



**EDUCACIÓN**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



---

---

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LOS ESTUDIANTES DE  
PEDAGOGÍA ANTE UNA EMERGENCIA SANITARIA: UN DISEÑO  
INSTRUCCIONAL**

**PROPUESTA PEDAGÓGICA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO  
DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA:**

**BRENDA NAYELI GONZALEZ MERINO**

**ASESORA:**

**MTRA. MARÍA DE GUADALUPE GÓMEZ MALAGÓN**

**CIUDAD DE MÉXICO, A 20 DE ABRIL DEL 2023.**

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO I	5
ACTIVIDADES FÍSICAS Y EDUCACIÓN	5
1.1 La actividad física y el deporte en el mundo. Una visión retrospectiva	5
1.2 Métodos y escuelas	9
1.3 Historia de la actividad física y deporte en México	10
1.4 El deporte y sus instituciones	12
1.5 La educación física en distintos niveles educativos.	13
1.6 El deporte en la UPN	16
CAPÍTULO II	19
IMPORTANCIA DEL RECONOCIMIENTO DEL CUERPO ANTE UNA EMERGENCIA SANITARIA.	19
2.1 Vinculación cuerpo y mente	19
2.2 Reconocimiento del cuerpo	24
2.3 Pedagogía corporal y sofrología	26
2.4 El cuerpo y los efectos del confinamiento ante la emergencia sanitaria del COVID 19.	31
CAPÍTULO III	40
DISEÑO INSTRUCCIONAL EN LÍNEA BASADO EN LA PEDAGOGÍA CORPORAL Y SOFROLOGÍA.	40
3.1 Diagnóstico	40
3.2 Referente conceptual y metodológico de la propuesta	43
3.3 Guía instruccional Programa te doy un motivo.	50
PRUEBA PILOTO	71
REFLEXIONES FINALES	80
REFERENCIAS	82
ANEXOS:	90

## INTRODUCCIÓN

En la vida de un estudiante y en general del ser humano, siempre existirán distintos obstáculos que se interpongan en su formación personal y académica, un ejemplo es la falta de tiempo para la realización de actividades físicas. A esta situación, ahora podemos agregar los inconvenientes ante la vivencia que nunca se había experimentado como lo fue la emergencia sanitaria. Esta emergencia ocasionó que millones de personas rompieran con una rutina que tenían estructurada, y que pasaran más tiempo en casa o lugares aislados de trabajo frente a una computadora o algún otro dispositivo digital para trabajar y/o estudiar en línea. Esto último contribuyó a aumentar el número de personas sedentarias y con problemas de salud en nuestro país, problemas importantes para el campo de la pedagogía en general y que son la razón central para la realización de este proyecto.

En este sentido, el contexto de confinamiento que provocó la pandemia del Covid 19 contribuyó al desarrollo de la propuesta pedagógica que se expresa en el diseño instruccional de un curso-taller que tiene la finalidad de alentar a estudiantes universitarios a ejercitarse con actividades físicas a partir de la pedagogía corporal y la sofrología bajo la noción de “mente sana en cuerpo sano”.

En el primer capítulo se realiza un recorrido por la historia de la actividad física no solo en México sino a nivel mundial, y donde abarca escuelas, métodos y la educación física en distintos niveles educativos, aterrizándolo en la Universidad Pedagógica Nacional institución donde se propone aplicar la propuesta.

Posteriormente, en el segundo capítulo se aborda el referente conceptual relacionado con el reconocimiento del cuerpo, la importancia que este tiene, la vinculación que hay entre cuerpo y mente, los efectos en el cuerpo provocados por el confinamiento de la emergencia sanitaria.

En el tercer capítulo se presenta el diseño del curso en línea: “Te doy un motivo” que incluye el diagnóstico aplicado a estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, la metodología y referentes conceptuales del trabajo y el programa diseñado para la plataforma Moodle así como la prueba piloto. Finalmente se ofrecen reflexiones finales y recomendaciones.

# CAPÍTULO I

## ACTIVIDADES FÍSICAS Y EDUCACIÓN

En este primer capítulo se ofrece un recorrido de la historia de la actividad física y la educación física en la época antigua y en México, así como de las escuelas, métodos y organismos que surgen a través del trayecto. Se inicia con las tradiciones de ejercitar el cuerpo de las culturas antiguas; en este sentido damos marcha a distintas épocas significativas para la evolución de éstas, de tal manera que es indispensable aludir a la actividad o inactividad física de hombres y mujeres en la actualidad, rescatando la trascendencia actual en los distintos niveles educativos. El capítulo finaliza con una breve descripción de la institución educativa donde se pretende realizar la propuesta pedagógica recuperando indirectamente la importancia de la educación física en el currículum de todos los niveles educativos.

### **1.1 La actividad física y el deporte en el mundo. Una visión retrospectiva**

La actividad física a lo largo de la evolución del ser humano ha sido plasmada en forma de juego y competición, incluso contribuyó a ritos o cultos realizando ofrendas para las divinidades. Por otro lado, también fue contemplada como medio para la formación y educación de los jóvenes siendo un instrumento necesario para la preparación y entrenamiento de artes guerreras, pero, sobre todo, la actividad física fue parte esencial para la subsistencia de la especie humana.

Las civilizaciones más antiguas del mundo asentadas en Mesopotamia, Egipto y Creta se desarrollaron de una manera un poco primitiva en el deporte, un claro ejemplo son la

carrera de caballos, la lucha, la natación, la esgrima, el tiro con arco, etc. que se realizaban con un propósito vinculado a mantener en buen estado de salud. Si bien no se cuenta con registros amplios de la práctica deportiva en Mesopotamia, sí se conserva un texto donde se describe el cuidado de los caballos tras la realización de carreras y todo el proceso que esto implica. En cambio, la cultura egipcia desarrolló evidencias diversas en objetos artísticos y documentos en los que se expresa la importancia que otorgaban al deporte y a la danza. (Sáez citado por Hernández, y Recoder, 2015, 22).

Para esta cultura era primordial las actividades físicas en su estilo de vida “las capacidades físicas estuvieron altamente consideradas en el Egipto antiguo. El cuerpo era valorado como para querer llevarlo y conservarlo en la otra vida, siendo aparentemente la fuerza la capacidad física más valorada” (Sáez citado por Hernández, y Recoder, 2015, 22).

En los jeroglíficos es posible observar la práctica de los deportes egipcios y su variedad en ello, incluso se encontraron algunas imágenes que representan a lo que hoy conocemos como gimnasia. Por otro lado, se cuenta con evidencia de que, en China, aun cuando las actividades de crianza de caballos eran importantes, la verdadera tradición respecto de las actividades físicas, estaba más relacionada con la danza. Otra evidencia de la práctica de actividades deportivas en este período es la información encontrada en algunos libros sagrados de la India en los que se aprecia que los deportes que se practicaban eran buceo y natación. (Hernández y Recoder, 2015,25).

### ***La Grecia Antigua y el origen del deporte en occidente***

En la historia del deporte se pueden observar etapas significativas que marcaron la pauta para comprender lo que hoy conocemos como el deporte a nivel mundial. El periodo de la Grecia

antigua es el que marcó significativamente este origen. Las actividades físicas deportivas para los antiguos griegos eran parte de la formación del individuo, desde su infancia hasta su juventud. Su sentido rebasaba su simple práctica para convertirse en un estilo de vida.

En Grecia existía una institución de carácter nacional, en donde las actividades físicas eran parte de la educación, para ser específica, la gimnasia formaba parte del adiestramiento del sujeto, involucrando con ello cuatro aspectos en la cultura: la política, la milicia, religión y educación. (Blanco, et al citado por Hernández y Recoder, 2015,21).

De igual manera, en Esparta, pueblo ubicado dentro de la misma Grecia, existía un culto al deporte en el contexto de la milicia, ya que sus dirigentes se esforzaban en formar ejércitos en constante actividad bélica a base de una gran exigencia de educación física en la que la agilidad mental tenía mucha relación con la agilidad corporal. Esto provocó que Esparta contara, como algunos historiadores reconocen, con los ciudadanos más bellos, atléticos y preparados para la guerra. Fue en esta ciudad donde se crearon gimnasios, estadios y baños donde el pueblo se podía ejercitar, además de obtener beneficios para el espíritu y para mantener una mente ocupada. (Hernández y Recoder, 2015,26).

Por otro lado, en Atenas también se desarrolló una gran tendencia a la educación del cuerpo. Particularmente los atenienses, eran grandes impulsores del desarrollo de las personas, fueron muchas veces juzgados por preferir otras formas de regulación social, que no eran la guerra; así desarrollaron además la democracia, de modo que establecieron dos principios: el deporte y la democracia que caracterizaron la vida de los atenienses.

Tanto fue su afán que a ellos se debe el origen de los juegos olímpicos<sup>1</sup>, que en este trabajo se considera de manera especial ya que es a través de esta práctica que se instituye el deporte a nivel mundial. “Los Juegos olímpicos de la antigüedad fueron los más importantes dentro de las actividades griegas porque eran la oportunidad de reafirmarse como griegos. “(Hernández y Recoder, 2015,26).

Posteriormente en la época medieval, fue todo lo contrario del deporte antiguo, es decir, lo que se propuso fue empezar a civilizar el cuerpo, en este sentido las prácticas que tenían que ver con los caballos ahora tenían un enfoque más militar, sobreviviendo solo dos actividades que, aunque no eran consideradas deportes, son sumamente importante en la actualidad, uno tiene parecido al frontón y el otro al fútbol.

En la etapa del renacimiento se vuelve a contemplar el deporte a la manera de los griegos y se vuelve a ver la actividad física en forma de juego, y se les vincula a las actividades físicas con temas de higiene y salud, resurgiendo con más fuerza a lo que se había perdido en la edad medieval. En este trayecto renacentista, surgen también las bases de la educación a nivel teológico y filosófico en las que los autores pioneros de la educación como es el caso de Rousseau y Spencer establecen de diversas maneras, vínculos entre el cuerpo y la mente, por lo que influyen de manera significativa en el proceso de construcción del campo específico de la educación física, como en el deporte educativo y en la historia de la pedagogía.

---

<sup>1</sup> Los Juegos olímpicos se celebran cada cuatro años en diferentes ciudades del mundo. Sólo en las ediciones de 1916, 1940 y 1944 no se celebraron debido a la primera y a la segunda guerra mundial. “(Mundo Deportivo, 2020).

Por otra parte, en Inglaterra se originaron cambios en el deporte entre los siglos XVII e inicios XIX que contribuyeron a concebir al deporte en la actualidad; “varios de los elementos del deporte moderno aparecieron y se difundieron a nivel popular por primera vez en la Inglaterra de aquella época.” (Richard. citado por Hernández y Recoder, 2015, 35). Fue así que apareció el marco de condiciones sociales, donde se moldeaba el deporte, dependiendo del ocio y el placer entre las clases sociales, el juego estaba enfocado en la competición y su base logro marcar al mundo.

## **1.2 Métodos y escuelas**

Es hasta el siglo XIX que en el campo de los deportes se empiezan a desarrollar fundamentos metodológicos y escuelas, donde las estrategias formativas o de entrenamiento fueron vinculadas al cuerpo. Algunas de estas escuelas se construyeron sobre bases científicas, desde la fisiología, la anatomía, la dietética, etc. Este fue el caso de las escuelas de gimnasia, entre las cuales destacan: la escuela alemana de Guts Muths y Jham; la escuela sueca de Ling; y la escuela francesa de Amorós. (Giménez, citado por Hernández y Recoder, 2015,36).

Hasta aquí hemos realizado una breve descripción del posible camino por el que han transitado las actividades físicas organizadas alrededor del deporte a nivel mundial, incluso hemos señalado el origen de los juegos olímpicos como contribución importante para la creación de escuelas que nacieron gracias al desarrollo de aquellos fundamentos metodológicos respecto a las actividades físicas. Pero ¿qué actividades había en México en la época antigua?.

### **1.3 Historia de la actividad física y deporte en México**

En la época precortesiana, el país ya contaba con actividades que se asemejaban a los deportes, con mayor significado en el juego y la actividad física. Siendo “la pelota” o mejor conocido como ullamaliztli, lo que en lengua náhuatl significa, "acción de tomar la pelota de hule con la mano" (Ramacciotti, 2004,1). Importa señalar que el juego de pelota es considerado por algunos, como el mecanismo más antiguo del mundo y que ha generado la creación de más actividades deportivas formando parte de la cultura y las civilizaciones que han existido en México.

Desde otra perspectiva, podemos señalar que los campos de juegos forman parte de uno de los rasgos culturales más importantes y representativos de México. Existen diversos tipos de juego de pelotas y se involucran tanto estructuras y dimensiones. Pero de los más conocidos fue el de juego de pelota tolteca gracias a su estructura que permitía que existieran innovaciones y técnicas de juegos, su campo más significativo fue el de la capital de Tula.

La época de la colonia, en la que existían muchas desigualdades tanto económicas como sociales, se destacó porque las personas de clase media y bajas no podían practicar los juegos de clases altas debido que no podían pagar un equipamiento u obtener los recursos para lograr participar. Un claro ejemplo de actividades de clase alta es: la carrera de caballos y navegar, la clase media y bajas podría practicar actividades deportivas con contacto físico, este es el caso del juego de pelotas y la caza incluso participar en juegos colectivos. (Hernández y Recoder, 2015,45).

Se cuenta con evidencia de que, durante la independencia, se desarrollaron juegos recreativos y tradicionales, actividades y deportes nacionales, a los que solo las clases altas

tenían acceso, entre ellas se mencionan: tiro con arco, la esgrima y la equitación, por lo contrario, la clase media y baja podían disponer de juegos tradicionales como lo fue: kimbomba, el jarabe tapatío, lotería mexicana por mencionar algunas. (Rodríguez, 2019, s/p).

Durante la reforma y la revolución mexicana, antes de la creación de escuelas de formación deportiva y educación física de manera formal, preexistieron diversas asociaciones relacionadas a una disciplina en específico con una labor instructiva y este es el caso de la escuela magistral de esgrima y gimnasia que se coloca como un antecedente del nacimiento de las instituciones deportivas formales. En este sentido otro dato importante de la época fue la aparición de la educación física en áreas educativas y en la gestión manifestándose “en las primeras acciones tanto jurídicas y de política educativa, así como en los proyectos y prácticas de enseñanza en la construcción del sistema educativo mexicano.” (Chávez citado por Hernández y Recoder, 2015,48).

En el periodo del Maximato, José Vasconcelos propuso la creación de La Escuela Elemental de Educación Física en 1923, surgiendo tiempo después un proyecto de capacitación llamado Curso Elemental de Educación Física con el fin que el personal docente estuviese preparado para que fungiera como profesor de educación física en escuelas públicas.” (Chávez citado por Hernández y Recoder, 2015,46). Después de desaparecer la escuela elemental surge la escuela universitaria de educación física, abriendo sus puertas en 1928 perteneciendo a la Universidad Nacional de México, este proyecto pretende la formación de profesionales en el campo educativo con una duración de tres años o cuatro años.

Y ya en la época del cardenismo, a partir del apoyo a proyectos sociales, se creó la Escuela Normal de Educación Física la cual creció años después de la desaparición de la Escuela Universitaria, finalmente para 1960 se transformó en una escuela de nivel superior. Ya en la etapa del desarrollo estabilizador, el deporte pasó a formar parte de un espacio muy importante en el país ya que México logró conseguir ser sede de la realización de 3 eventos importantes: “Los Juegos olímpicos del 68, el mundial de futbol México 70 y el mundial de fútbol México 86.” (Hernández y Recoder, 2015,49). Por otro lado, en esa época surgió la Escuela Superior de Educación Física que constituye una institución formativa de referencia del deporte y la actividad física del México moderno, desarrollando la profesionalización deportiva en 1984.

#### **1.4 El deporte y sus instituciones**

En 1923 se crean la Escuela de Educación Física y la Dirección General de Educación Física, entidades dependientes de la SEP que dirigía en esos momentos José Vasconcelos.” (Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública citado por Hernández y Recoder, 2015,50). Y en 1933 el presidente Abelardo Rodríguez integró el Consejo Nacional de Cultura Física con la intención de crear también la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME) que en ese mismo año se constituyó como una asociación civil con el fin de desarrollar la normatividad y las agrupaciones en asociaciones deportivas.

A pesar de esos esfuerzos por difundir la práctica deportiva existieron muchas limitaciones careciendo aún de políticas para la extensión masiva en la población, para lo que se dispuso de un presupuesto anual de 9, 804,000 pesos (CODEME, 2017,22). La primera institución que integró las políticas de juventud y deporte, además de contar con presupuesto asignado para ejercerlo fue el Instituto Nacional del Deporte (INDE) en el año 1951. Este

instituto se creó con el fin de vincular las actividades deportivas de los distintos organismos y promover la práctica en sectores menos favorecidos.

En 1981 el INDE es sustituido por la Subsecretaría del Deporte de la SEP y se integra el Consejo Nacional del Deporte con el fin de fomentar el deporte de manera nacional. Un órgano fundamental para esta tarea fue la Comisión Nacional de Cultura y Deporte (CONADE) creada en 1988, desconcentrada de la SEP y con facultades como la de ser rectora de las políticas nacionales en materia deportiva con el derecho de hacer, sugerir y aplicar dichas políticas. Dos años después “Se promulgó la ley de estímulo y fomento de Deporte que constituyó la primera en materia deportiva en nuestro país y estableció las bases jurídicas del Sistema Nacional del Deporte, situando al CONADE como su entidad rectora (Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública citado por Hernández y Recoder ,2015,51). Finalmente, cuatro años después, se hicieron reformas a esta ley y se otorgaron a la SEP amplias facultades ejercidas a través del CONADE. En este sentido en el 2013 fue publicada en el diario oficial de la federación la nueva ley general de cultura física y deporte que permite iniciar con una modernidad en el deporte actualizando las normas de manera internacional y ordenamientos jurídicos.

### **1.5 La educación física en distintos niveles educativos.**

La educación física es concebida como una disciplina pedagógica que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, y tiende a una educación integral respecto al cuerpo humano con el objetivo de contribuir al cuidado y la salud así como a la formación en el deporte y contraria a la vida sedentaria. (Raffino, 2019, s/p).

Dentro de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos la educación física refiere que tiene importantes esferas como son lo cognitivo, psicomotriz y afectiva sin embargo está avalado por ley general de educación, ley general de cultura física y deporte, carta internacional de la educación física (Unesco), ley general de los derechos de niñas, niños y adolescentes y en la taxonomía de Bloom (Comisión de Educación del senado de la república, 2019,9.7).

La educación física se encarga de dinamizar corporalmente a los alumnos a partir de actividades que desarrollan su corporeidad, motricidad y creatividad. En esta área, los estudiantes ponen a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas motrices mediante el juego motor, la iniciación deportiva y el deporte educativo.

Este espacio también es un promotor de estilos de vida activos y saludables asociados con el conocimiento y cuidado del cuerpo y la práctica de la actividad física. (SEP, 2017,159).

En este sentido la SEP a nivel básico, ubica a las actividades físicas, en el espacio curricular designado como desarrollo personal y social, que además integra contenidos de otras disciplinas como artes y educación socio emocional. El tiempo asignado para esta asignatura es de 50 o 60 minutos, lo que significa que a nivel primaria sólo se imparte una clase semanal para educación física, en secundaria se imparten dos clases semanales y en los otros niveles, dependiendo de la institución, se la ubica como actividad extraescolar, taller, etc. Esta asignación limitada para la actividad física contrasta con las cargas horarias asignadas en otros países, como las cinco horas que se estipulan para los estudiantes de primaria y secundaria de los países de la comunidad europea (Mendoza, 2018.s/p).

Existen diferentes países con más carga de horas de clase de educación física al año; por mencionar algunos: Argentina (72 horas al año), Chile (152 hrs al año), Dinamarca (90

hrs al año), España (105 hrs. al año), Finlandia (32 hrs. al mes) y México 40 a 80 horas actualmente en algunos estados de la república mexicana y la propuesta curricular de la educación básica nuevo modelo educativo 2016 solo determina 40 horas al año. (Comisión de Educación del Senado de la República, 2019, P.8).

La educación física en el nivel superior tiene diversas expresiones ya que forma parte de la extensión y servicios de apoyo a la comunidad. Universidades públicas como la UNAM han desarrollado investigación sobre diversos aspectos de este servicio, como el identificar las características y condiciones de la actividad física en los estudiantes que ingresan. A este respecto se reporta, que, en comparación con otros países, la actividad de esos estudiantes es menor y tiende más en género femenino proponiendo desarrollar programas para llevar una formación integral universitaria y “evitar la disminución conforme se avanza en los estudios; deben incluirse en los espacios curriculares y orientar el uso del tiempo libre hacia actividades físicas” (López, González de Cossío, Rodríguez, 2006).

La actividad física y el deporte son actividades primordiales de carácter extraacadémico que se llevan a cabo en los distintos centros universitarios en nuestro país; pero que, sin embargo, en la mayoría de las instituciones no se le da la importancia que representa dentro del desarrollo integral de los y las jóvenes universitarios(as), por distintas razones o impedimentos. Por lo que al final de cuentas, es un área a la que se le da un peso secundario, sin tomar en cuenta los beneficios y efectos positivos que arroja para esta población. (García y Fonseca, 2012,17).

Respecto del tema del financiamiento, que es central para el sostenimiento de actividades deportivas, podemos señalar que, en universidades públicas es muy común hacer

práctica deportiva con pocos recursos, aunque la mayoría de las veces se cuenta con infraestructura. En el caso de UNAM, aun cuando se tienen un buen número de instalaciones deportivas por escuela y facultad, se carece de oferta deportiva en ciertas áreas, y sobre todo existen limitaciones en la manera de apoyar aquellos talentos que cuentan con un rendimiento deportivo excepcional. (García y Fonseca, 2012, p.19).

### **1.6 El deporte en la UPN**

La UPN es una institución de educación superior que tiene la finalidad de formar profesionales de la educación en licenciatura y posgrado para atender las necesidades del Sistema Educativo Nacional y de la sociedad mexicana en general. Además de las funciones universitarias de docencia e investigación, “desarrolla permanentemente tareas de divulgación del conocimiento de la ciencia y la tecnología; la difusión de la cultura, y la extensión de servicios, vinculadas con el desarrollo educativo y las necesidades de diferentes sectores sociales del país.” (UPN, 2019).

El organigrama está referido aquellas instancias vinculadas a las actividades deportivas en la universidad y este consta de: Rectoría, Dirección de difusión y extensión universitaria, Departamento de cultura física y deporte y finaliza con alguno de los talleres extra escolares que promueve la Universidad Pedagógica Nacional entre ellos, futbol, voleibol, básquetbol. La dirección de difusión y extensión universitaria es una instancia de producción y servicios que promueve la formación, estética, humanista y deportiva con el fin de “dirigir los procesos de planeación, seguimiento y evaluación de programas, proyectos y actividades de la UPN relacionados con las actividades de formación integral como movilidad, salud y deporte”. (Sep, 2022, s/p).

Específicamente, a través, del departamento de cultura física y deporte se promueve que la cultura y el deporte forma parte integral de las actividades cotidianas dentro de la universidad y es a través de talleres y eventos lúdicos como torneos deportivos que buscan contribuir la mejora del rendimiento físico como la relaciones humanas “además desde esta área se brinda a los alumnos la posibilidad de formar parte de los equipos representativos que participan en competencias locales, regionales y nacionales enalteciendo la identidad UPN con el fin de fortalecer el sentido de superación personal”(Upn,2022,s/p).

En este sentido, la Misión de la universidad señala la importancia de:

Impulsar a través de la actividad física y el deporte el desarrollo de habilidades, valores y actitudes que contribuyan a la formación profesional de los estudiantes, e instituir eventos lúdico-deportivos en la comunidad universitaria, como un medio que fortalezca el sentido de superación personal, la sana convivencia, el trabajo de equipo y una vida más activa en la UPN. (Upn,2022, s/p)

Por su parte, en la visión de la UPN se especifica que, En la Universidad Pedagógica Nacional, la Cultura Física y el deporte forman parte integral de las actividades cotidianas, a través de talleres, eventos lúdicos, torneos deportivos, entrenamientos y clases especializadas que contribuyen a mejorar el rendimiento físico, el nivel de salud y las relaciones humanas, además de brindar a los alumnos la posibilidad de formar parte de los equipos representativos que participan en competencias locales, regionales y nacionales enalteciendo los valores de la pertenecía e identidad universitaria. (Upn,2022, s/p)

Como universidad pública, la UPN tiene la posibilidad de vincularse con organismos e instituciones diversas para ofrecer su variada oferta de servicios, como en el caso del

Consejo Nacional Del Deporte Estudiantil (CONDDE) el cual es “una asociación civil encargada de promover actividades deportivas entre las instituciones de educación superior del país, sin importar si son públicas o privadas. “(UPN 2019, s/p).

El CONDDE agrupa a más de 300 instituciones incorporadas a nivel nacional entre las que comparten el principio de que la actividad física complementa la formación de los universitarios. Anteriormente la UPN participaba junto con otras instituciones en torneos por institución o incluso internos en distintas disciplinas, y realizaba torneos cada semestre ya que cuenta con un espacio dirigido específicamente al deporte, pero como anteriormente se vio reflejado en la UNAM y otras universidades públicas, al contar con poco recurso y escaso apoyo, el deporte y las actividades físicas, que no están consideradas en los planes de estudio de ningún programa académico, cada disciplina debió considerarse como taller extraescolar.

## **CAPÍTULO II**

### **IMPORTANCIA DEL RECONOCIMIENTO DEL CUERPO ANTE UNA EMERGENCIA SANITARIA.**

*La mejor y más eficiente farmacia está dentro de tu propio sistema.*

*Robert C. Peale*

Este capítulo invita a conocer la importancia del cuerpo aludiendo a la vinculación que existe entre cuerpo y mente, además se muestra la trascendencia del reconocimiento del cuerpo plasmando en los conceptos que constituyen el andamiaje conceptual de la propuesta pedagógica que aquí se ofrece: la corporeidad, la motricidad y la educación física. A partir de tales conceptos, se exponen algunos de los efectos tanto corporales, psicológicos y pedagógicos que se considera han surgido ante la emergencia sanitaria y confinamiento provocada por la Covid-19 que actualmente estamos saliendo. Por último, se presenta información relativa a la pedagogía corporal y a la disciplina de la sofrología, así como sus métodos y técnicas con la finalidad de reconocer el cuerpo ante una emergencia sanitaria y conducir a un tema esencial, las actividades físicas y la tecnología.

#### **2.1 Vinculación cuerpo y mente**

A lo largo de la historia el cuerpo, más específicamente de la mujer, ha estado relacionado como una mercancía o herramienta teniendo como consideración el aspecto estético. Además de su vinculación con aspectos del ejercicio físico, salud, deporte, cuidado y belleza. El cuerpo ha tenido distintas miradas vinculadas con las circunstancias sociales y culturales de cada época, un ejemplo es la concepción del cuerpo en la Grecia antigua ya que los griegos

crearon un dualismo entre cuerpo-alma en donde el cuerpo formaba una parte integral en la educación incluso “La palabra Areté resumía esta situación, buscando la virtud del hombre integral, tanto en los aspectos mentales, corporales y espirituales” (Ruggio, 2011, p,1

Posteriormente en distintas etapas de la historia, la manera en cómo se concibe el cuerpo ha sido variante, un ejemplo es la edad media siendo una fase donde se destaca por su carencia en actividades físicas y donde el cuerpo era sinónimo de dolor y peso, otro caso es el periodo del romanticismo, este veía el cuerpo como “mecanismos de producción y se lo veía como una máquina para el trabajo” (Ruggio, 2011).

Por otro lado, se ha considerado que el cuerpo es mucho más que la simple expresión física, ya que el cuerpo va más allá de lo biológico y lo físico, de las dietas o del mercado o las iglesias, y también incluye las formas de concebir un cuerpo moderno, por lo que podemos precisar que son diversas las valoraciones que se otorgan a la corporeidad. Incluso es posible hablar de una dimensión amorosa del cuerpo que permite al sujeto pasar de una dimensión objetivada a una categoría subjetivada. (Álvarez, 2016).

En la época moderna, la importancia del cuerpo también la encontramos en la ficción, en lo virtual, en lo tecnológico; gracias a los avances tecnológicos, se han logrado hacer cambios en el aspecto físico y biológico del cuerpo e incluso se han hecho diseños futuristas propios de la ciencia ficción. “En nuestros días la conexión del cuerpo con la mente es la base para muchas técnicas terapéuticas y de acondicionamiento” (Martin, 2002 citado por Rodríguez, 2005, s/p). Otro concepto lo encontramos con la RAE,2020) que considera que el cuerpo es un “conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo” sin embargo el concepto ha sufrido de unas crisis epistemológicas.

Freud pensaba que la mente, la pena o la diversión no tienen relación con el cuerpo y que este no tiene origen físico. En la primera Guerra mundial un fisiólogo Walter B. se percató sobre la respuesta de ataque y escape, en el cual consistía que como reacción frente al miedo y el peligro el cuerpo se preparaba para el combate se aumentaba la adrenalina el latido cardíaco y generaba tensión muscular y sobre todo afecta a nuestro aparato digestivo “Es decir que la interacción mente-cuerpo se realizan a través de las emociones que luego se traducen en manifestaciones visibles en el cuerpo” (Kort, 1995, p.498).

Por otro lado, la mente está relacionada con un sistema de control, comunicación y espiritualidad que involucra a la propia persona y su entorno, así el sujeto usa la mente para poder abordar y resolver los problemas que les presenta la propia supervivencia. Es común encontrar la clasificación dual de la mente por un lado se encuentra la mente analítica y por el otro, la mente reactiva; en el primer caso se trata de la función que nos permite resolver y recordar los problemas y está más relacionada con la razón y la observación. En el segundo la mente reactiva trabaja con un estímulo-respuesta, ejerce fuerza en el cuerpo, propósitos y acciones. (Scientology, 2020).

Lo anterior trae como consecuencia que también se separen los aspectos intelectuales de su vínculo con el cuerpo, que, en las palabras de Pallarès, Traver y Planella (2016), significa: El pensar en la formación es necesario conocer su capacidad biológica, siendo la biología de las primeras ciencias que se relaciona con la pedagogía, indudablemente no podemos mencionar la formación del hombre sin primero desarrollar la diversidad tipológica.

¿Pero qué dice la pedagogía de estos conceptos? En la historia del desarrollo de la pedagogía, se puede observar que a pesar de que las corrientes pedagógicas consideran al cuerpo o los aspectos físicos de la acción educativa, no siempre se ha contado con el apoyo disciplinar para elaborar un concepto pedagógico del cuerpo. Por ello, hasta ahora se carece de un planteamiento sólido de la corporeidad como elemento sustantivo en la formación integral de las personas (Pallarès, Traver y Planella, 2016).

Fullat (1989, citado en Pallarès, Traver y Planella, 2016) planteó, a finales de los 80, la necesidad de tener presente, en el pensamiento pedagógico, la diferencia entre el cuerpo-objeto y el cuerpo-propio, con lo cual, educar la conciencia corporal o cuerpo-propio significa avivar y animar esta conciencia, más que fabricarla. Aunque «todas las corrientes pedagógicas implican una concepción del cuerpo» (Arboleda, 1997, p. 83), la pedagogía no siempre ha dispuesto del soporte de las diferentes disciplinas para elaborar un concepto propio sobre el cuerpo, ni ha recurrido a corrientes pedagógicas para estructurar una concepción del cuerpo desde sus fundamentos. (Synnott, 1991; Teddlie y Reynolds, 2000).

### *Corporeidad y la educación física*

En la actualidad el cuerpo y la corporeidad son conceptos estrechamente vinculados entre sí en el campo de la educación física, por lo que es preciso determinar las características de la corporeidad, a fin de hacer una distinción clara de los significados de este binomio: cuerpo = órganos /corporeidad= percepción del cuerpo y de los movimientos del cuerpo.

La corporeidad “es un concepto que se inscribe dentro de la condición humana, en la medida que reconoce el determinismo biológico de orden filogenético, pero lo trasciende y relaciona con los procesos de interacción social y de mediación cultural de

orden ontogenético”. (Hurtado, 2008, p. 120). Esto significa que el aspecto filogenético, que hace referencia a la determinación de la historia evolutiva de los organismos (Ucha, 2011), está moldeado por aspectos ontogenéticos que aluden al desarrollo del individuo, desde el período embrionario (RAE,2020) hasta la socialización que le proporciona su cultura y su contexto.

La corporeidad también se considera como:

Una construcción permanente en tres niveles: biológico, psicológico y social. Esta construcción biopsicosocial, (Gómez citado por Ruggio,2011, p.1) compuesta por significados e imaginarios de la vida cotidiana que se van modificando como son: los afectos y los vínculos, las emociones, el gozo y el dolor, los impactos sensibles, la apariencia física estética, la libertad o no de vivir en plenitud, basándose siempre en la diferenciación-identificación con los otros. (Ruggio, 2011)

A partir de los trabajos teóricos relacionados con la conceptualización de la corporeidad, la educación física se vuelve una herramienta esencial en la evolución de los asuntos relacionados con el cuerpo, a partir de los contextos y circunstancias históricas. Esta condición se muestra en la imagen del hombre y del proyecto que de éste se tenga como colectividad o nación; cada institución crea un ideal que cobrar sentido desde la educación física. En la última década la corporeidad ha tomado más fuerza dentro de la educación y se ha desarrollado como un tema central vinculado a otro importante concepto: la motricidad. (Ruggio, 2011).

La educación y la corporeidad son conceptos inseparables, se podría decir que no existe uno sin el otro ya que el ser humano vive su vida y se educa en su cuerpo, y vive su cuerpo en su vida. En este sentido, el movimiento del cuerpo o la motricidad, permite que cada individuo construya su propia corporeidad influenciado de su entorno, formando parte de su cotidianidad y en particular de las instituciones que lo forman como la escuela, por lo que el currículum escolar, involucra acciones que permiten su trascendencia en la sociedad.

La motricidad se configura, parafraseando a Kolyniak, como proceso cuya constitución envuelve la construcción del movimiento intencional desde la reflexión, y la creación de nuevas formas de interacción a partir de la reproducción de patrones aprendidos, de la acción contextualizada en la historia, por tanto, relacionada al pasado vivido y al futuro proyectado; expresando y construyendo la totalidad de las múltiples y complejas determinaciones de la continua construcción de lo humano. (Citado en Hurtado, 2008, p.123).

## **2.2 Reconocimiento del cuerpo**

Dentro del reconocimiento del cuerpo la primera herramienta que ayuda a los niños y niñas a comunicarse e involucrarse con su entorno, es la motricidad ya que por medio de su propio movimiento y la interacción social aprenden a conocer su cuerpo creando en cada sujeto una identidad personal.

Ante su propio movimiento los niños y niñas van coordinando sus esquemas perceptivos conociendo sus emociones y sensaciones. Por medio del juego lograrán distinguir un efecto de placer donde se va organizando de manera que crean una imagen integrada en la identidad personal. La imagen de cada niño y niña se va enriqueciendo con experiencias y sentimientos gracias a sus logros y dificultades que van atravesando y sobre la actitud que

dirigen los demás sobre ellos, y para que se consiga tal conocimiento es importante el contexto grupal. De igual manera que cuando hablamos de conocimiento del cuerpo en el niño o niña “nos referimos, de acuerdo con Tasset (1980), a que el niño/a tome conciencia de la existencia de las diferentes partes del cuerpo y de las relaciones que éstas tengan, de manera estática o en movimiento, con el mundo externo.” (García, 2007, p. 1). y cuando nos referimos del control del cuerpo debemos vincular el correcto funcionamiento y el dominio de la tonicidad, en este sentido cuando hablamos de un dominio corporal se puede conseguir gracias al control junto con ciertos elementos que involucra el esquema corporal entre ellos:” tonicidad, esquema postural, control respiratorio, lateralización, estructuración espacio temporal y control motor práxico.” (García, 2007, p.1).

Por otro lado, la mente forma parte esencial de nuestra imagen corporal ya que “nuestra mente forma nuestro propio cuerpo.” (Alacid, Muyor y López citado por Vaquero, A, Macias, O. y Macazaga, A, 2014, p.164). Y una mentalidad positiva que se atribuye a una práctica deportiva genera

“bienestar sí, superando la idea de ausencia de enfermedad y un enfoque exclusivamente biológico, incorpora su carácter experiencial y social, trascendiendo de niveles de capacidad física, habilidad, forma corporal... y adaptándose a las personas a partir de la diversidad de prácticas, formas y niveles de realización” (Lagardera, 2007 citado por Vaquero, A., Macias, O. y Macazaga, A, 2014, p.166).

La imaginación tiene un papel importante en el reconocimiento del cuerpo, ya que se ubica en el núcleo de la mente, por lo que ayuda y puede generar “afección si tiene un impacto sobre la potencia de obrar del cuerpo, es decir, si la imaginación genera potencia de pensar, crear y experimentar o en tanto produce efectos particulares” (Gallo y Martínez, 2015, s/p).

Es por ello que resulta importante incluir la pedagogía corporal no solo en la vida cotidiana, sino dentro de la educación formal, con la intención involucra a las comunidades escolares en el desarrollo de hábitos saludables asociados a actividades físicas, además de resaltar la importancia de la buena alimentación a fin de que cada individuo asuma la importancia de la imagen corporal “el cuerpo cambia su aspecto físico, sus pensamientos y sus sentimientos permanentemente. Cambiamos evolutivamente de cuerpo desde que nacemos hasta que morimos y construimos apariencia e imagen corporal”. (Tornero, 2009, p.36)

### **2.3 Pedagogía corporal y sofrología**

Fue Hubert el que expuso la pedagogía y el conocimiento de las leyes de la vida, pero también vinculó el conocimiento del desarrollo humano y la instrucción de condiciones biológica y mental sin descartar el conocimiento en anatomía y fisiología del ser humano. En este sentido la pedagogía moderna ha olvidado la anatomía y la fisiología aun cuando varios autores han tratado de rescatar este valor en el cuerpo y la relación que existe en el ámbito social. (Pallarès, Traver y Planella, 2016, p.143)

Ya desde 1972, Freinet afirmaba que no se debía despojar a los niños o niñas de la corporeidad ni de la pedagogía del cuerpo, por lo que proponía vincular a las personas educadas con ella. Desde otra perspectiva, Foucault expuso que los cuerpos son capaces de expresarse también, ya que están preparados para una subjetividad de su realidad para evolucionar de un estado físico a uno simbólico. De ahí que” la educación corporal pretende poner los afectos (affectus) como atributos de poder de la corporalidad; así las emociones, motivaciones, sentimientos, la imaginación o son afecciones que se refieren a toda la corporalidad.” (Gallo, Martínez, 2015, p.7).

La pedagogía corporal en la escuela nos impulsa a experimentar desde una perspectiva del movimiento involucrando distintos espacios escolares constituyendo a distintas formas de relaciona ser y compartir la escuela, aunque se experimentan situación que generando cierta reflexión los espacios tradicionales tiene como resultados cuerpo silenciados y te limita a permanecer en una postura estática obstruyendo de una posibilidad de construcción de espacios. La pedagogía brinda la oportunidad de mejorar nuestras prácticas desafiando a experimenta y la diversidad de formas de hacer, sentir, transformando la expresión corporal y el lenguaje no verbal en el centro. (Pérez, 2017).

Es en la articulación de la corporalidad y el lenguaje, donde las posturas del cuerpo sobresalen ya que permiten expresar las emociones, si estas feliz, desanimado o bien tus emociones reflejan tu postura. Un ejemplo de ello es el llanto, ya que ocasiona que la espalda se encorve, incluso “cuando expresamos emociones podemos comprobar que el cuerpo actúa en función de esa emoción expresada, sin embargo, cuando una emoción se instala en el tiempo, el desequilibrio muscular también se establece de forma permanente” (Bandenes, 2018, s/p) después puede provocar que exista una tensión muscular, que envuelva al cuerpo en una postura que sea determinada y a su vez genera aparición de dolores.

La postura no es algo estático y la actitud influye también en la forma en que nos movemos incluso en la forma de sentarnos, las emociones salen a relucir y aunque lo quiere evitar el cuerpo, este lo manifiesta. Otra emoción podría ser la alegría este simple gesto endereza la cabeza, y los brazos tienden a abrirse “la emoción se inicia en el cuerpo como parte de una respuesta fisiológica ante una situación o estímulo interno o externo” (Bandenes, 2018,s/p).Cada una de las emociones ejerce en el cuerpo una acción muscular que puede mejorar modificar o desequilibrar una postura, algunos músculos pueden adaptarse y poder

expresarse pasando de una actitud a otra siempre y cuando nos adaptemos. (Bandenes, 2018, s/p).

A pesar de los argumentos mencionados anteriormente, la pedagogía del cuerpo no ha tenido una difusión y aplicación amplia, tampoco lo ha tenido la sofrología o concepción del cuerpo, que retoma y desarrolla la toma de conciencia y la percepción del movimiento, así como “La toma de conciencia del esquema corporal, su entrenamiento y su desarrollo, favorece la conquista de la mente, de la concentración, de la fuerza de voluntad, de la disciplina. (Caycedo, van Rangelrooy, 2003, p.358)

La sofrología es una disciplina que se desarrolló en España y se asocia a la pedagogía corporal, especialmente en el área de la medicina, y tiene como propósito investigar de qué manera se pueden potenciar en positivo las capacidades mentales del ser humano. Esta disciplina provee de métodos y técnicas que se pueden aplicar en diferentes ámbitos de actuación del campo educativo, con la intención de apoyar a la mejora del proceso educativo para el desarrollo de la persona y también de su personalidad. (Hernández, 2015, p.30).

Desde la perspectiva epistemológica, la “sofrología” se refiere al conjunto de conceptos y teorías postuladas en torno al estudio de la conciencia humana. Este desarrollo conceptual se basa en la fenomenología escuela filosófica iniciada por el filósofo Husserl.” (Caycedo y van Rangelrooy, 2003, p.356) a partir de la cual se desplegó un método de investigación específico para el estudio de la conciencia.

### *Método de la sofrología*

La Sofrología es ciencia cuyo objetivo radica en el estudio científico de las capacidades universales de la consciencia humana, como su lema -Ut Conscientia Noscatur- así lo indica, y el análisis de los significados de sus raíces griegas lo testifican: «SOS» = Armonía; «Phren» = Mente; y «Lagos» = Estudio. (Espinosa, s/f)

El Dr. Caycedo, fundador de la sofrología, incluyó el método fenomenológico como una vía para apoyar a las personas en su proceso de aprender a conocer su propia consciencia. A partir de ello el método que emplea la sofrología se basa en las prácticas de una serie de técnicas de relajación mezcladas con ejercicios físicos y estrategias mentales que sirven como medio para lograr un fin en concreto. En este sentido, el individuo desarrolla una capacidad de introspección a diferentes niveles, inicialmente haciendo consciencia del cuerpo y luego de su mente, posteriormente de su estado emocional. (Caycedo y van Rangelrooy, 2003, p.356)

Este método, conocido como método Caycedo, se propone como un medio para que quienes lo practiquen conozcan y aprendan el vínculo cuerpo y mente; su duración oscila entre diez y quince minutos. Un aspecto relevante de este método es que permite su aplicación en diversos contextos como el pedagógico, deportivo e incluso clínico-preventivo. Durante la práctica del método Caycedo, el individuo aprende a entablar una relación nueva entre su mente y su cuerpo “mente y cuerpo se descubren con una visión más profunda y se interrelacionan de forma positiva, conscientes de sus valores pasados, presentes y futuros.” (Caycedo, van Rangelrooy, 2003, p.356). Específicamente se pretende que las personas conozcan las cosas de una forma más clara ayudando a las a liberarse de cualquier prejuicio

y aprendiendo a borrar aquellas cosas que no contribuyan a su conocimiento, así como desarrollar la intuición como una estrategia que influye más de la razón.

El aspecto del método Caycedo que interesa en este trabajo de investigación, es que permite desarrollar la toma de conciencia de la forma del cuerpo, de la percepción del movimiento, de la postura, de los sentidos, del equilibrio de los sistemas, de los órganos internos, de la importancia de la célula, de su material genético, de todo su valor. La toma de conciencia del esquema corporal, su entrenamiento y su desarrollo, favorece la conquista de la mente, de la concentración, de la fuerza de voluntad, de la disciplina. (Caycedo y van Rangelrooy, 2003:38).

En niños, en la etapa escolar, las técnicas sofrológicas se emplean con diferentes objetivos: conocer y desarrollar su corporalidad (ver esquema corporal), sus capacidades intelectuales, sociales etc. (Espinosa,1989. p.18)

Aprenden a relajarse, a respirar, a desarrollar la atención, la capacidad de concentración y de memoria, a "aprender a aprender". Ello mejora su autoestima, su sociabilidad, su interés por las cosas, y desarrolla una actitud más serena y positiva hacia la vida. El método también se emplea en la preparación a exámenes y oposiciones para facilitar el proceso de aprendizaje y el momento de la presentación ayudando a controlar el estrés y la ansiedad anticipatoria. Las técnicas sofrológicas se aplican desde los tres años de edad y se adaptan a cada etapa evolutiva. (Caycedo,2003, p.353).

Entre este método sofrológico, se destaca que el potencial del mismo es que permite recuperar y adueñarse de nuevo del propio cuerpo ya que ayuda a reencontrarse con un mismo y con el cuerpo en general, además de que practicar la sofrología ayuda a reforzar la confianza en sí mismo aceptando el tiempo de concentración de los individuos permitiendo potenciar cuestiones positivas de su persona. Incluso se ha sugerido incluir a la sofrología en los planes de estudio de la educación y del deporte en Francia. (Rufo,2016, s/p) “De hecho, un equipo de Rugby de Beziers, ya puso en práctica esta disciplina entre los miembros del equipo antes de cada partido. El resultado fue 10 años de imbatibilidad.” (Rufo, 2016.s/p).

#### **2.4 El cuerpo y los efectos del confinamiento ante la emergencia sanitaria del COVID**

##### **19.**

La emergencia sanitaria provocada por la enfermedad Covid-19 ocasiono que millones de personas en el mundo mantengan un estilo de vida sedentario al permanecer reclusos en sus hogares. El estar mucho tiempo en confinamiento genera algunos efectos en el cuerpo humano ocasionando que, si se sigue prolongando estar encerrados, se puedan cronificar, algunos ejemplos son: “trastornos de sueño, problemas alimenticios (desde falta de apetito hasta síndrome del atracón), atrofia muscular y articular derivadas del sedentarismo y la falta de ejercicio, falta de vitamina D por la nula exposición a la luz solar etc.” (Código único, 2020).

Una emergencia sanitaria según la OMS es “cuando el brote de una enfermedad afecta a más de un país y se requiere una estrategia coordinada internacionalmente para enfrentarlo. Además, debe tener un impacto serio en la salud pública y ser "inusual" e "inesperado” (OMS, 2020) En la situación actual, ante la emergencia sanitaria la cual viene de una extensa

familia de un virus llamado coronavirus “se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).” (OMS, 2020)

Se ha demostrado que permanecer en una situación de aislamiento sin poder salir a ejercitarse, podría ocasionar alguna variación tanto física como intelectual en los estudiantes, incluso en todas las poblaciones. “La gente está experimentando niveles muy altos de ansiedad” dice a la AFP Sonya Lott, una psicóloga de Filadelfia que se especializa en tratar duelos, que es justamente lo que cree que está viviendo el mundo (Zablit Jocelyne ,2020), ya que el limitar de actividades sociales produce un malestar en la cual se puede manifestar de diferentes formas algunos en irritación, o ansiedad, para otros molestias corporales.(Mesa,2020) También pueden afectar la capacidad del sistema inmune para combatir infecciones, un hecho que es especialmente relevante durante una pandemia ya que son experiencias que no se han vivido anteriormente.

Para Lott, el poder recuperar, y difundir las actividades físicas en los alumnos y en la población en general, es esencial ya que no solo contribuye a la integralidad de las distintas dimensiones: cognitiva, psicológica, motriz y social en los sujetos en formación, sino que, además, en la coyuntura actual, se torna imprescindible dadas las condiciones de confinamiento y falta de espacios de movilidad.

Por otra parte, el estilo de vida ante esta contingencia ha sido cambiante y ha impactado de manera importante, tanto en lo económico, social, como en la salud y en la educación. Económicamente “El Producto Interior Bruto de la región caerá un 5,3%” (ONU,

2020) y “De acuerdo con el (Coneval) a la fecha existen 52.4 millones de pobres significaría que, al término de la emergencia sanitaria, habría 73.4 millones de personas en situación de pobreza, cerca del 57% de la población en el país.” (ONU, 2020)

Entre los impactos que a nivel social se prevén, Edelman (2015) sugiere que se encontrarán transformaciones sociales y culturales, entre las que destacan la manera en que se trabaja a distancia; la educación más allá del aula; la manera en que se organiza el lugar de manera en que sea cómodo y eficiente para el trabajo y la escuela; el recurrir a las nuevas tecnologías; La medicina a distancia y el aumento a la confianza a los expertos médicos etc. (Citado por Barceló ,2020, s/p).

Esos profundos cambios que prevemos, incidirán en la incipiente sociedad digital existente, y en la interpretación de los restantes problemas de la sociedad actual, pero no de forma paulatina como podía haberse esperado, si no de forma rápida y drástica, casi urgente, para intentar adaptarse a las nuevas situaciones. (Barceló, 2020.s/p).

La salud mental y la higiene son parte del día a día y de una cultura de cuidado personal, ya que, si la población no se cuida, este virus u otro agente patógeno se seguirán propagando tras no tener un buen cuidado e higiene del cuerpo. Por otro lado, respecto de la salud mental, se puede observar que los efectos del coronavirus son a corto plazo, al ser situaciones que quedan fuera de las manos de la población en general y en los que se rompen rutinas de frente a la contingencia. (García Vargas citado por Espínola,2020).

Estamos frente a una coyuntura compleja donde la incertidumbre sobresale, permeada de noticias falsas de contradicciones en la formación que son emitidas en el día a día, así como las preguntas que surgen en cada individuo sobre lo que sucederá cuando pase

la etapa de confinamiento (Tirado,2020). Y en cuestión de la educación, hoy día la escuela y el hogar han borrado sus fronteras, pues se imparten y se han vuelto un mismo lugar. “Según la UNESCO, más de 861.7 millones de niños y jóvenes en 119 países se han visto afectados al tener que hacer frente a la pandemia global.” (Villafuerte, 2020).

La capacidad que generamos de adaptación, donde la escuela y el trabajo se hace desde casa y sobre la higiene que se tiene del propio cuerpo y con los objetos, el manejo de tiempo, la manera en que socializas produce una sensación de inestabilidad es por eso que “Han sido desalojados de su estabilidad, han sido desalojados de sus hogares, han sido desalojados de su capacidad de vivir de manera cómoda y segura”. (Villafuerte, 2020, s/p). En este sentido “Los desafíos y los retos no han sido menores, y son de diversa índole, ya sean de corte tecnológico o de la formación de los docentes y de los estudiantes para el uso y manejo de las plataformas digitales.” (Tirado, 2020, s/p).

El confinamiento cambio el cuerpo de todas las personas, física y psicológicamente y ha tenido efectos considerables en la sociedad, realizar actividades físicas por lo menos tres veces a la semana reduce el riesgo de generar o padecer enfermedades degenerativas, evitar el sedentarismo, informarse, cuidarse, y tener pensamientos positivos nos da herramientas para afrontar el encierro y cuidar el cuerpo. (Universitat de Barcelona, 2020). Es por ello que una propuesta como la que aquí se ofrece cobra mayor relevancia en el contexto de pandemia y lo que seguramente serán sus secuelas.

**2.5** Las TIC (Tecnologías de Información y Comunicaciones) en la realización de actividades físicas.

Las tecnologías de Información y Comunicación (TICs) son herramientas que se utilizan para la distribución de la información a través de elementos tecnológicos como: la televisión, la radio, los celulares, las computadoras, entre otros. (El universal,2021). En el mundo actual las tecnologías han marcado cambios importantes, sin embargo, son las propias ideas y prácticas sociales las causantes de estos.

Como se ha comentado, las prácticas escolares fueron trasladadas a un mundo digital. Cada institución u organización tuvo que informarse y avanzar para cubrir la necesidades y retos que se iban presentando. En esta área de la educación física, fue una tarea difícil incluir las Tics ya que influyen múltiples factores para poder crear actividades físicas donde involucra movimiento y espacio. Sin embargo, se están realizando las pertinentes investigaciones, un ejemplo es el uso de las plataformas digitales, como recurso motivador para el alumnado básico del 2020 por Rodríguez o desarrollo de habilidades argumentativas en el nivel universitario: una experiencia semipresencial mediante un entorno virtual de aprendizaje en la plataforma de Moodle del año 2018 por Sánchez, el modelo de la multiplataforma se utilizará posteriormente en el diseño instruccional del curso.

Con un enfoque constructivista el modelo de multiplataforma se integra por tres plataformas: Plataforma organizacional, plataforma digital, plataforma educativa.

Plataforma organizacional. No es un fenómeno individual, sino institucional dedicada a organizaciones y fenómenos grupales. (Indigo,2022)

Plataforma digital. “Las plataformas digitales o plataformas virtuales, son espacios en Internet que permiten la ejecución de diversas aplicaciones o programas en un mismo lugar para satisfacer distintas necesidades”. (Rock,2013).

La última plataforma es la educativa tiene funciones que ayudan a las necesidades de los usuarios y resuelven los distintos problemas, usando los distintos recursos y herramientas, también:

“es un programa que engloba diferentes tipos de herramientas destinadas a fines docentes. Su principal función es facilitar la creación de entornos virtuales para impartir todo tipo de formaciones a través de internet sin necesidad de tener conocimientos de programación” (Prados, 2017).

En este sentido y ya mencionando las tres plataformas, vamos a ser más énfasis a la plataforma educativa desglosando los diferentes softwares educativos, que nos permita adecuar las actividades acordes a las necesidades.

En primer lugar, tenemos las plataformas educativas comerciales, su origen es gracias a las empresas o instituciones educativas, este tiene un fin lucrativo, requiriendo un pago generalmente anual, dando acceso a lo más nuevo de la plataforma. Por lo contrario, el software libre fue creada sin un fin lucrativo y se puede utilizar para cualquier finalidad, así como adaptarlo a nuestras necesidades, y por último la plataforma de desarrollo propio: las cuales fueron diseñadas para un proyecto en específico y no para distribuirse de manera masiva. (Prados, 2017).

Por otra parte, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han beneficiado a instituciones empresas y estudiantes con las nuevas tendencias entre ellas encontramos:

“E-Learning es la expresión abreviada de Electronic Learning. Se le conoce también como teleformación o aprendizaje en línea. Se trata de un modelo de enseñanza y aprendizaje que emplea Internet.” (conexiónsan,2017)

La creación y evolución de E-learning permitió un avance en nuestro mundo académico, ya que anteriormente las Tic eran aplicadas con otros métodos de comunicación, como los cassettes, radio, etc.

Gracias a este avance las entidades educativas pueden contar con un mayor número de estudiantes dentro de una aplicación y el estudiante puede llevar su rendimiento académico y mezclar las diversas tipologías para desarrollar una interacción con el profesor y los contenidos didácticos.

### M-Learning

“El Mobile learning, como su nombre lo indica, es el aprendizaje empleando dispositivos móviles como herramientas. Es la evolución del E-learning abriéndose paso con los teléfonos inteligentes o tablets.” (conexiónesan,2017) También es considerado para el desarrollo de aprendizaje en línea se puede ingresar en cualquier lugar y en cualquier momento.

### B-learning

“El Blended Learning es una tendencia relativamente reciente. La traducción literal es aprendizaje combinado y, efectivamente, se trata de una combinación de entornos virtuales y físicos en el proceso de aprendizaje.” (conexiónesan,2017)

El combinar e introducir enfoques pedagógicos desarrolla oportunidades de la socialización de los interesados, con los avances tecnológicos que ofrece un aprendizaje en línea y se busca que tanto como los estudiantes como las instituciones potencien una mejora de resultado de aprendizaje y una mejora experiencia en este, incrementar la flexibilidad de acceso y dar un uso de los recursos y contenidos didácticos.

Beltrán Llera, citado por Garduño 2021 menciona que “para que las TIC desarrollen todo su potencial de transformación [...] deben integrarse en el aula y convertirse en un instrumento cognitivo capaz de mejorar la inteligencia y potencia la aventura de aprender” (como citó en Graells, 2012, p. 3)

La integración en los objetivos curriculares fomenta no solo las habilidades intelectuales sino interpersonal, intereses, normas y valores. Se crea una necesidad de formación de los alumnos con el uso de dispositivos y aplicaciones vinculado con las necesidades de realizar actividad física.

Graells citado por Garduño, (2021), menciona que este tipo de estrategias “introducen en las prácticas docentes nuevos métodos de enseñanza/aprendizajes constructivistas que contemplan el uso de las TIC como instrumento cognitivo (aprender con las TIC) y para la realización de actividades interdisciplinarias y colaborativas” (p. 11).

En las instituciones educativas deberían crear las condiciones para integrar las Tic, ahora bien, se debería utilizar este medio para la implementación de asignaturas como es la educación física y las actividades físicas.

“Son demasiados factores que se cruzan en el momento de implementar las TIC, y por esta razón la única forma de poder evaluar los avances que se realizan es realizando un seguimiento a estos procesos a partir de investigaciones aplicadas en los mismos entornos.” (Sabogal,2009).

Debemos encontrar nuestro camino y hacer memoria de nuestros propios procesos de tal forma que tanto como docentes, alumnos generemos un conocimiento crítico y creativo vinculado con la tecnología.

Para la realización del diseño instruccional teníamos que contemplar las tecnologías y herramientas que contábamos, las plataformas, la vinculación de las tecnologías con el aula y lo complejo que puede ser integrar las tecnologías, pero sin duda en este trabajo recepcional vamos a ver desde una oportunidad de poder facilitar y alentar a los jóvenes universitarios a la realización de actividad física y el acercamiento con la pedagogía corporal y la sofrología.

## **CAPÍTULO III**

### **DISEÑO INSTRUCCIONAL EN LÍNEA BASADO EN LA PEDAGOGÍA CORPORAL Y SOFROLOGÍA.**

En este último capítulo vamos a encontrar: el diagnóstico, el referente conceptual y metodológico de la propuesta, la guía instruccional, así como las cartas descriptivas, la prueba piloto y las reflexiones finales que genero este trabajo de titulación.

#### **3.1 Diagnóstico**

La realización del diagnóstico tuvo como objetivo apoyar la pertinencia de la propuesta formativa de actividades físicas, basada en la pedagogía corporal y sofrología, de manera que realmente responda a las necesidades y condiciones que la población requiere. Para poder así realizar los ajustes necesarios en el diseño instruccional

El diagnóstico es “un proceso que se realiza con un objeto determinado, generalmente para solucionar un problema.” (Ruiz citado por Artigas, 2012) y en un diseño instruccional es muy importante, no obstante “en el marco de la investigación el diagnóstico pasa a convertirse en una acción muy importante, puesto que a través de este proceso se logra identificar, necesidades, debilidades, fallas, problemas, entre otros aspectos que se relación con la práctica educativa”.

A continuación, explicare en que consistió el diagnóstico del diseño instruccional en pedagogía corporal y sofrología:

Consistió en el diseño y aplicación de una encuesta en línea por medio de los formularios de Google, que incluye datos generales del estudiante, así como: 20 preguntas cerradas con respuestas SÍ/NO y una última pregunta abierta. Los ejes del cuestionario, fueron: a) datos

generales; b) efectos y repercusiones del confinamiento provocado por la covid-19 en los estudiantes; c) presencia de la UPN en los deportes; y d) pertinencia de una propuesta formativa dirigida en la pedagogía corporal y pedagogía.

Por las condiciones del confinamiento y mayor organización, la encuesta se realizó de la manera virtual a 61 estudiantes de sexto semestre de las carreras de: Pedagogía, Psicología educativa y Administración educativa de la Universidad Pedagógica Nacional.

La siguiente tabla fue el resultado de los datos generales de la encuesta contestado por los estudiantes mostrándonos el sexo que predomina, así como el rango de edad en la que es pertinente aplicar el curso y por último la participación de las tres carreras en las que fue aplicado la encuesta.

#### 1- CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN-DX

CARRERAS	SEXO		EDAD
Pedagogía	F	M	20 a 35 años
Psicología educativa	48	13	
Administración educativa			

Fuente: Elaboración propia

Las preguntas del diagnóstico fueron pensadas con los ejes del cuestionario y la mayoría de las respuestas coincide que el cambio fue drástico y determinante, que las rutinas que tenían en todos los aspectos de su vida fueron cambiantes, que le es difícil acoplarse con los docentes a través de una computadora, que su vida se convirtió aún más sedentaria de lo que era, que en cuestiones económicas también se sufrió una pérdida y afectación considerable, pero que aún con los obstáculos han aprendido a adaptarse aun con dificultades

incluso de índole emocional que fueron provocada o se incrementaron por la pandemia, los alumnos tienen la capacidad de adaptación.

Bajo la consideración de que el objetivo de este diagnóstico fue la pertinencia de este proyecto, los resultados son claros, desde el cambio, ocasionado por el confinamiento en la vida de los estudiantes, la dificultad que se tiene a la manera de acoplarse, la vida sedentaria que les ocasiono y los sentimientos provocados consecuentes de la alteración en su vida cotidiana, aun así la mitad de los estudiantes practican actividades físicas aun careciendo de una técnica adecuada o una instrucción ,sin embargo la otra mitad no realiza ninguna práctica deportiva.

Los estudiantes concuerdan que el sedentarismo influye al desarrollo cognitivo y que tienen presentes las ventajas y desventajas, sin embargo, no realizan actividad por desinterés o falta de asesoría, los universitarios cuentan con dispositivos e internet para poder participar en el curso en línea.

La mayoría carece de información relacionada con la pedagogía corporal y la disciplina de sofrología, pero sabe la importancia del reconocimiento del propio cuerpo. En la pregunta abierta se puede leer que se muestra un interés para aprender, así como disponibilidad, nos dejan leer las razones por las que anteriormente no realizaban actividades físicas, algunas de ellas por falta de interés o falta de tiempo. La cual ayuda a confirmar que la disciplina de la sofrología a pesar de que no es conocida contribuye al proyecto ya que el periodo es de corto tiempo y combinarlo con la pedagogía corporal podría dar resultados positivos.

Una de las categorías de la encuesta es la presencia que tiene la Universidad Pedagógica Nacional en los deportes, la mitad de los estudiantes contestan que son alentados por la universidad y que han participado en actividades deportivas dentro de la institución, pero no conocen el Consejo Nacional del deporte de la educación y la otra mitad afirman que se han sentido alentados. Este diagnóstico permitió diseñar la propuesta pedagógica siendo uno de los objetivos específicos, poder alentar a los jóvenes estudiantes a practicar actividades físicas y con este diseño instruccional se pretende cumplir con cada uno de los objetivos específicos, como general. Para esto es necesario conocer el referente conceptual como la metodología de la propuesta pedagógica.

### **3.2 Referente conceptual y metodológico de la propuesta**

En este apartado encontrarán la base teoría y metodológica del diseño instruccional igual como los conceptos necesarios para detallar la propuesta, la relevancia de contener esta sección en nuestro trabajo de titulación, recuperando lo que nos dice el instructivo sobre la propuesta pedagógica, mencionando los referentes conceptuales del cuerpo, pedagogía corporal y sofrología.

“Los referentes conceptuales son la base teórica, conformado por una investigación real y probada mediante el uso de fuentes confiables.” (Artigas,2012, p1). También “es definir cuál es el significado del análisis y conceptos incluidas en el problema, para detallar contenido, sentido y significado para comprender mejor la investigación y saber cuál es su contexto de estos conceptos dentro de la misma.” (Soto,2020, p1) “los referentes se van desarrollando y puliendo durante el proceso de investigación, por lo que permite el manejo

de los conceptos para relacionarlos con los avances teóricos del tema, así como dar críticas.”  
(Soto,2020, p1).

Tomando en cuenta el instructivo que proporciona la Universidad pedagógica Nacional la modalidad de propuesta pedagógica parte de un problema, preocupación o creación del mismo y que tiene vinculación con procesos de enseñanza / aprendizaje tanto en contenidos educativos, como demandas sociales que tienen relación con nuestro campo educativo y a contextos escolares y no escolares.

Con “un diseño metodológico didáctico de situaciones de enseñanza y/o aprendizajes alternativos, creativos e innovadores que objetivicen la transferencia de los conocimientos” Las propuestas pedagógicas permiten que las trabajemos en algún campo de formación profesional de nuestro plan de estudio en este sentido el campo de formación fue currículum y modelos de docencia permitiéndome así la integración de los saberes teóricos y de reflexión.

Por otra parte el problema que se detecto fue el cambio de nuestro estilo de vida, de manera física y de salud provocadas por la pasada pandemia o emergencia sanitaria, dando la pauta del desarrollo de un diseño instruccional dirigida en las actividades físicas en la pedagogía corporal y sofrología dirigida en la Universidad Pedagógica Nacional sin embargo en la historia del desarrollo de la pedagogía, se puede observar que a pesar de que las corrientes pedagógicas consideran al cuerpo o los aspectos físicos de la acción educativa, no siempre se ha contado con el apoyo disciplinar para elaborar un concepto pedagógico del cuerpo. Por ello, hasta ahora se carece de un planteamiento sólido de la corporeidad como

elemento sustantivo en la formación integral de las personas (Pallarès, Traver y Planella, 2016).

Por otro lado, Fullat (1989, citado en Pallarès, Traver y Planella, 2016) planteó, a finales de los 80, la necesidad de tener presente, en el pensamiento pedagógico, la diferencia entre el cuerpo-objeto y el cuerpo-propio, con lo cual, educar la conciencia corporal o cuerpo-propio significa avivar y animar esta conciencia, más que fabricarla.

Otros conceptos importantes que configuran el marco de referencia de esta propuesta son el “cuerpo” y la “corporeidad”. Para Álvarez Castrillón (2016) el cuerpo es mucho más que la simple expresión física, ya que el cuerpo va más allá de lo biológico y lo físico, de las dietas o del mercado o las iglesias, y también incluye las formas de concebir un cuerpo moderno, por lo que podemos precisar que el sentido que se le dé a la corporeidad es importante.” Así, es posible hablar de una dimensión amorosa del cuerpo que permite al sujeto pasar de una dimensión objetivada a una categoría subjetivada” (Álvarez, 2016, p-23). El cuerpo también lo encontramos en la ficción, en lo virtual, en lo tecnológico es decir en la época moderna gracias a los avances tecnológicos se ha logrado hacer cambios en el aspecto físico y biológico del cuerpo.

La sofrología es una disciplina aparecida en España especialmente en el área de medicina, la cual investiga de qué manera se puede potenciar en positivo las capacidades mentales del ser humano, en la disciplina encontramos métodos y técnicas donde el pedagogo puede aplicar en diferentes ámbitos de actuación, es decir, se pretende apoyar a la mejora del proceso educativo para el desarrollo de la persona y también su personalidad (Hernández, 2015). El método que emplea la sofrología se basa en las prácticas de una serie de técnicas

de relajación mezcladas con ejercicios físicos y estrategias mentales que sirven como medio para lograr un fin en concreto. En este sentido el individuo desarrolla una capacidad de introspección a diferentes niveles, inicialmente haciendo conciencia del cuerpo y luego su mente, posteriormente su estado emocional (Caycedo, 2003).

En la actualidad, introducir las tecnologías en cualquier modalidad formativa, es considerado no sólo como un reto para generar y/o apoyar procesos de aprendizaje y diseñar estrategias de mejora educativa, sino, además, como una oportunidad de favorecer cambios culturales.

Durante la pandemia descubrimos las distintas plataformas como los son Moodle o Claroline o servicios como Classroom, Zoom, Meet nos permitió comunicarnos en busca de un ambiente de aprendizaje, con las opciones de plataformas que anteriormente vimos en las Tic.

La experiencia de transitar por algunas de estas plataformas, así como la información de los diagnósticos que la propia UPN publicó sobre las clases en línea<sup>2</sup> me permitió ubicar el potencial de los modelos multiplataforma para la gestión de talleres en línea. Por tanto, se consideró que la plataforma de aprendizaje Moodle sería la más adecuada para el logro de los objetivos de la propuesta. Adicionalmente se utilizaron las herramientas de Meet, y Zoom, así como aplicaciones para la realización de actividades didácticas.

---

<sup>2</sup> En la Universidad Pedagógica Nacional se crearon páginas como las siguiente: Inicio ([upnvirtual.edu.mx](http://upnvirtual.edu.mx)) en donde tiene en materia de extensión universitaria. Extensión de la cultura universal, de la ciencia pedagógica y, sobre todo, del conocimiento generado por sus académicos e investigadores. Se crearon aulas virtuales y Moodle como la siguiente liga [Moodle: Todos los cursos \(upn.mx\)](http://Moodle: Todos los cursos (upn.mx))

La plataforma de aprendizaje Moodle involucra disciplinas y actividades. Para algunas Universidades que vivieron esta trascendencia se le fue complicado tanto a los docentes como los directivos comprender un diseño instruccional en un entorno virtual así que la iniciativa de implementar y planificar la formación a los docentes era necesario.

“Desde cada escenario se observa el proceso de implementación de las TIC de manera diferente. Mientras que para los directivos es una oportunidad de ampliar los servicios de la universidad hacia otros campos y tener mayor capacidad de cobertura educativa, para el docente implica un proceso de rediseño completo de su forma de gestionar la docencia” (Sabogal,2009)

“Los principales fundamentos de estos escenarios que se enriquecen con nuevas formas interactivas de conectar inteligencias colectivas y de crecer en la capacidad de expresión en lenguajes que ya no privilegian el texto, sino que se encuentran es en el hipermedia.” (Sabogal,2009). A reserva de desarrollar más ampliamente este apartado, expondré de manera breve las características de la estrategia metodológica del diseño instruccional que utilizare, a partir de tres propuestas que me permiten cumplir con el propósito de realizar una propuesta pedagógica para promover el ejercicio físico.

Es el autor Cesar Coll (2008) de la Universidad de Barcelona quien nos brinda la pauta para ayudarnos a diferenciar el diseño, tecnoinstruccional o tecnopedagógico aclarando que un proceso de formación se asocia con las dimensiones tecnológica y pedagógica. La dimensión tecnológica supone la selección de las herramientas tecnológicas adecuadas al proceso formativo que se desea realizar, analizando sus posibilidades y limitaciones, tales como la plataforma virtual, las aplicaciones de software, los recursos multimedia, etc. Mientras que la dimensión pedagógica precisa del conocimiento de las características de los destinatarios, análisis de los

objetivos y/o competencias de la formación virtual, desarrollo e implementación de los contenidos, planificación de las actividades, con orientaciones y sugerencias sobre el uso de las herramientas tecnológicas en el desarrollo de las actividades, y la preparación de un plan de evaluación de los procesos y de los resultados. (Coll, citado por González, 2017)

Por otra parte el modelo instruccional de este proyecto estará dirigido con una concepción constructivista ya que nos facilita la creación de programas a distancia, el cual contendrá un diagnóstico que será aplicado de manera virtual, con el fin de obtener la información de los destinatarios; y con base a los resultados poder diseñar y crear contenidos y estrategias adecuadas para el cumplimiento del objetivo; también se diseñara los materiales educativos y las actividades que se realizaran en el curso donde se verá reflejado el aprendizaje aprendido, y al final se realizaran una evaluación para conocer si se logró cumplir con los objetivos. En este sentido la estrategia de aprendizaje que se utilizara en esta propuesta está compuesta por tres fuentes fundamentales que ayudaran a cumplir con nuestro objetivo de promover las actividades físicas.

Por otra parte, en el diseño de la propuesta, se consideraron las recomendaciones de Gil Rivera (2004) respecto de los momentos del diseño instruccional de un programa educativo a distancia. Este autor reconoce que es necesaria la identificación de las características y necesidades que el programa debe resolver, así como los recursos e infraestructura, con ayuda de un diagnóstico.

En el ámbito educativo se han incrementado la posibilidad que surja modelos y materiales didácticos que apoyan los procesos de enseñanza y aprendizaje, ante esas demandas y cambios en la metodología y estrategias educativas se crea uno de los referentes pedagógicos en los que se basa esta propuesta, es decir objetos de aprendizaje (OA) que en

palabras de García citado por Serrano, s/f, pág,3 son: “recursos digitales autocontenidos, diseñados para utilizarse en procesos de enseñanza y aprendizaje, y se caracterizan por la capacidad de reuso que contienen, apoyándose fuertemente en cuestiones de programación orientada a objetos y clasificación bibliotecológica”.

También en la propuesta diseñada, se buscó que la relación docente-estudiante estuviera siempre presente, al integrar espacios de encuentros para que los estudiantes se sientan parte de una comunidad educativa aun siendo en línea.

A partir de estas consideraciones conceptuales y metodológicas, la estrategia metodológica que permitió el diseño del curso en línea; “Te doy un motivo” consistió en la adecuación de la metodología desarrollada por Gómez (2015) para el diseño de un curso en línea para maestros a partir de la estructura de la plataforma Moodle la cual ofrece la posibilidad de crear y gestionar espacios de aprendizaje en línea, a través de foros, chats, videos y diferentes recursos.

La estrategia se constituyó por una prueba piloto, una guía instruccional, cartas descriptivas y diseños gráficos. La prueba piloto es considerada por Muñoz, (2020) como “un estudio pequeño o corto de factibilidad o viabilidad, conducido para probar aspectos metodológicos de un estudio de mayor escala, envergadura o complejidad”. En este sentido el autor también quería evitar la aparición de detalles en el estudio o bien poder realizar los pertinentes ajustes.

Continuando con la siguiente estrategia recuperamos la definición sobre modelos de diseño instruccional de Yukavetsky (2011) donde considera que son guías y estrategias que los instructores utilizan en el proceso de enseñanza y aprendizaje de forma sistemática y

fundamentado con teorías del aprendizaje. En un diseño instruccional incluye metas y objetivos, un diseño e implantación de estrategias y evaluación.

Por otra parte, en este diseño se introdujeron las estrategias y actividades de aprendizaje en forma de una carta descriptiva, que definido por la Asociación Nacional de Docentes Universitarios (2018) “es el documento en que se detalla la forma en que se trabajará cada curso del plan de estudios”.

Y por último, entorno a las estrategias y recuperando las notas sobre el diseño instruccional de Gómez (2015), el diseño gráfico es considerado, una fase donde se seleccionan las imágenes, colores y diseño de la navegación en el curso. Se utilizaron videos para poder explicar los ejercicios y observar que se realicen de manera adecuada, infografías con imágenes acorde a cada sesión, respectos a los colores, fue el amarillo y azul pretendiendo estimular y relajar el aprendizaje de los usuarios que ingresen al curso.

### **3.3 Guía instruccional Programa te doy un motivo.**

En este apartado se presenta la guía instruccional “Te doy un motivo” integrada por la presentación, el objetivo, los objetivos específicos, la estructura temática, la metodología de trabajo, los criterios de acreditación, las 8 sesiones en cartas descriptivas, y la prueba piloto que incluye las evidencias respectivas.

#### *Presentación*

Nuestro diseño instruccional está relacionado con las actividades físicas, así que tras la coyuntura de la emergencia sanitaria ocasionada por la enfermedad Covid-19. En el presente programa y guía didáctica: “*Te doy un motivo*” se abordan temas sobre la pedagogía corporal y la disciplina de sofrología.

Ambos temas fueron seleccionados para poder alentar a los jóvenes universitarios a realizar actividades físicas y el autoconocimiento de su cuerpo, así como contribuir a su formación personal y académica. Cuenta con un objetivo general como específicos, así como una estructura de los temas del curso taller, nuestros referentes pedagógicos y metodológicos, la manera de acreditación para finalizar con las cartas descriptivas, la evidencia y prueba piloto de la misma.

### *Objetivo*

Alentar a los jóvenes estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional a conocer la pedagogía corporal y sofrología, así como la práctica de actividades físicas en línea.

### *Objetivos específicos*

- Informar sobre la actividad física en el mundo y en México.
- Conocer el deporte en la Universidad Pedagógica Nacional y Condde.
- Identificar la importancia del autoconocimiento de nuestro propio cuerpo.
- Conducir a los estudiantes a la vinculación cuerpo y mente.
- Discutir los efectos del confinamiento antes la emergencia sanitaria.
- Practicar la sofrología desde lo positivo y negativo.
- Conocer las técnicas y métodos para realizar actividades físicas en casa.

### *Estructura temática*

#### **1. Una revisión retrospectiva de las actividades físicas en México**

- Historia de la actividad física y deporte en México.
- El deporte en la UPN y Condde.

## **2. Reconocimiento del cuerpo**

- ¿Qué es el reconocimiento del cuerpo?
- Cuerpo y mente
- Corporeidad y la educación física
- El cuerpo y los efectos del confinamiento ante la emergencia sanitaria del COVID 19.

## **3. Pedagogía corporal.**

- ¿Qué es la pedagogía corporal?
- ¿Cómo contribuye a la formación de los estudiantes?

## **4. Sofrología**

- ¿Qué es la sofrología?
- ¿Cuáles son las técnicas y métodos?
- Aplicación de los distintos ejercicios

## **5. Una nueva forma de realizar actividades físicas en casa**

- Pedagogía corporal y sofrología en la Universidad Pedagógica Nacional

### *Metodología de trabajo*

En cada sesión se propone la revisión de lecturas, así como videos y actividades que permitan la construcción del propio conocimiento y la manera sugerida para la aplicación. Se busca que las tareas o actividades se realicen en el tiempo y fecha que son señaladas.

Se buscará construir conocimientos de manera individual y colectiva con la ayuda de la participación en las distintas sesiones por vía Meet que se realizarán. Se tiene la expectativa que se producirá, reflexiones, debates y conceptos, así que se brindará los recursos (videos y artículos) que serán opcionales, pero serán proporcionados para los casos que necesiten reforzar. Esta estará ubicada de forma de listado bibliográfico que se encontrará al final de esta guía didáctica, así como material de lectura de otros temas pero que tienen relación como: El origen de las actividades físicas en el mundo, el deporte como método de prevención, la importancia de incluir el deporte en la educación, etc.

### *Criterios de acreditación*

Para explicar la manera en cómo se va acreditar el curso es necesario colocar las diferencias entre evaluar y acreditar:

Evaluar: “es un proceso en el cual me emiten juicios en torno a las actividades que realiza el alumno durante el proceso de enseñanza” (Ladner,2022, p1). Acreditar: “es un proceso mediante el cual medimos cualidades, actitudes, avances, calidad, etc. de un alumno y finalmente mostrarle su resultado.” (Ladner,2022, p1)

Se optó por una acreditación ya que una evaluación cuantificable o una asignación numérica no es lo óptimo para motivar a los estudiantes a realizar actividades físicas, ni ingresar al curso. Nuestro criterio de acreditación está dirigido a una autoevaluación, heteroevaluación y coevaluación. La heteroevaluación “es un proceso de valoración del trabajo o conocimiento de un alumno por parte de agentes con un estatus diferente al suyo propio, que no cumple su misma función.” (Rodriguez,2021, s/p).

La coevaluación “consiste, fundamentalmente, en que la evaluación de los trabajos del alumnado sea llevada a cabo por los alumnos mismos, observando, analizando y valorando los trabajos de sus compañeros.” (Rubio,2020, s/p).

La autoevaluación “es un ejercicio permanente de reflexión y de acción que nos sirve para mejorar continuamente en nuestra vida. Este se basa en la evaluación de una persona sobre sí misma, es decir, identifica y observa” (Mota,2022, s/p).

### *Sesiones*

Sesión 1
<b>Una revisión retrospectiva de las actividades físicas en México</b>

**Propósito:** Hacer un recorrido sobre la historia de las actividades física en México con el fin de aterrizarlo en la Universidad Pedagógica Nacional, así como conocer el origen y la historia del Consejo Nacional del Deporte de la Educación.

### **Exposición temática:**

La Universidad Pedagógica Nacional es una institución de educación superior que tiene la finalidad de formar profesionales de la educación en licenciatura y posgrado para atender las necesidades del Sistema Educativo Nacional y de la sociedad mexicana en general.

“Desarrolla permanentemente tareas de divulgación del conocimiento de la ciencia y la tecnología; la difusión de la cultura, y la extensión de servicios, vinculadas con el desarrollo educativo y las necesidades de diferentes sectores sociales del país.” (UPN, 2019).

En este sentido como universidad pública, la UPN tiene la posibilidad de vincularse con organismos e instituciones diversas para ofrecer su variada oferta de servicios, como en el caso del Consejo Nacional Del Deporte Estudiantil (CONDDE) el cual es “una asociación civil encargada de promover actividades deportivas entre las instituciones de educación superior del país, sin importar si son públicas o privadas. “(UPN 2019).

El CONDEE está integrado por más de 300 instituciones incorporadas a nivel nacional entre ellas la Universidad Pedagógica Nacional la cual junto con otras instituciones son conscientes que la actividad física complementa en la formación de los universitarios. Anteriormente la UPN participa junto con otras instituciones en torneos por institución o incluso internos en distintas disciplinas, y se ve envuelta en torneos cada semestre, cuenta con un espacio dirigido específicamente en el deporte, pero como anteriormente se vio reflejado en la UNAM y otras universidad públicas, cuenta con poco recurso, y escaso apoyo, de tal manera que el deporte y actividades físicas no están consideradas dentro del currículum de la UPN viendo cada disciplina como taller extraescolar.

#### **Actividades:**

- Leer la exposición temática
- Participación de clase en línea
- Diagnóstico en un formulario en Google
- Observaremos el video de evolución histórica de actividad física

#### **Video sugerido:**

[Historia de la Actividad Física y el Deporte - Bing video](#)

### **Preguntas para la reflexión:**

- ¿Conoces realmente la práctica deportiva en tu institución?
- ¿Qué sabías de la historia de las actividades físicas en tu país?

### **Recursos para el aprendizaje:**

- Lectura de la exposición
- Video sugerido

### **Lecturas opcionales:**

HERNÁNDEZ. D y Recoder. G. (2015). Historia de la actividad física y el deporte. (Impresos Chávez de la Cruz ed.). Recuperado de <http://ened.conade.gob.mx/Documentos/Manuales/HISTORIA%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>.

### **Productos esperados:**

- Dos escritos en los que se expongan experiencias de la práctica deportiva dentro de la UPN, así como un suceso agradable sobre su día.

Sesión 2
----------

<b>Reconocimiento del cuerpo y vinculación con corporeidad</b>
--

**Propósito:** Conocer la concepción del cuerpo y corporeidad, así como su vinculación y diferencias.

## **Exposición temática:**

En la actualidad el cuerpo y la corporeidad son conceptos estrechamente vinculados entre sí en el campo de la educación física, por lo que es preciso determinar las características de la corporeidad, a fin de hacer una distinción clara de los significados de este binomio: cuerpo = órganos /corporeidad= percepción del cuerpo y de los movimientos del cuerpo.

Conocimiento del cuerpo en el niño o niña “nos referimos, de acuerdo con Tasset (1980), a que el niño/a tome conciencia de la existencia de las diferentes partes del cuerpo y de las relaciones que éstas tengan, de manera estática o en movimiento, con el mundo externo.”(García, 2007) y cuando nos referimos del control del cuerpo debemos vincular el correcto funcionamiento y el dominio de la tonicidad, en este sentido cuando hablamos de un dominio corporal se puede conseguir gracias al control junto con ciertos elementos que involucra el esquema corporal entre ellos: “tonicidad, esquema postural, control respiratorio, lateralización, estructuración espacio -temporal y control motor práxico.” (García, 2007).

Por otro lado, la mente forma parte esencial de nuestra imagen corporal ya que “nuestra mente forma nuestro propio cuerpo.” (Raich, Torras y Figueras, 1996; Raich 2000; Baile, 2003; Cortés, Burgos, Luque y Pérez, 2008; Vaquero-Cristobal, Alacid, Muyor y López, 2012 citado por Vaquero, A, Macias, O. y Macazaga, A, 2014).

## **Actividades:**

- Descripción de la pregunta ¿Cómo te sientes?
- Leer la exposición temática

- Participación en la clase en línea
- Ruleta de movimientos se puede acceder en la plataforma de Moodle o bien en la clase en línea.
- Dibujo de ellos mismos en una hoja.

### **Preguntas para la reflexión:**

- ¿Qué importancia tiene en el alumno que reconozca su propio cuerpo?
- ¿Qué significa el reconocimiento del cuerpo en la educación?

### **Recursos para el aprendizaje:**

- La exposición temática
- Ruleta de movimientos
- Materiales una hoja y un lápiz.

### **Lecturas opcionales:**

*Reconocimiento e importancia del cuerpo - 4006 - Educación Física.* (s. f.).

Reconocimiento e importancia del cuerpo. Recuperado 2022, de

<https://sites.google.com/site/4006educacionfisica/reconocimiento-e-importancia-del-cuerpo>

### **Productos esperados:**

- Dibujo donde otra persona externa percibe su cuerpo.

- Participación en Moodle sobre la respuesta a las preguntas de reflexión.

Sesión 3
<b>Vinculación cuerpo y mente</b>

**Propósito:** Saber sobre la vinculación cuerpo y mente.

**Exposición temática:**

En nuestros días la conexión del cuerpo con la mente es la base para muchas técnicas terapéuticas y de acondicionamiento” (Martin, 2002 citado por Rodríguez, 2005). El concepto de cuerpo ha tenido una crisis epistemológica teniendo deficiencias en la búsqueda de nuevos conceptos aún y sus decadencias encontramos según la RAE que es un “conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo” (RAE, 2020). Freud plantea que la mente, la tristeza o la alegría no tienen nada que ver con el estado del cuerpo; no tiene origen físico. Más en tiempos de la 1ª Guerra Mundial, el fisiólogo Walter B. Cannon descubre la "respuesta de ataque o escape" como una reacción frente al miedo y el peligro. Cannon demuestra que al prepararse el cuerpo para la acción - aumento de la adrenalina y otras hormonas, aumento del latido cardíaco y tensión muscular- se afecta seriamente al aparato digestivo. Es decir que la interacción mente-cuerpo se realizan a través de las emociones que luego se traducen en manifestaciones visibles en el cuerpo. Para el año 1940 el bioquímico Hans Selye trabaja la relación entre la enfermedad física y una serie de reacciones fisiológicas que denominó "respuesta de estrés", y muestra cómo el desajuste emocional provoca esas mismas reacciones que a su vez causan lesiones físicas

**Actividades:**

- Lectura a la exposición

- Adivina lo que estoy pensando y ejercicio espejo para alumnos en clase en línea
- En la plataforma Moodle se dirigirá una liga de un juego de programación sobre movimientos que generan un baile que ellos deberán repetir
- [Crear un Baile | COKITOS](#)

### **Preguntas para la reflexión:**

- ¿Qué es la corporeidad?
- ¿De qué manera interpreto la educación física?
- ¿Cómo ha cambiado tu vida ante el confinamiento en cada ámbito de tu vida?

### **Recursos para el aprendizaje:**

- La exposición temática
- Juegos en línea
- Ejercicio espejo
- Adivina que estoy pensando

### **Lecturas opcionales:**

GARCÍA, B. (2007). El conocimiento y el control del propio cuerpo en la infancia. Recuperado 20 de junio de 2020, de <https://www.efdeportes.com/efd107/el-control-del-propio-cuerpo-en-la-infancia.htm>.

### **Producto esperado:**

- Participación en los juegos y dos actividades registradas en Moodle para la sesión.

Sesión 4
----------

<b>Pedagogía corporal.</b>
----------------------------

**Propósito:** Conocer sobre la pedagogía corporal, así como su contribución en la formación de los estudiantes ante el confinamiento.

**Exposición temática:**

En la educación universitaria se privilegia el lenguaje abstracto y eurocéntrico que coloniza y niega el cuerpo como plano de saber y creación (Ferreirós citado por Castro 2019); predomina el quehacer educativo basado en un conocimiento organizado en sí mismo más que en un saber fruto del vínculo entre lo que sabemos y lo que somos (Contreras-Domingo citado por Castro 2019).

Esta exclusión del cuerpo se complejiza hoy día con el conflicto que hemos padecemos como país, a raíz de la pandemia en ese sentido nace de ahí la importancia que las instituciones impulsen el estudio y la práctica de una pedagogía corporal desde una perspectiva del movimiento, involucrando distintos espacios escolares, constituyendo a distintas formas de relacionarse y compartir la escuela, aunque se experimenten situaciones que genera cierta reflexión, ya que los espacios tradicionales tiene como resultados un cuerpo silenciados y te limita a permanecer en una postura estática obstruyendo de una posibilidad de construcción de espacios. Como ultimo la pedagogía brinda la oportunidad de mejorar nuestras prácticas desafiando a experimenta y la diversidad de formas de hacer, sentir, transformando la expresión corporal y el lenguaje no verbal en el centro. (Pérez, 2017).

**Actividades:**

- Leer la exposición temática
- Educando a través de emociones
- Elije el movimiento

**Preguntas para la reflexión:**

- ¿Para ti que es pedagogía corporal?
- ¿Cómo influye la pedagogía corporal en el ámbito educativo?

**Recursos para el aprendizaje:**

- **Exposición temática**
- **Lugar amplio para la realización de los ejercicios**
- **Dispositivo móvil**

**Lecturas opcionales:**

Heredia, D. P. (2019, 6 agosto). *Afectos, sensaciones y experiencias. . . descubrimos la Pedagogía Corporal*. Canal Educación y Sociedad. Recuperado 15 de junio de 2022, de <https://www.inesem.es/revistadigital/educacion-sociedad/pedagogia-corporal/>

Castro J, Ciódaró M. Duran S. (2019). Pedagogías corporales en la docencia universitaria. Recuperado 15 de junio del 2022 de: [00\\_RMIE\\_80C.indd \(udea.edu.co\)](https://www.udea.edu.co/00_RMIE_80C.indd)

**Producto esperado:**

- Asistencia y participación de la clase en línea.

## Sofrología

**Propósito:** Saber sobre la disciplina de la sofrología, así como sus técnicas y métodos

### **Exposición temática:**

La sofrología se asocia a la pedagogía corporal ya que es una disciplina que se desarrolló en España, especialmente en el área de la medicina, y tiene como propósito investigar de qué manera se pueden potenciar en positivo las capacidades mentales del ser humano. Esta disciplina provee de métodos y técnicas que se pueden aplicar en diferentes ámbitos de actuación del campo educativo, con la intención de apoyar a la mejora del proceso educativo para el desarrollo de la persona y también de su personalidad. (Hernández, 2015).

Desde la perspectiva epistemológica, la "sofrología" se refiere al conjunto de conceptos y teorías postuladas en torno al estudio de la conciencia humana. Este desarrollo conceptual se basa en la fenomenología escuela filosófica iniciada por el filósofo Husserl." (Caycedo y van Rangelrooy, 2003) a partir de la cual se desplegó un método de investigación específico para el estudio de la conciencia.

### **Actividades:**

#### *Mitigar la tensión*

La tensión en tu cuerpo es un mal del cual no te das cuenta en muchas ocasiones. Por eso es importante realizar este ejercicio al menos una vez al día, para eliminar así la tensión alojada.

1. Haz un escaneo mental de tu cuerpo y trata de localizar la zona donde estás sintiendo tensión.
2. Ahora relájate, desecha cualquier opresión y trata de suspenderte por completo.

3. Luego, debes tensar tu cuerpo. Para ello, contrae todos tus músculos lentamente. Mientras lo haces, inhala, pero no sueltes el aire.
4. Cuando contraigas tus músculos e inhales tanto como puedas, exhala y libera la tensión al mismo tiempo. Ahora escanea tu cuerpo nuevamente en búsqueda de la tensión alojada.
5. Imagina que la tensión sale de ti en forma de nube o burbuja oscura, como si de una esencia se tratara.

### *Control de la respiración*

Con este ejercicio, podrás encontrar plenitud en cualquier instante, deshaciendo el estrés atosigante. También podrás disfrutar de una mejor capacidad para concentrarte, logrando afrontar cualquier situación. (Wellme,2021)

### **Preguntas para la reflexión:**

- ¿Qué es la sofrología?
- ¿En qué ámbito sirve la disciplina de la sofrología?
- ¿Cómo contribuye en la formación de los jóvenes estudiantes?

### **Recursos para el aprendizaje:**

### **Espacio para realizar la actividad**

### **Dispositivo móvil**

### **Lecturas opcionales:**

- Lectura sofrología desde lo positivo
- Lectura sofrología desde lo negativo

**Producto esperado:**

- Escrito sobre la experiencia de mitigar la tensión, que se realizará dos veces al día hasta la próxima sesión y posteriormente se subirá a Moodle.

Sesión 6
<b>Una nueva forma de realizar actividades físicas en línea.</b>

**Propósito:** Conocer la manera en que se desarrollan las actividades físicas en línea.

**Exposición temática:**

La actual emergencia sanitaria provocada por la enfermedad Covid-19 ha ocasionado que millones de personas en el mundo mantengan un estilo de vida sedentario al permanecer reclusos en sus hogares. El estar mucho tiempo en confinamiento genera algunos efectos en el cuerpo humano ocasionando que, si se sigue prolongando estar encerrados, se puedan cronificar, algunos ejemplos son: “trastornos de sueño, problemas alimenticios (desde falta de apetito hasta síndrome del atracón), atrofia muscular y articular derivadas del sedentarismo y la falta de ejercicio, falta de vitamina D por la nula exposición a la luz solar etc.” (Código único, 2020).

**Sofronización**

Con este ejercicio, podrás encontrar plenitud en cualquier instante, deshaciendo el estrés atosigante. También podrás disfrutar de una mejor capacidad para concentrarte, logrando afrontar cualquier situación.

1. Puedes estar de pie o acostarte en una cama. Comienza colocando las manos sobre tu vientre, y ahora, siente la respiración y cómo esta moldea tu cuerpo.

2. Concéntrate en el cambio de tu vientre, en la manera en que se agranda conforme respiras. Pero también ubica la atención en tu espalda, en la forma en que corrige cuando inhalas y exhalas.
3. Mantén la respiración, y a continuación, inhala 3 segundos y luego exhala por 3 segundos igualmente. Más allá de la duración, lo importante es que inhalar y exhalar duren lo mismo propiamente.
4. Piensa en tu respiración, analízala desde que comienza hasta que termina. Y hazla cada vez más lentamente. (Wellme,2021)

### **Actividades:**

Leer la exposición temática

Se verá el video de sofronización base

Se realizará sofronización en la clase en línea

### **Preguntas para la reflexión:**

¿De qué manera ha cambiado la forma de hacer actividades físicas?

¿Ventajas y desventajas de la práctica deportiva en línea?

### **Recursos para el aprendizaje:**

### **Espacio para realizar la actividad**

### **Dispositivo móvil**

### **Lecturas opcionales:**

A. (2015, 15 abril). *La Sofronización de base - Relajación. Sofrología*. Aula fácil. Recuperado 22 de junio de 2022, de <https://www.aulafacil.com/cursos/terapia/relajacion-sofrologia/la-sofronizacion-de-base/21620#:~:text=%20La%20Sofronizaci%C3%B3n%20de%20base%20%201%20Sist>

**Producto esperado:**

- Participación en la clase

Sesión 7
<b>Una nueva forma de realizar actividades físicas en línea.</b>

**Propósito:** Recuperar la pedagogía corporal y sofrología en conjunto y mostrar una forma de realizar actividades físicas en casa

**Exposición temática:**

Sintonizarte contigo mismo: en esta sesión no se desarrollará nada sino se realizará los ejercicios de sofrología y actividades en casa a continuación se colocará las instrucciones.

Este ejercicio puede ser realizado en cualquier momento del día. De hecho, puedes hacerlo en tan solo 1 minuto.

El primer paso consiste en aislarte de tu entorno y detener la actividad que realizas. Ahora, busca un espacio en el que puedas sentarte y disfrutar de toda la calma posible.

Cuando te sientes, cierra los ojos y, a continuación, relaja por completo tu cuerpo. Para lograrlo, piensa y presta atención al contacto entre tus pies y el suelo mientras respiras profundo.

Durante tu respiración, responde a las siguientes preguntas: ¿De qué manera estás respirando?, ¿cómo te sientes al respirar?, ¿qué tan rápido respiras?, ¿cómo te sientes cuando respiras correctamente?

Lleva la respiración al ritmo que quieras y piensa únicamente en esta. Este ejercicio te permitirá conectarte contigo mismo, y lo puedes realizar tan solo en 30-60 segundos.

(Wellme,2021)

#### **Actividades:**

- Se observarán dos videos sobre sofrología de lo positivo y de lo negativo
- Participación en la clase virtual
- Se va a realizar un archivo de Word sobre la experiencia de realizar la sofrología en positivo y negativo dos veces al día durante tres días.

#### **Preguntas para la reflexión:**

**¿Cómo contribuye la sofrología desde lo positivo y negativo en los estudiantes?**

**¿De qué manera contribuye la sofrología en tu vida cotidiana?**

#### **Recursos para el aprendizaje:**

- **Videos:**

- **Ejercicio Sofrología: Sofropresencia del positivo.** [Ejercicio Sofrología: Sofropresencia del positivo. - YouTube](#)
- **Ejercicio Sofrología: Sofro-desplazamiento del negativo** [Ejercicio Sofrología: Sofro-desplazamiento del negativo - YouTube](#)
- **Lugar cómodo para realizar la actividad**

### **Lecturas opcionales:**

Hernández, A. (s. f.). *La sofrología y ansiedad*. sofromed. Recuperado 22 de junio de 2022, de <https://sofromed.com/monograficos/SofrologiayAnsiedad.pdf>

### **Producto esperado:**

Se solicita que en un (archivo de Word, un video o un podcast) se describa la experiencia de realizar la sofrología en positivo y negativo dos veces al día durante tres días.

Sesión 8
<b>Información digital que promueve la actividad física y experiencia del curso.</b>

**Propósito:** Brindar y promover información digital sobre las actividades físicas, la pedagogía corporal y la sofrología. Hablar y describir la experiencia y valoración del curso individual y colectivo.

### **Exposición temática:**

La sofropedagogía “es una rama de la sofrología que se especializa en el campo de la educación del aprendizaje. Resulta útil desde la primera infancia y durante todas las etapas posteriores de la vida.” (sofrología,2021).

En el Instituto internacional de sofrología Caycediana menciona que en la etapa de la infancia y adolescencia se presentan muchos desafíos, en entornos familiares, interpersonales incluso escolares. Y se va presentado en síntomas físicos como lo es (alteraciones del sueño, somatizaciones, cambios en los hábitos alimentarios, etc.) o emocionales (cambios de humor) o incluso intelectuales (problemas de atención, concentración, memoria y aprendizaje) o de socialización. (sofrología,2021).

Y cuando esto sucede el sofrólogo interviene en la situación concreta del niño o adolescente, utilizando una metodología para brindar las técnicas que tengan como objetivo mejorar sus propios recursos de desarrollo en el entorno personal y educativo. El propio alumno aprende” desde un primer momento, mediante técnicas sofrológicas, a desarrollar estrategias que le faciliten el reconocimiento de su estado físico y mental para poder conquistar su propio equilibrio y poder moverse con libertad y serenidad en su vida diaria.” (Sofrología, 2021).

### **Actividades:**

Recordar una anécdota que quiera expresar por medio de expresiones corporales

Participación en clase en línea

Evaluación del curso

Participación en clase en línea

### **Preguntas para la reflexión:**

¿Contribuye este curso personal y formativamente a mi persona?

¿Cómo fue la experiencia individual y grupal?

¿De qué manera lo mejoraría?

**Recursos para el aprendizaje:**

- Ver video previo
- Participación en el foro

**Producto esperado:**

- Participación en clase virtual.

**PRUEBA PILOTO**

La propuesta de diseño instruccional aquí expuesta tuvo una fase de prueba piloto con la finalidad de realizar ajustes necesarios en función de las posibilidades reales de aplicación a la población estudiantil a la que está destinada.

Esta prueba fue aplicada a tres alumnos de administración educativa; 4 alumnas de la carrera en pedagogía y una de la licenciatura de psicología educativa de la UPN.

Tal y como se diseñó la propuesta, para esta prueba piloto, se realizaron actividades en multiplataforma, en Moodle y en la clase en línea en Meet o Zoom.

En la primera sesión se aplicó un diagnóstico sobre conocimientos previos referente a pedagogía corporal, sofrología, actividades físicas en el país y en su institución. Este diagnóstico tenía las mismas interrogantes, que nuestro diagnóstico general con el fin de personalizar la experiencia de los integrantes del curso. La prueba arrojó que muchos desconocían conceptos puntuales, sin embargo, concordaban que era necesario la realización

de actividades físicas ante una pandemia sanitaria en la universidad y reflejarlo en el Currículum, así como la formación del estudiante.

La siguiente imagen es sobre la plataforma de Moodle y la primera lección, se agrega a la plataforma imágenes y descripciones, cabe recalcar que la plataforma tiene una duración de un mes para seguir habilitada es por eso que se tomaron capturas sobre ella. Sin embargo, las clases en línea si fueron captadas y se rescataron momentos importantes de las lecciones

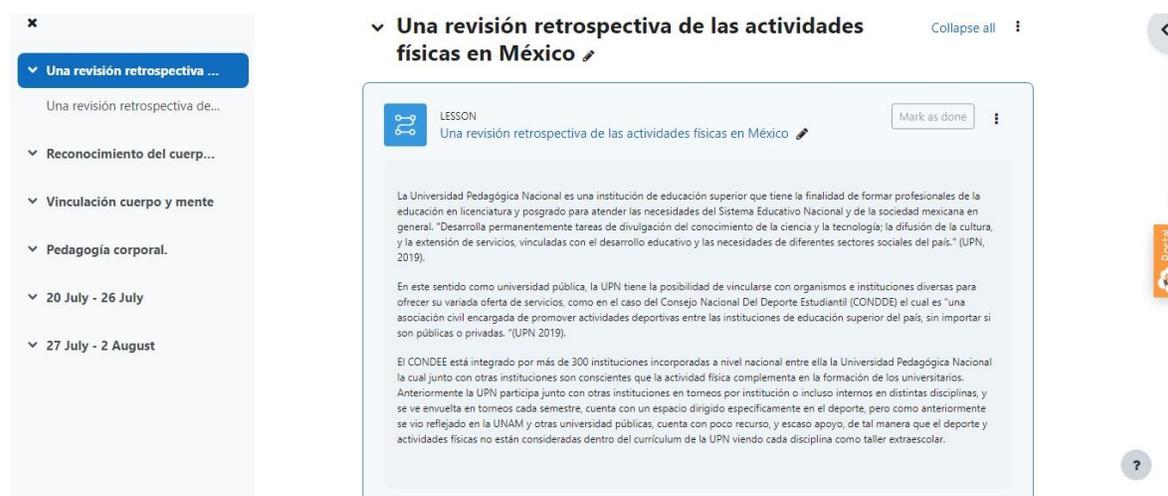


Imagen 1. Lección 1 en la plataforma de Moodle del curso “te doy un motivo”, creación propia 2022

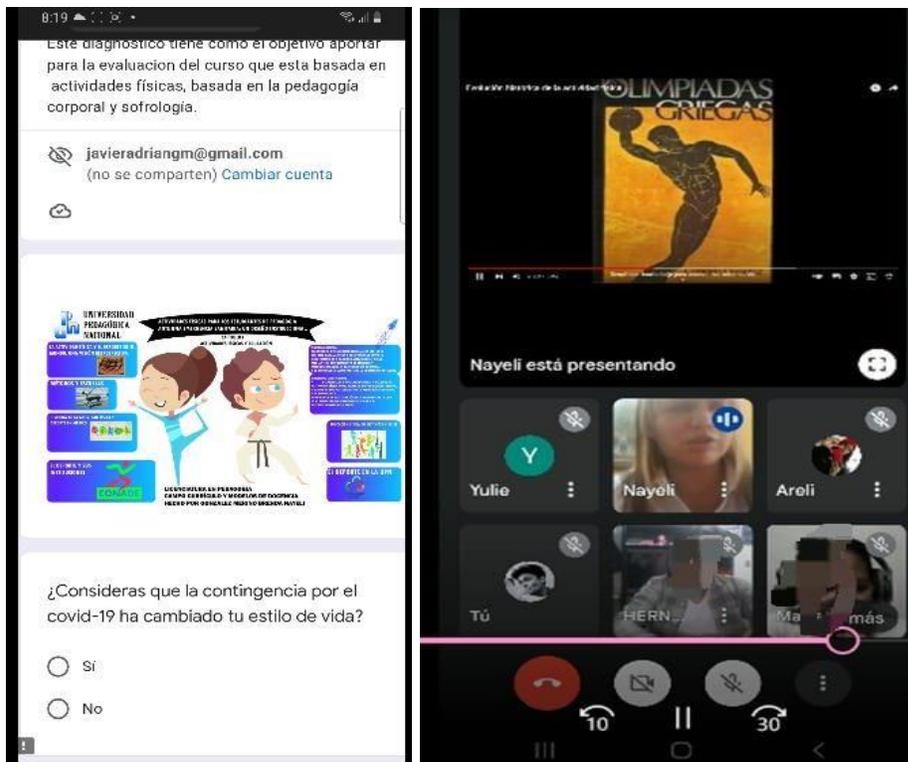


Imagen 2 Lección 1 diagnóstico en un formulario de Google, creación propia.

En la segunda sesión se solicitó la descripción de la pregunta ¿Cómo te sientes? Una ruleta de movimiento, así como un dibujo de ellos mismos.

La participación fue excelente, igual que la convivencia, el hablar y al escuchar al otro mientras aprendes y realizas actividades físicas fue una buena experiencia, la ruleta fue de una aplicación que te permite realizar ruletas con los nombres que uno le indica. en este caso, fue de movimientos.



Imagen 3, 4, 5. Lección 2 realización de un dibujo de su propia concepción, prueba piloto te doy un motivo



Imagen 6 ruleta de movimiento, prueba piloto te doy un motivo

En la tercera sesión se realizó vía la plataforma de Moodle para la lectura de exposición y se van a dirigir a crear un baile de un juego en línea el cual debes imitar los movimientos.

Para los alumnos en línea se llevó a cabo un juego sobre adivinar qué están pensando los otros y un ejercicio espejo, donde todos imitan un movimiento de otro compañero.

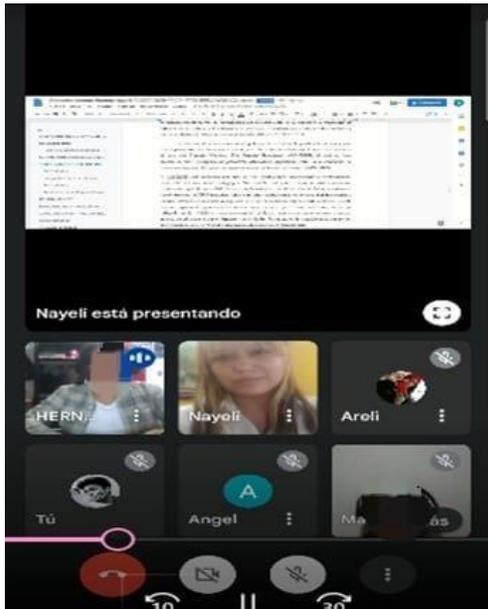
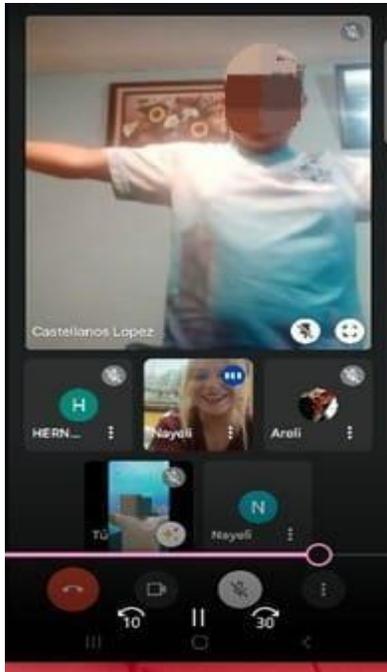


Imagen 7. Adivina lo que estoy pensando, prueba piloto te doy un motivo

En la sesión cuatro se lee en la plataforma de Moodle la exposición temática, y se hace una actividad educando a través de emociones para terminar respondiendo las preguntas de reflexión y con una serie de movimiento que van a proponer cada uno de los alumnos.



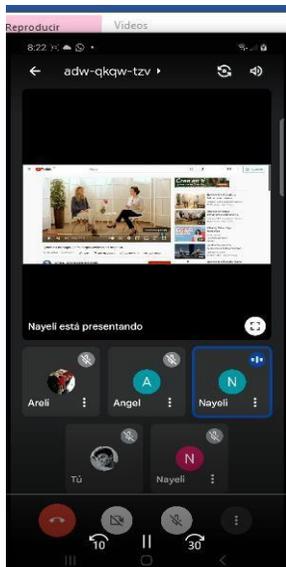
En la sesión cinco en la plataforma de Moodle leeremos la exposición temática y los dos videos sobre como mitigar tensión y platicar sobre la lectura de sofrología desde lo positivo.



Imagen 8. Sofrología base en prueba piloto te doy un motivo

En la sesión 6

Se leerá la exposición temática, así como los dos videos sobre sofronización, se dejará una tarea sobre la práctica de hacer sofrología base por 3 días seguidos y platicar su experiencia.



En la sesión 7 se realizó participación en clase sobre sofrología desde lo positivo y lo negativo y se hizo un archivo en Word explicando la experiencia por dos días seguidos. Finaliza con la experiencia del curso que posteriormente colocaremos una tabla sobre las preguntas y las respuestas.

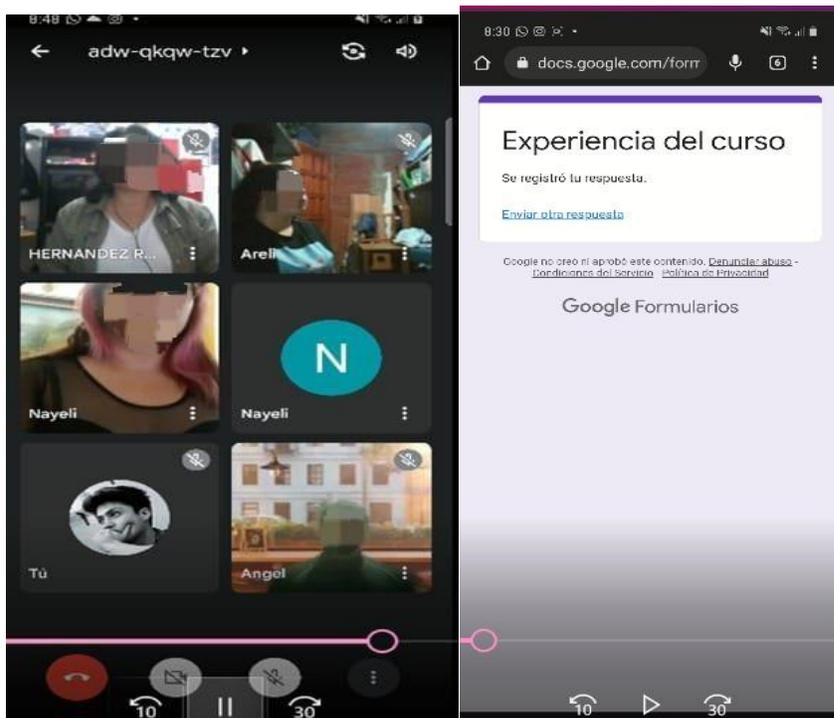


Imagen 9, potenciar desde lo positivo y negativo, prueba piloto del curso te doy un motivo

Imagen 10 Experiencia del curso, formulario en Google

Se realizaron infografías como la siguiente para explicar los capítulos o para incluir en el diseño de la plataforma Moodle.



Imagen 11 Infografía sobre el primer capítulo, elaboración propia

## **REFLEXIONES FINALES**

En busca de un tema de mi interés sobre las actividades físicas para mi contribución y formación como futura pedagoga y profesional en el ámbito educativo, encontré el tema de la pedagogía corporal y la sofrología; sin embargo, no existe mucha información en México, no obstante, eso no fue un obstáculo para conocer más sobre su método y técnicas. La idea surgió con la coyuntura de la pandemia, el cambio en nuestros hábitos y cuerpo con la inactividad en los estudiantes en cualquier nivel educativo. El cambio fue más allá de lo físico y mental, involucrando también aspectos de salud, económicos y sociales, en la manera de socializar y de comunicarnos; en este sentido la manera de tomar clases o ingresar a cursos cambiaron y todos hicimos uso de nuestras herramientas tecnológicas, para tomar nuestras clases de manera virtual.

Al inicio tenía pensado un taller de defensa personal ya que los acontecimientos de presencia de violencia en la institución lo ameritaban, pero el hecho de experimentar la emergencia sanitaria reciente, generó una oportunidad para crear un diseño instruccional en línea con otros contenidos.

El hecho de observar que durante el confinamiento muchos universitarios generaron sentimientos no positivos, ya que estábamos viviendo algo totalmente desconocido, además de que debíamos permanecer en casa por más tiempo, me permitió replantear la propuesta pedagógica inicial y desarrollar el diseño instruccional dirigido a estimular actividades físicas, a partir de la pedagogía corporal y la sofrología.

La experiencia de diseñar esta propuesta pedagógica me deja el aprendizaje y la certeza de que la tecnología se ha vuelto parte de nuestro día a día y que, en el sector educativo, debemos estar preparados para integrar los contenidos, saberes y habilidades que se vinculan al desarrollo de estrategias pedagógicas relacionadas con la evolución del conocimiento en general y de las tecnologías en particular.

Respecto de la estrategia metodológica seleccionada, los datos de la prueba piloto nos permiten afirmar que fue pertinente el uso de la plataforma Moodle para generar un ambiente de aprendizaje y objeto de aprendizaje que cubriera la necesidad del curso. Sin embargo, considero que el éxito de la propuesta no solo fue esta plataforma, ya que, en la experiencia producida, era necesario tener relación con los compañeros inscritos al curso. Con la invitación los estudiantes se vieron interesados en conocer e informarse sobre las actividades físicas a nivel mundial y en nuestro país sobre todo en la universidad ya que desconocían el proceso y la cultura en su universidad. De ahí que el factor comunicación y la interacción fueron parte significativa para el éxito de la prueba piloto.

De manera personal, yo misma estaba viviendo una pandemia y al mismo tiempo la elaboración de esta propuesta, sin embargo, mi campo, mi asesora y mi servicio social fueron una base importante para guiarme no solo en la creación del diseño instruccional sino en todo el proyecto. Fue un proceso en el que tomé algunos cursos relacionados con las Tic's, de intensiva búsqueda y uso de tecnologías para seleccionar las actividades y la información que se daría a los estudiantes y o compañeros de la universidad, por lo que fue diseñada y pensada para un curso híbrido, permitiendo que fuera una experiencia informativa, práctica, y generadora de reflexiones diversas. La intención inicial y final, fue contribuir físicamente,

además de propiciar la mejora de entornos diversos, principalmente en la manera en que nosotros impartimos y nos formamos profesionalmente.

Los objetivos de la tesina fueron cumplidos con muchas posibilidades de cambios y mejoras para el bien del diseño, es por eso que para finalizar quisiera recordar y argumentar que las actividades físicas son fundamentales en cada parte de nuestra vida y en la formación y práctica profesional. No olvidemos que tener cuerpo sano mantiene la mente sana, debemos reconocer nuestro cuerpo y hacer un uso positivo de ello.

Desde el campo del currículum y modelos de docencia de nuestra institución, podemos y debemos impulsar y alentar la realización de cursos de actividades físicas, apoyar al deporte en nuestra universidad y adaptarnos a los constantes cambios que el mundo actual nos presenta.

## **REFERENCIAS**

ÁLVAREZ, C. (2016), *Pedagogía del cuerpo: una senda a la formación de Maestros*. Recuperado de:  
[http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/5219/1/CastrillonDoris\\_2016\\_pedagoia\\_cuerpo.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/5219/1/CastrillonDoris_2016_pedagoia_cuerpo.pdf).

ARIAS, F (2012). *Metodología de la Investigación* Recuperado 4 de noviembre de 2022, de <https://metodologiaunefa.webnode.com.ve/nosotros/>.

ASALE, R. (2020). *Cuerpo* | Diccionario de la lengua española. Recuperado 25 de junio de 2020, de <https://dle.rae.es/cuerpo>.

ASALE, R. (2020). *Ontogenia* | Diccionario de la lengua española. Recuperado 25 de junio de 2020, de <https://dle.rae.es/ontogenia>.

BADENES, B. (2018). Cuerpomente. Recuperado 20 de junio de 2020, de [https://www.cuerpomente.com/salud-natural/terapias-naturales/que-dice-postura-corporal\\_2025](https://www.cuerpomente.com/salud-natural/terapias-naturales/que-dice-postura-corporal_2025).

BARCELO, C. G. (2020, 22 marzo). El impacto del COVID-19 en el futuro de nuestra sociedad. Recuperado 23 de abril de 2020, de [https://club.tendencias21.net/mundo/El-impacto-del-COVID-19-en-el-futuro-de-nuestra-sociedad\\_a98.html](https://club.tendencias21.net/mundo/El-impacto-del-COVID-19-en-el-futuro-de-nuestra-sociedad_a98.html).

BARQUERO, V. R. (2005). - Documento - Terapias mente-cuerpo: una reintegración de mente, cuerpo y espíritu. Recuperado 26 de junio de 2020, de <https://go.gale.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA163335633&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=04825276&p=IFME&sw=w>.

CAYCEDO, N. y Van, K. (2003) La sofrología caycediana: más que una técnica de relajación. En <Dialnet-LaSofrologiaCaycediana-4914533.pdf>

CODEME (2017). Séptima década Recuperado 28 de mayo de 2020, de: [http://www.codeme.com.mx/descargas/pdf\\_historia/10\\_septimadecada.pdf](http://www.codeme.com.mx/descargas/pdf_historia/10_septimadecada.pdf)

CÓDIGO ÚNICO. (2020). Los 5 problemas físicos del encierro (y cómo solucionarlos). Recuperado 26 de junio de 2020, de <https://www.codigounico.com/salud-deporte/problemas-fisicos-del-confinamiento-solucion.html#imagen-3>.

CONEXIONESAN. (2017). *E-learning, M-learning y B-learning: ¿qué son y en qué se diferencian?* / *Conexión ESAN*. conexionesan. Recuperado 8 de agosto de 2022, de <https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/e-learning-m-learning-y-b-learning-que-son-y-en-que-se-diferencian#:~:text=El%20Mobile%20learning%2C%20como%20su%20nombre%20lo%20indica%2C,se%20encuentra%20en%20un%20lugar%20fijo%20o%20predeterminado>.

ARTIGAS. W (2012) *DIAGNÓSTICO TESIS*. Trabajos Documentales - <https://www.clubensayos.com/Ciencia/DIAGNOSTICO-TESIS/446612.html>.

ESPINOLA, G. (2020). Salud mental pública en tiempos de COVID-19: el impacto de la ruptura de rutinas en el estado de ánimo colectivo. Recuperado 22 de abril de 2020, de

<https://www.infobae.com/america/mexico/2020/04/01/salud-mental-publica-en-tiempos-de-covid-19-el-impacto-de-la-ruptura-de-rutinas-en-el-estado-de-animo-colectivo/>.

ESPINOSA, M. (1989). *¿Qué es sofrología? ¿Qué es sofrología?* Recuperado 8 de agosto de 2022, de

[Dialnet-QueEsLaSofrologia-7085291 \(3\).pdf](#)

GALLO, L. E. & Martínez, L. J. (2015). Líneas pedagógicas para una Educación Corporal. Recuperado 20 de junio de 2020, de [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-15742015000300612](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-15742015000300612).

GARCÍA R, J, & Fonseca, C (2012). La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas. [fecha de Consulta 26 de mayo de 2020]. ISSN: 1659-097X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2370/237025095002>

GARCÍA, B. (2007). El conocimiento y el control del propio cuerpo en la infancia. Recuperado 20 de junio de 2020, de <https://www.efdeportes.com/efd107/el-control-del-propio-cuerpo-en-la-infancia.htm>.

GARDUÑO, T. (2022). *LA WEBQUEST COMO RECURSO DIDÁCTICO PARA FAVORECER LAS HABILIDADES DIGITALES VINCULADAS A LA COMPRENSIÓN LECTORA EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE SECUNDARIA*. Recuperado 10 de agosto de 2022, de <https://www.bing.com/search?q=hipermedia&cvid=f41bf3c289f240d6be0a2b461ce3c0ad&aqs=edge.0.019.2240j0j4&FORM=ANAB01&PC=U531>.

GIL, M. (2004). *Modelo de diseño instruccional para programas educativos a distancia* (104.<sup>a</sup> ed., Vol. 26).

GÓMEZ, M. G. (2015). Notas sobre el diseño instruccional, programa contigo maestr@, pp,1-5.

GONZÁLEZ, L (2017) "Metodología para el diseño instruccional en la modalidad b-learning desde la Comunicación Educativa". *Razón y Palabra*, vol. 21, no. 98, págs. 32-50. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199553113004>.

- HEREDIA, D. P. (2019, 6 agosto). Pedagogía corporal: Educando a través de las emociones. Recuperado 26 de junio de 2020, de <https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/pedagogia-corporal/>.
- HERNÁNDEZ, M. A. (2015) La Sofrología y sus aplicaciones pedagógicas. Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y Ciencias. En sección de pedagogía, recuperado de: <https://www.cdlmadrid.org/wp-content/uploads/2016/02/pedagogia0115.pdf>.
- HERNÁNDEZ, D y Recoder, G. (2015). Historia de la actividad física y el deporte. (Impresos Chávez de la Cruz ed.). Recuperado de <http://ened.conade.gob.mx/Documentos/Manuales/HISTORIA%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>.
- HURTADO, R. (2008). Corporeidad y motricidad. Una forma de mirar los saberes del cuerpo. Recuperado 26 de junio de 2020, de <https://www.scielo.br/pdf/es/v29n102/a0729102>.
- ÍNDIGO, Á. (2020, 24 agosto). *Constructivismo pedagógico: Un modelo multiplataformas*. ÁREA ÍNDIGO S.C. Recuperado 9 de agosto de 2022, de <https://areaindigo.com/constructivismo-pedagogico-un-modelo-multiplataformas/>.
- KORT, F. (1995). Interacción mente-cuerpo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 27(3),497-501. [fecha de Consulta 30 de junio de 2022]. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80527307>
- LADNER, M. (2022). *Diferencia entre evaluacion y acreditacion - Filosofia.co*. Filosofía. <https://filosofia.co/popular/diferencia-entre-evaluacion-y-acreditacion/>.
- LÓPEZ, J, González de Cossio, M, Rodríguez, M. (2006). Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencia. Recuperado 23 de mayo de 2020, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2006/mim063e.pdf>.
- MENDOZA G. (2018). Proponen más horas de educación física. Recuperado 27 de abril de 2020 de: <https://www.excelsior.com.mx/adrenalina/proponen-mas-horas-de-educacion-fisica/1262660>.

- MOTA, V. (2022). *Autoevaluación: ¿en qué consiste?* Valentina Mota. <https://valentinamota.com/autoevaluacion-en-que-consiste/>
- MUÑOZ, G (2020). Metodología del estudio piloto, recuperado 22 de noviembre: [Metodología of the pilot studies \(scielo.cl\)](#)
- OMS. (2020). OMS: ¿Qué es una emergencia sanitaria internacional? Recuperado 20 de junio de 2020, de <https://www.dw.com/es/oms-qu%C3%A9-es-una-emergencia-sanitaria-internacional/a-52217051>.
- ONU. (2020). América Latina sufrirá la mayor recesión económica de su historia por. Recuperado 22 de abril de 2020, de <https://news.un.org/es/story/2020/04/1473192>.
- ONU. (2020). El coronavirus puede disminuir la economía mundial en casi un 1% este. Recuperado 20 de abril de 2020, de <https://news.un.org/es/story/2020/04/1472142>.
- PALLARÈS, M; Traver, J. A. y Planella, J. (2016). Pedagogía del cuerpo y acompañamiento, una combinación al servicio de los retos de la educación”, *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*. 28 (2), pp. 139-162. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/84137279.pdf>.
- PRADOS, E. (2017). *Plataformas educativas ¿Qué son y para qué sirven?* Aula1. Recuperado 8 de agosto de 2022, de <https://www.aula1.com/plataformas-educativas/>.
- PUERTA, A. R. (2019, 13 julio). *Heteroevaluación: características, objetivos, ventajas, desventajas*. Lifeder. Recuperado 26 de septiembre de 2022, de <https://www.lifeder.com/heteroevaluacion/>
- R. (2021). *¿Qué son las TICs y para qué sirven en la sociedad?* El Universal. Recuperado 8 de agosto de 2022, de <https://www.eluniversal.com.mx/cartera/que-son-las-tics-y-para-que-sirven-en-la-sociedad>
- RAFFINO, M. (2019). Educación Física: Concepto, Historia e Importancia. Recuperado 28 de mayo de 2020, de <https://concepto.de/educacion-fisica-2/#ixzz6NshCVjd7%E2%80%9D>.

- RAMACCIOTTI, D. (2004). Ullamaliztli y el sentido perdido. Recuperado 23 de mayo de 2020, de <https://www.efdeportes.com/efd70/ullama.htm>.
- RODRÍGUEZ, D. (2020). Los 25 juegos tradicionales mexicanos más populares. Recuperado 28 de mayo de 2020, de <https://www.lifeder.com/juegos-tradicionales-mexicanos/>.
- ROCK CONTENT. (2013). *Page not found*. Rock Content - ES. Recuperado 9 de agosto de 2022, de <https://rockcontent.com/es/blog/plataformas-digitales/https://rockcontent.com/es/blog/plataformas-digitales/>
- RUBIO, N. (2020). *Coevaluación: qué es, características, ventajas e inconvenientes*. <https://psicologiymente.com/desarrollo/coevaluacion>.
- RUFO, M. (2016). Educación y. Recuperado de <https://www.sofrologia.com/educacion-y-sofrologia/>.
- RUGGIO, A. (2011). El cuerpo: la afirmación a lo largo de la historia como formador de la identidad. Recuperado 20 de junio de 2020, de <https://www.efdeportes.com/efd160/el-cuerpo-como-formador-de-la-identidad.htm#:~:text=El%20cuerpo%3A%20la%20afirmaci%C3%B3n%20a,como%20formador%20de%20la%20identidad&text=El%20cuerpo%20en%20las%20distintas,identidad%20de%20los%20seres%20humanos>.
- RUGGIO, A. (2011). La corporeidad: el nuevo paradigma como formador de la identidad humana. Recuperado 20 de junio de 2020, de <https://www.efdeportes.com/efd161/la-corporeidad-el-nuevo-paradigma.htm>.
- SABOGAL U, F. (2009). *DISEÑE SU CURSO EN UN ENTORNO VIRTUAL MOODLE*. DISEÑE SU CURSO EN UN ENTORNO VIRTUAL MOODLE. Recuperado 9 de agosto de 2022, de [Tesis Maestria-Sabogal-Cursos Línea-Moodle.pdf](#)
- SCIENTOLOGY (2020). ¿Qué es la mente? Recuperado 20 de junio de 2020, de <https://www.scientology.org.mx/faq/background-and-basic-principles/what-is-the-mind.html>

- SEP. (2017). Educación Física. Educación básica. Recuperado 22 de abril de 2020, de [https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica\\_Digital.pdf](https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf).
- SEP. (2022). *Difusión y Extensión Universitaria UPN*. Gobierno de México. Recuperado 16 de septiembre de 2022, de [https://difusionyextension.upnvirtual.edu.mx/index.php?option=com\\_content&view=article&id=151&Itemid=416](https://difusionyextension.upnvirtual.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=151&Itemid=416).
- SERRANO.I.M (s.f) "Objetos de aprendizaje". Revista e-formadores, Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa. Pp 1-5.
- SOFROLOGÍA. (2021). *Aplicar Sofrología en la Pedagogía - Sofrologia.com*. Instituto Internacional de Sofrología Caycediana. [Aplicación De La Sofrología En La Educación - Sofrologia.com](https://www.sofrologia.com)
- SOTO, G. (2020, 16 junio). *Referentes conceptuales de una investigación*. <https://memobinario.blogspot.com/2020/04/referentes-conceptuales-de-una.html>
- TIRADO, C. (2020). Educación y pandemia. Una visión académica. Recuperado 26 de junio de 2020, de <http://www.iisue.unam.mx/nosotros/covid/educacion-y-pandemia>.
- TORNERO, I, Sierra, A, Vera, C. (2009). Imagen corporal y su aplicación en el currículo de Educación Física en la educación secundaria obligatoria. Recuperado 20 de junio de 2020, de <https://www.efdeportes.com/efd133/imagen-corporal-en-el-curriculo-de-educacion-fisica.htm>
- UCHA, F. (2011). Definición de Filogenética. Recuperado 20 de junio de 2020, de <https://www.definicionabc.com/ciencia/filogenetica.php>
- UNIVERSITAT de Barcelona. (2020). Consejos para afrontar el confinamiento en casa. Recuperado 26 de junio de 2020, de [https://www.ub.edu/web/ub/es/menu\\_eines/noticies/2020/03/032.html?](https://www.ub.edu/web/ub/es/menu_eines/noticies/2020/03/032.html?)
- UPN. (2022). *Cultura Física y Deporte*. Upn. Recuperado 17 de septiembre de 2022, de <https://deportes.upnvirtual.edu.mx/index.php/cultura-fisica/informacion>.

UPN. (2020). Misión y principios. Recuperado 22 de abril de 2020, de <https://www.upn.mx/index.php/conoce-la-upn/mision-y-vision>.

VAQUERO, A, Macías, O y Macazaga, A. (2014). La práctica corporal y la imagen corporal: reconstruyendo significados. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17 (1), 163-176. [Fecha de consulta 20 de junio de 2020]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2170/217030664012>.

VILLAFUERTE, P. E. (2020). Educación en tiempos de pandemia — Observatorio de Innovación Educativa. Recuperado 22 de abril de 2020, de <https://observatorio.tec.mx/educacion-en-tiempos-de-pandemia-covid19>.

ZABLIT, J. (2020). Los brutales efectos psicológicos del coronavirus. Recuperado 20 de abril de 2020, de <https://www.diariodequeretaro.com.mx/doble-via/salud/los-brutales-efectos-psicologicos-del-coronavirus-5054455.html>.

## ANEXOS:

**Tabla 2.** Cantidad de respuesta a las distintas interrogantes que respondieron los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional

PREGUNTAS	SI	NO
¿Consideras que la contingencia por el covid-19 ha cambiado tu estilo de vida?	60	1
¿Crees que la contingencia influye en tu formación como estudiante?	60	1
Dada la recomendación de quedarse en casa ante la presencia de la covid-19, ¿estás realizando actividades físicas?	31	30
La presencia de esta pandemia ¿te ocasiona o provoca emociones o sentimientos negativos (ansiedad, preocupaciones, enojos etc.)?	51	10
¿Cuentas actualmente con internet ya sea en computadora, celular u otro dispositivo?	59	2
¿Consideras que llevar una vida sedentaria influye en el desarrollo cognitivo?	54	7
¿Conoces los beneficios y desventajas de realizar actividades físicas?	59	2
¿Sabes qué es la pedagogía corporal?	10	51
¿Has escuchado anteriormente sobre la disciplina llamada sofrología?	1	60
¿Te interesaría conocer más sobre la pedagogía corporal y la sofrología?	60	1
¿Consideras que es importante en la actualidad realizar investigaciones que exploran la importancia del deporte y las prácticas relacionadas con el cuerpo y las emociones?	61	0
¿Conoces técnicas o métodos para el control y realización de actividades físicas?	36	25
¿Has leído anteriormente publicaciones [artículos, libros, tesis] sobre la práctica deportiva o actividades físicas?	25	37
¿Has practicado algún deporte o actividad física en la UPN?	31	30
¿La UPN te ha alentado a practicar algún deporte?	31	30
¿Crees que realizar actividades físicas es importante en la formación de las y los universitarios?	53	8
¿Te parece importante el reconocer tu propio cuerpo?	61	0
¿Conoces programas o aplicaciones digitales referidas a las actividades físicas en las y los universitarios?	17	44
¿Conoces el Consejo Nacional del Deporte de la Educación?	17	44
¿Participarías o estas participando, en cursos de actividades físicas en línea?	21	40
¿Cómo ha sido tu estilo de vida ante la contingencia del covid-19 en los aspectos de salud, económicos, sociales, y educativos?		