiento	4 sesiones prácticas corporal significativa	En esta fase se busca identificar cuales practicas corporales fueron significativas y pueden llegar a trascender en sus vidas	Entrevista de cuales practicas fueron significativas y como trascendieron en sus vidas

**Desarrollo:** El desarrollo en tanto a la metodología que se va a trabajar se realizara en tres ejes importantes el primer eje nombrado identificando la conciencia corporal, el segundo eje Desarrollo de capacidades y habilidades para la vida y el tercer eje transformar y trascender el conocimiento

**Sesiones:** se realizaron 16 sesiones divididas en tres fases en la primera fase se realizaron 6 sesiones en donde se identificaron aspectos negativos en el entorno laboral a nivel interoceptivo y propioceptivo en la segunda fase se buscó concientizar en cómo

prevenir afectaciones físicas y psicológicas a partir de diferentes actividades y por último la tercera fase que a como resultado que practicas corporales fueron significativas y trascendieron en su día a día

**Descripción:** la planeación de las practicas a nivel metodológico se divido en tres fases que tenían diferentes objetivos a trabajar en la primera fase se busca identificar a través del conocimiento propio previamente adquirido las afectaciones tanto físicas como psicológicas que existen en su entorno laboral en la segunda fase se buscó dar incidífos de como las practicas corporales ayudan a prevenir y fortaleces diferentes capacidades y habilidades se llega a la última fase donde se identifica cuales practicas corporales fueron significativas y pueden llegar a trascender en sus vidas

**Instrumento Evaluativo:** En cada fase se utilizó un Instrumento de recolección de datos para ir identificando algunos aspectos a tener en cuenta para si evaluar las condiciones de los participantes en la primera fase se utilizó Caracterización Par -Q, Encuesta de afectaciones participativa en la segunda fase Escala de satisfacción y aprendizaje escala interoceptiva y por último una Entrevista donde se identifica cuales practicas fueron significativas y como trascendieron en sus vidas.

## Formato de planeación

PROGRAMACIÓN DE CLASE			
<b>1. Datos institucionales</b>			
Nombre de la institución: UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	Facultad: EDUCACIÓN FÍSICA	Semestre: Décimo	
Programa: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	Nombre de los practicantes: <del>Andrés Camilo Vanegas Jiménez</del> <del>Walfredo Barrios Meléndez</del> <del>Brayan Stevens Cardenas Padilla</del>		
<b>2. Datos de la institución</b>			
Nombre de la institución: INSTITUTO PEDAGÓGICO NACIONAL	Modalidad: Educacion Informal	Cll 74a 85-35 Soledad Norte.	Localidad:
Fecha: 03 de agosto 2022	Horario de clase (tiempo neto de clase): 1 HORA DE CLASE		Lugar de la práctica: Empresa <del>Cubik</del>
<b>3. Contenidos de la sesión</b>			
<b>Objetivos General:</b> Desarrollar una conciencia corporal en el empleado impartiendo el bienestar psicosomático dirigido a la prevención de las afectaciones que se generan en el entorno laboral.			
<b>Materiales:</b>			
<b>ROL DEL PROFESOR</b>		<b>ROL DE PARTICIPANTE</b>	
El rol del profesor es dar indicios instrucciones sencillas para que puedan identificar el participante su conciencia corporal y como esta le muestra que puede hacer su estado actual y que no puede hacer por las afectaciones que generaron su entorno laboral		El rol del participante es descubrir por medio del dialogo bilateral una respuesta de su sentir corporal y psicológico "Bienestar Psicosomático" creando una conciencia sobre lo expuesto que esta en su entorno laboral y como puede prevenir estas.	
<b>4. Desarrollo de la sesión</b>			
Nombre de la actividad y periodo	Descripción de la actividad ( <b>Contenidos Procedimentales</b> )		
<b>PERIODO INTENSIDAD CRECIENTE (P.L.C) 15 min</b>	Movilidad articular.		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello</li> <li>▪ Movimientos de la cabeza de manera circular</li> <li>▪ Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante</li> <li>▪ Es tirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás</li> <li>▪ Flexionar y estirar los codos</li> <li>▪ Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares</li> <li>▪ Movimientos rotatorios del torso o con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro</li> <li>▪ Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza</li> </ul>		

**Objetivos:** Desarrollar una conciencia corporal en el participante impartiendo el bienestar psicosomático dirigido a la prevención de las afectaciones que genera el entorno laboral

**Rol del profesor:** El rol del profesor es dar indicios instrucciones sencillas para que puedan identificar el participante su conciencia corporal y como esta le muestra que puede hacer su estado actual y que no puede hacer por las afectaciones que generaron su entorno laboral

**Rol del participante:** El rol del participante es descubrir por medio del dialogo bilateral una respuesta de su sentir corporal y psicológico “Bienestar Psicosomático” creando una conciencia sobre lo expuesto que está en su entorno laboral y como puede prevenir estas

**Seguimiento Evaluativo.**

Se realiza un seguimiento evaluativo a partir de los diarios de campo donde se identificará aspectos del bienestar físico en tanto al esquema corporal, conductas neuromotrices, conductas motrices básicas y conductas percepto motrices, en el bienestar psicológico se tendrá en cuenta aspectos como el estrés, ansiedad, síndromes como el de burnout ,también se evaluara a partir de una escala interoceptiva antes de la práctica (prepráctica) y después de la práctica (pospractica) el estado actual del Bienestar físico y psicológico donde 1 es estado muy bueno y 10 muy malo

<b>Bienestar Físico</b>		<b>Bienestar Psicológico</b>	

  

<b>PREPRACTICA</b>	<b>POSPRACTICA</b>
--------------------	--------------------

  

<b>BIENESTAR FISICO</b>		<b>BIENESTAR PSICOLOGICO</b>		<b>BIENESTAR FISICO</b>		<b>BIENESTAR PSICOLOGICO</b>	
9 - 10		9 - 10		9 - 10		9 - 10	
7 - 8		7 - 8		7 - 8		7 - 8	
5 - 6		5 - 6		5 - 6		5 - 6	
3 - 4		3 - 4		3 - 4		3 - 4	
1 - 2		1 - 2		1 - 2		1 - 2	

## (IV)

### **Ejecución Piloto.**

#### **Micro contexto.**

A continuación, se dará evidencia de la información que se consideró relevante dentro del contexto en el cual se ha puesto en práctica el (PCP), la educación física como orientadora de un bienestar psicosomático en el entorno laboral.

**Nombre de la Empresa:** Cubik S.A.S Cursos de altura.

**Dirección:** Cl. 74a 85-35.

**Barrio:** La Soledad Norte-Bogotá.

**Localidad:** Teusaquillo.

**Naturaleza Jurídica:** Grupo Empresarial.

**Horario de práctica para la ejecución:** miércoles y viernes 1 hora.

**Jornada:** Mañana.

**Nombre jefe(a) inmediato:** Luisa Fernanda Cubillos Martin

#### **Población.**

A la población que se le implemento el Proyecto Curricular Particular llamado la educación física como orientadora de un bienestar psicosomático en el entorno laboral.

Poseen algunas características específicas que brindaron la posibilidad de realizar sesiones más acordes a las necesidades de los participantes, a continuación, se podrán evidenciar.

- Las edades oscilan entre 28 y 50 años.
- Algunos de los participantes tenían patologías como: luxación mixta de codo, Cáncer de Mamá, obesidad, hipertensión y tiroides.

- La mayoría de los(a) participantes son de sexo femenino.
- Todos cuentan con sistema de salud.
- Son de estratos 1-2 y 3
- Cuentan con un nivel de educación técnica tecnológica y profesional

### Sesiones.

Sesiones	Justificación	Metodología	Seg. evaluativo
<b>1 Bastones.</b>	El fin de esta sesión es poder propiciar un medio de enseñanza "Bastón multipropósito" para realizar ejercicios que ayuden a fortalecer los planos musculares de las partes superiores e inferiores del cuerpo.	Ofrecerles a los participantes la posibilidad de tener un mejor bienestar físico, esto a través de prácticas realizadas con un "Bastón multipropósitos", la intención entonces es que puedan llegar a una experiencia la cual les permita tener sensaciones agradables y gratificantes y que estas se puedan volver significativas para sus vidas.	Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica
<b>2 Yoga</b>	La sesión se realiza con la intención de generar atreves de prácticas corporales en este caso el "Yoga" la relajación, reducir el estrés, fortalecer la parte articular y muscular del cuerpo de los participantes, esto apuntándole siempre al bienestar psicosomático.	La práctica del yoga está enfocada en reducir niveles de estrés, ansiedad y depresión de los participantes, también para ayudarles al fortalecimiento de las articulaciones, huesos y músculos de su cuerpo. Esto través de diferentes posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar el bienestar psicosomático, de esta manera podrán adaptarlas a sus vidas ya que son ejercicios que no son complejos de realizar y les aportaran beneficios bastante positivos para su día a día.	Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica

<p style="text-align: center;"><b>3</b> <b>Miofascial.</b></p>	<p>Esta sesión se enfocó en tratar de mejorar las restricciones que se producen a nivel de la Miofascial (dolores a nivel muscular) que también se de cierta manera afectan la parte psicológica de los participantes, estas se presentan en el entorno laboral por jornadas de trabajos extensos.</p>	<p>Por medio de estiramientos como lo son: la fascia plantar, soleo, gemelos, peroneo, tibial anterior, cuádriceps, aductores entre otros, ayudaran de forma positiva a la disminución afectaciones musculares que se presentan en el entorno laboral, a raíz de trabajos de larga duración. Se les enseña entonces la manera correcta de realizar los estiramientos para que estos no causen más dolores si no que por el contrario ayuden a disminuir esas sensaciones molestas que les generan dolor muscular y que de cierta manera afectan también su parte psicológica.</p>	<p>Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica</p>
<p style="text-align: center;"><b>4</b> <b>Rumba Terapia</b></p>	<p>El fin de esta sesión es ayudar a los participantes a mejorar las afectaciones que se dan en el entorno laboral, como el estrés, la ansiedad y la depresión, también a ayudar a mejorar la parte física de su cuerpo esto a través de la rumba terapia.</p>	<p>La metodología a usar en esta sesión es una grabadora en la cual se pondrá el género de música merengue y salsa, se les explica a los participantes los pasos o movimientos básicos de estos géneros, para luego ejecutarlos. Bailar incrementa el nivel de endorfinas. Por eso, después de unos minutos de bailar, se evidenció que los participantes se sentían más relajados y de buen ánimo.</p>	<p>Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica</p>
<p style="text-align: center;"><b>5</b> <b>Stretching.</b></p>	<p>Se realiza esta sesión con el fin de ayudar a los participantes a mejorar el bienestar psicosomático. Los beneficios físicos y psicológicos del estiramiento son amplios y aportaran a sus vidas de forma positiva.</p>	<p>La metodología que se utilizó para esta sesión fueron un conjunto de estiramientos como lo son: estiramientos de tríceps, Flexiones laterales de cuello, Aductores, Parte superior de la espalda entre otros, los cuales fueron explicados antes de ser ejecutados por parte de los</p>	<p>Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica</p>

		participantes, se les explica también los beneficio en cuento al bienestar físico y psicológicos que estos le portaran para sus vidas.	
<b>Práctica 6 Rumba</b>	La sesión se realiza con el fin que el participante empiece a ser más consciente de los movimientos de su cuerpo y como éstos los puede utilizar en su vida además de salir de la rutina de trabajo disfrutando de una variedad de géneros musicales que permitirá contribuir a tu salud activando el cuerpo: quemando calorías, complementando tus capacidades físicas y motrices, aumentado las endorfinas que te hace sentir más feliz y menos estresado. Además de gozar de la buena vibra con compañeros, disfrutar la música y Aprender a moverte.	Se realiza un aprendizaje de lo más fácil a lo más complejo en donde se les guía a los participantes en los pasos básicos y como ellos los aplica con otra persona	Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica
<b>Práctica 7 Funcional</b>	Fortalecer el cuerpo a nivel general para que sean más saludables a nivel articular y muscular en las labores que realizan en su diario vivir siendo conscientes que también las podrían realizar en la comodidad de sus casas.	Por medio de ejercicios que pueden realizar con diferentes elementos que están a la mano enseñándoles como los pueden utilizar para el entrenamiento de su cuerpo y como los pueden hacer de manera correcta en la ejecución de cada ejercicio teniendo en cuenta el movimiento de cada articulación y siendo conscientes de esas contracciones musculares.	Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica

<p><b>Práctica 8 stretching</b></p>	<p>Relaja y fortalece todos tus músculos de tu cuerpo a través de ejercicios suaves y conscientes, orientados a la flexibilidad, corregir la postura corporal y aumentar el tono muscular. Esto mejora la amplitud de los movimientos, eliminará la rigidez muscular y la fluidez de las actividades realizadas a diario.</p>	<p>Se realizarán estiramientos que puedan realizar en diferentes posiciones ya sean de pie o acostados, además de poder trabajar algunos con acompañamiento en el apoyo del estiramiento.</p>	<p>Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica</p>
<p><b>Práctica 9 Core</b></p>	<p>Se realiza con el fin de mejorar el bienestar físico de los participantes con una sesión orientada a fortalecer el Core el cual es el núcleo del cuerpo haciendo así más fácil nuestras actividades cotidianas obteniendo mayor estabilidad.</p>	<p>Enseñanza de los movimientos que les permite fortalecer diferentes músculos de la parte del Core con circuitos que realizan de forma continua y como podrían manejar variantes según el nivel de entrenamiento.</p>	<p>Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica</p>
<p><b>Práctica 10 Yoga de la risa</b></p>	<p>¡Contágate de la risa! y afronta tu día de trabajo de mejor manera, por medio de juegos lúdicos y ejercicios de respiración que estimulan y producen risa, generando un ambiente laboral armónico, cómodo y unido.</p>	<p>Se utilizan ejercicios de respiración con el juego de soltar el aire iniciando con risa voluntaria la cual se contagia y se produce la verdadera</p>	<p>Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica</p>
<p><b>Práctica 11 “rondas”</b></p>	<p>Esta práctica busca analizar los movimientos corporales en fin de sus capacidades básicas y Coordinativas</p>	<p>Se utilizan las rondas como medio para identificar algunos conceptos Psicomotores en deficiencia para luego poder limitar algunas prácticas corporales</p>	<p>Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica</p>

<b>Practica 12 “bombas”</b>	Al reconocer los niveles de estrés que están expuestos en su entorno laboral se buscan prácticas que ayuden a disminuir estrés	La metodología que se trabajara en la clase está enfocada a los niveles de estrés en el que se encuentran y como liberarlo con prácticas de cuerpo-objeto	Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica
<b>Practica 13 “pimpones”</b>	Esta práctica busca generar en la parte física conciencia en conductas como el equilibrio, Orientación espacial y control corporal	La actividad de los pimpones se dirige a la parte del Bienestar físico, está enfocada en las conductas motrices básicas y conductas percepto motrices	Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica
<b>Practica 14 “masajes miofaciales”</b>	Al encontrarse en una etapa laboral de cierre los participantes se encontraban muy ocupados con estrés y con una mala disposición con ellos y sus compañeros	Se explica cómo está constituido la parte muscular y como a partir de los masajes miofasciales al separar la fascia del musculo esta relaja y desestresa la parte muscular	Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica
<b>Practica 15 Combat</b>	la práctica del Combat está enfocada al bienestar físico y como a través de conductas neuro motrices como la tonicidad, postura y lateralidad nos beneficiaran	Se explica algunos movimientos del Combat y como realizarlos para luego realizarlos con el ritmo una de las conductas motrices básicas	Escala Interoceptiva prepráctica-postpráctica
<b>Practica 16 entrevista final</b>	En esta práctica final se busca analizar si se cumplieron con los objetivos planteados y al no poderse cumplir como docentes evaluaremos que incidencias causaron estos resultados	Se realiza una entrevista por forms Google con preguntas abiertas con el fin de analizar que practicas fueron significativas e identificar de qué manera les ayudo en su conciencia corporal	Entrevista final del bienestar psicosomático

**Cronograma.**

FECHA	ETAPAS	SESIONES
1. 03/08/2022 1. 05/08/2022 2. 10/08/2022 3. 12/08/2022 4. 17/08/2022 5. 19/08/2022	Primer eje  Identificando la conciencia corporal	1. Caracterización y análisis de la población 2. Stretching 3. Rondas 4. Bombas 5. Pimpones 6. Terapias miofasciales.
7. 24/08/2022 8. 26/08/2022 9. 31/08/2022 10. 02/08/2022 11. 07/09/2022	Segundo eje  Desarrollo capacidades y habilidades para la vida	6. Yoga que ríe 7. Core 8. Stretching 9. Funcional 10. Rumba terapia
11. 09/09/2022 12. 14/09/2022 13. 16/09/2022 14. 21/09/2022 15. 23/09/2022	Tercer eje  Transformar y trascender el conocimiento	12. Yoga 13. Combat 14. Bastones 15. Rumba terapia 16. Entrevista final

**(V)****Análisis de la experiencia.**

Al desarrollar el proyecto curricular particular “La educación física como orientadora del bienestar psicosomático en el entorno laboral” se llegaron algunos resultados donde se analizó dicha experiencia por parte de los docentes en formación y participantes de la empresa Cubik

**Aprendizajes como docentes.**

Al a ver terminado y construido este proyecto curricular particular entendimos varias cosas a tener en cuenta como es nuestro primer proyecto entendemos que mejoraremos y evolucionaremos, nos llevamos los siguientes aspectos a tener en cuenta a partir de estos aprendizajes seguiremos formándonos en esta gran labor como docentes de educación física

**1-La educación física y la adaptación.**

Durante la experiencia brindada en la empresa Cubik entendimos que la Educación física y el concepto de la adaptación van muy ligados ya que desde el momento en que ingresamos se nos presentaron varios retos a nivel de la sesión y lugar de la práctica teníamos un espacio amplio que era un parqueadero, pero este fue cambiando por la ocupación de él y se nos brindó un espacio más pequeño ubicado dentro de los cubículos de la oficina nos tuvimos que adaptar para no realizar movimientos muy amplios pero acordes a las practicas programadas

## **2-La educación física y sus entornos (formal, informal rural y no formal.**

La educación física al ser multidisciplinaria se puede desarrollar en diferentes ámbitos a nivel educativo (Formal) y (Rural) con currículos y mallas educativas y a nivel Informal con prácticas corporales llevadas a una experiencia diaria como lo realizamos en la empresa Cubik con nuestro proyecto educativo curricular dentro de un lugar no formal, a esto entendimos que la educación física puede llegar a todos los diferentes ámbitos y lugares a nivel mundial

## **3-el compromiso con las prácticas y sus participantes.**

Otro de los aprendizajes en las practicas con la empresa cubik es entender que los participantes a nivel de compromiso con las actividades no le brindan mayor importancia ya que lo ven como algo secundario y no necesario para su vida por eso el nivel asistencia se disminuía poco a poco

## **4-la importancia del bienestar y la no importancia evidenciada en los participantes.**

El Proyecto curricular particular “La educación física como orientadora de un bienestar psicosomático en el entorno laboral “llego a la empresa Cubik para impartir la importancia del bienestar psicosomático a lo cual se evidencio cuando se inició que no había tal importancia ya que solo se impartía la productividad de la empresa y no la importancia del bienestar del empleado, como educadores al evidenciar y analizar este aspecto importante llegamos a la conclusión de impartir practicas significativas que le ayudaran a tomar conciencia corporal al finalizar las practicas llegamos a la conclusión que para impartir esta importancia se debía tener más tiempo de ellas y una verdadera intención y compromiso con ellas

**Incidencias en el Contexto y participantes.**

El contexto y el hábito al cual estamos acostumbrados son difíciles de cambiar al entrar en este entorno laboral encontramos que el 90% de los trabajadores son sedentarios ya que no realizan ninguna practica o actividad física en su día a día o semanalmente ya su mente y su cuerpo está enfocado en producir para generar ingresos y se da de poca importancia el movimiento corporal

Al llegar fue grato ver el entusiasmo y las ganas por realizar algo innovador que nunca había experimentado en su lugar de trabajo la disposición fue muy buena todos querían participar y ser parte de todas las practicas pasamos de un día a la semana a realizar dos días a la semana pero a medida que iban pasando las practicas los participantes se encontraban con diferentes barreras que les impedida realizar las actividades a lo cual como docentes íbamos modificando pero poco a poco se iba notando el desinterés por las practicas ya que no le hallaban importancia a ellas si no solo por cumplimiento, esto se notó cuando de ser 8 participantes en algunas sesiones se llegaba a tener 6 a 5 participantes a esto también le agregamos que algunos días las practicas fueron aplazados ya que no podían realizarlas por cuestiones laborales y de tiempo llegamos como conclusión que las prácticas que realizamos debían de realizarse más veces semanalmente y con más tiempo de duración

**Incidencias en el diseño.**

En el diseño para la implementación del proyecto se tuvieron en cuenta algunos aspectos del área Disciplinar con la tendencia de la psicomotricidad donde utilizamos conceptos de ellos como las conductas neuromotrices, conductas motrices básicas y esquema corporal que fue analizada y evidenciada como una de las falencias encontradas como falta de equilibrio, tonicidad, postura y control corporal a esto le agregamos que en el diseño no se contemplaba un espacio reducido para la implementación de las practica lo cual fue rediseñado y modificado otra incidencia en el diseño fue la falta de implementación o material de trabajo que al no tener se tuvo que comprar y adaptar con implementos a la mano

**Recomendaciones.**

Al terminar el proyecto con todos sus capítulos, implementación y análisis recolectamos diferentes experiencias pares si poder ayudar dando recomendaciones a la hora de realizar un proyecto en cualquier ámbito o similar estas fueron algunas a tener en cuenta

- En algunas empresas no se cuenta con el espacio adecuado para realizar prácticas con mayor movimiento así que a la hora del diseño se debe tener en cuenta los espacios para las actividades a realizar esto puede modificar tu sesión si no se tuvo presente

- Las empresas manejan un tiempo acorde para sus empleados y sus actividades laborales es muy escaso el tiempo para realizar las prácticas es por eso que se debe tener precisión en el tiempo del desarrollo de las actividades y el cronograma de la realización porque puede que se aplacen algunas por actividades laborales.
- Los empleados o participantes tienen hábitos y costumbres diferentes por sus círculos sociales o familiares llegar a impactar con algo que no le ven importancia es un gran reto que con más tiempo y preparación se puede llegar a lograr.
- En la implementación del proyecto la actitud de los docentes es de gran importancia porque puede llegar a influir en las prácticas se debe tener en cuenta que los participantes no están con la disponibilidad siempre de realizar las actividades y eso puede llegar a bajar un poco la motivación como docentes tenemos que manejar este tipo de situación con el profesionalismo y responsabilidad que nos caracteriza.
- En las prácticas el compromiso es muy importante por parte de los participantes y docentes a cargo es una gran responsabilidad porque puede llegar a determinar la clase de profesionales que somos.

## Bibliografía

- Sánchez, L. (2001). Nuevas tendencias en la Educación Física. Dialnet. Recuperado 2001, de <https://Dialnet-NuevasTendenciasEnLaEducacionFisica-209702.pdf>.
- Rodríguez, M. (2011). La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual. IN. Revista Electrónica de Investigación Innovación Educativa i Socioeducativa, V. 3, n. 1, PAGINES 29-50. Consultado en <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3634447.pdf>.
- Nussbaum, C. (2012). Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano (Vol. 6). Paidós.
- Navarro, Á. (2013). Ética del desarrollo humano según el enfoque de las capacidades de Martha Nusbaum. unife. Published. <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/filosofia/Phainomenon/2013/Art.2.pdf>.
- Revistas urp, (2017). Conciencia corporal en el proceso de la formación profesional. [http://revistas.urp.edu.pe/index.php/Cuidado\\_y\\_salud/article/view/1426/1322](http://revistas.urp.edu.pe/index.php/Cuidado_y_salud/article/view/1426/1322).
- Constitución Política. (2015). decreto 1072 de 2015 (mayo 26). <http://egresados.bogota.unal.edu.co/files/normatividad/Decreto%201072%20de%202015.pdf>.
- El Congreso de Colombia. (1995). Ley 181 de enero 18 de 1995. [https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf).

Bonilla, Cardozo, (2018). Caracterización de la condición física de administrativos de la Universidad Santo Tomás, sede principal - Bogotá, D.C.

<https://repository.usta.edu.co/jspui/handle/11634/10292>.

Bonilla, Torres,. (2016). Caracterización del Perfil Epidemiológico de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles asociadas al Riesgo Cardiovascular de los Trabajadores de Ministerio de Transporte Bogotá Colombia.

<https://repository.usta.edu.co/jspui/handle/11634/4204>.

González, Estrada, Peña, Cruz, Tibasosa,(2016). Caracterización de los perfiles de condición física y psicológico en administrativos de la USTA, sede principal, Bogotá, D.C. <https://repository.usta.edu.co/jspui/handle/11634/4835>.

Morante, M. (2017). Conciencia corporal en el proceso de la formación profesional. Revistasurp.[http://revistas.urp.edu.pe/index.php/Cuidado\\_y\\_salud/article/view/1426/1322](http://revistas.urp.edu.pe/index.php/Cuidado_y_salud/article/view/1426/1322).

Barajas, J. S. (2016). Educación física: un desarrollo de la autonomía a través de la experiencia corporal. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/2829>.

Bienestar, C. (2020). El Bienestar físico, mental, emocional y social. Spa, Gimnasio y Belleza en Cumbria Bienestar Ciudad Real. <https://www.cumbriabienestar.es/el-bienestar-social/>.

Commonwealth of Massachusetts. (2021). Bienestar físico. Mass.Gov. <https://www.mass.gov/service-details/bienestar-fisico>.

J.M. (2006). Concepto de Fisiología. ujaen. <https://web.ujaen.es/investiga/cvi296/BFH/BFHTema18.pdf>.

New World Encyclopedia. (2015).Bronfenbrenner. Recuperado 31 de mayo de 2018. Disponible en [http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Urie\\_Bronfenbrenner](http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Urie_Bronfenbrenner).

- Barley, S. R., Kunda, G., 1992. “Estructura y diseño vs. lealtad y sentimiento: oleadas de ideologías racionales y normativas de control en el discurso gerencial”, en: *Tecnología Administrativa*, v. IX, n. 20, p. 135-192.
- González., S. (2014). Niveles de actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/bio/v34n3/v34n3a14.pdf>.
- Neal, D., Wood, W. Quinn, J. (2006). Habits. A Repeat Performance. *Current Direction in Psychology Science*.
- Marina, J. (2012). Los hábitos clave del aprendizaje, artículo web en prensa <https://www.joseantoniomarina.net/articulos-en-prensa/los-habitos-clave-del-aprendizaje/>.
- Lorenzo, J. (2019). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Revista de ciencias médicas de Pinar del Río*. Vol.23. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170) [HYPERLINK "http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942019000200170"&](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170) [HYPERLINK "http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942019000200170"pid=S1561-31942019000200170.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170)
- Herrera, Betancourt, Jiménez, Martínez. A. (2017). Bienestar laboral y salud mental en las organizaciones. *revista psyconex*. Medellín, Colombia. vol., 9 n° 14. issn2145-437x. <file:///D:/HP/Downloads/328547-Texto%20del%20articulo-130295-2-10-20210414.pdf>.
- Salud, S. D. (2021.). Obtenido de Te reto a moverte más.: <http://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Su-actividad-fisica.aspx>
- Novo, R. F. (2017). Concepto de bienestar y psicología comunitaria. Obtenido de Estado del arte sobre el concepto de bienestar, su evolución y alcance en la Psicología: <https://core.ac.uk/download/pdf/86438405.pdf>.
- Terris, M. (2017). La salud, desde una perspectiva integral. Obtenido de [file:///C:/Users/usuario/Desktop/Dialnet-LaSaludDesdeUnaPerspectivaIntegral-6070681%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/usuario/Desktop/Dialnet-LaSaludDesdeUnaPerspectivaIntegral-6070681%20(1).pdf).
- Donovan, J. E., Jessor, R. & Costa, F. M. (1993). Structure of health enhancing Beauvoir in adolescent: A latent-variable approach. *Journal of Health and Social Behavior*, 34, 346-362
- Tulcán, S. M. (2012). scielo. Obtenido de salud en el trabajo: [www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072012000100008#:~:text=La%20salud%20laboral%2C%20en%20los, reducir%20o%20 eliminar%20los%20 riesgos.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000100008#:~:text=La%20salud%20laboral%2C%20en%20los, reducir%20o%20 eliminar%20los%20 riesgos.)
- Claros, (2011). scielo. Obtenido de Actividad física: estrategia de promoción de la salud: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>.

Contreras, (2017). La salud, desde una perspectiva integral.

Obtenido [https://www.google.com/searchq=LaSaludDesdeUnaPerspectivaIntegral-6070681%2520\(1\).pdf&oq=LaSaludDesdeUnaPerspectivaIntegral-6070681%2520\(1\).pdf&aqs=chrome.69i57.1312j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/searchq=LaSaludDesdeUnaPerspectivaIntegral-6070681%2520(1).pdf&oq=LaSaludDesdeUnaPerspectivaIntegral-6070681%2520(1).pdf&aqs=chrome.69i57.1312j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8).

Martínez, K. N. (2020). Corporalidad y Corporeidad: resignificación desde la experiencia de personas con diversidad funcional, en el campo de la rehabilitación. Obtenido de

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/77827/1026572767.2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Raleig, M. (2012). Bienestar psicológico y social. Obtenido de

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/5979/1/bienestar-psicologico-social-jovenes.pdf>.

López, (2017). condiciones de salud y estilos de vida saludables en los colaboradores de la empresa de servicios públicos tribunas Córcega esptri, en el primer semestre de 2017. Obtenido de

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/16119/CONDICIONES%20DE%20SALUD%20Y%20ESTILOS%20DE%20VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Melero, J. T. (2015). Procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje de la lectura del alumnado de educación primaria. Obtenido de Trabajo de grado:

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3268/TEULE%20MELERO%2C%20JUDITH.pdf?sequence=1#:~:text=La%20palabra%20cognici%C3%B3n%20de%20origen,y%20se%20usa%20el%20conocimiento>.

Mendoza, r. (2020). afectación del confinamiento social en la. obtenido de proyecto de grado salud mental de los adolescentes:

[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/32638/2/2020\\_afectacion\\_confinamiento.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/32638/2/2020_afectacion_confinamiento.pdf).

Romero,(2020). Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares. Ciencia y Deporte. Vol. 5. No. 2., p.12-31. Obtenido de Ciencia y Deporte. Vol.

5. No. 2, julio – diciembre, 2020, p.12-31: <file:///C:/Users/usuario/Desktop/3422-Texto%20del%20art%C3%ADculo-8367-1-10-20200422.pdf>.

Ryff, C. (2015). ¿Qué es el bienestar psicológico? Obtenido de

<http://umd.uniminuto.edu/documents/702814/0/Qu%E9+es+el+bienestar+psicol%F3gico/94cf47ca-be8b-44cf-85a7-d9359f351f95?version=1.0>.

Fuenmayor, G., & Villasmil, Y. (2015). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1701/170118859011.pdf>.

Naveira,(2016). Percepción del bienestar y de la salud psicológica, y la eficacia de un programa de intervención en coaching en deportistas de rendimiento. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311145841005.pdf>.

Muñoz, M. O. (2013). Universidad pedagógica nacional facultad de educación física. Obtenido de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2867/TE-16518.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Rojas, C. G. (2021). Experiencia corporal, una mirada desde la educación física para afrontar el estrés. obtenido de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12801/EXPERIENCIA%20CORPORAL%2c%20UNA%20MIRADA%20DESDE%20LA%20EDUCAI%c3%93N%20F%c3%8dSICA%20PARA%20AFRONTAR%20EL%20ESTR%c3%89S.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Henz. (2013). Concepto de educación. Obtenido de La escuela del socio motricidad por medio de la danza en la clase de educación física.: <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2883/TE-16524.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Benito, L. J. (2017). ¿Qué aprendemos cuándo aprendemos educación física? Obtenido de concepto de educación física: <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10062/TE-21531.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Castillo, W., Muñoz, C. & Ortega, F. (2013). Educación física en el ámbito Laboral “en la búsqueda de una conciencia del cuerpo”. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2867/TE-16518.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

