

**EDUCACIÓN DEL CUERPO REPRESENTADO EN ADOLESCENTES A TRAVÉS DE
EJERCICIOS DE CORPORALIDAD**

**MARÍA DE LOS ÁNGELES ROMERO LAMBRAÑO
LISETH PAOLA MEJÍA ORDOÑEZ**

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ANTONIO JOSÉ DE SUCRE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA

SINCELEJO, SUCRE

03/11/2023

EDUCACIÓN DEL CUERPO REPRESENTADO EN ADOLESCENTES A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE CORPORALIDAD

María de los ángeles Romero Lambraño

Liseth Paola Mejía Ordoñez

Trabajo de grado para optar el título de Fisioterapeutas

Asesora Metodológica

Meryene Barrios Barreto

Asesor Teórico

Jhon González salgado

Corporación universitaria Antonio José de sucre

Facultad de ciencias de la salud

Programa de fisioterapia

Sincelejo, sucre

03/11/2023

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Sincelejo, octubre 13, 2024

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia, siempre es y será Dios, quien nos orientó con su amor para alcanzar esta meta.

A nuestros padres por apoyarnos en este camino e inspirarnos a ser mejores cada día.

A la Corporación Universitaria Antonio José de Sucre, por acogernos en este camino y llenarnos de mucha vocación en nuestra profesión.

Al Programa de Fisioterapia por enseñarnos a amar y defender a la Fisioterapia, por colaborarnos y proporcionar los recursos de apoyo necesarios para realizar esta investigación.

A nuestros Asesores de tesis, la Docente Meryene Barrios y el Docente Jhon González, resaltamos de manera especial la gran labor en este proceso, por orientarnos y compartir de sus conocimientos, por las discusiones estimulantes y por el ambiente de colaboración que enriqueció nuestra experiencia de aprendizaje, admiración y respeto por brindarnos su tiempo, por animarnos en este gran reto, los cuales fueron cruciales en esta etapa de la investigación.

A una docente en especial, la profe Lina Chávez quien nos inspiró con su idea a realizar esta investigación.

A la iglesia Centro Familiar Cristiano donde realizamos el desarrollo de la tesis, por abrirnos las puertas y creer en nosotros.

TABLA DE CONTENIDO

NOTA DE ACEPTACIÓN	3
AGRADECIMIENTOS	4
RESUMEN	7
PALABRAS CLAVES:	8
ABSTRAC	8
KEYWORD	9
1. INTRODUCCIÓN	9
2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	13
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	14
3. JUSTIFICACIÓN	16
4. OBJETIVO	19
4.1 Objetivo General	19
4.2 Objetivos Específicos	19
5. ESTADO DEL ARTE	20
6. MARCO TEÓRICO	26
6.1 Corporalidad en los adolescentes	26
6.2 Cuerpo Representado: Conexión Mente-Cuerpo	28
6.3 Educación del Cuerpo	28
7. MARCO CONCEPTUAL.	29
7.1 Adolescente	29
7.2 Corporalidad.	30
7.3 Cuerpo Representado.	30
8. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	32
8.1 Enfoque Cualitativo.	32
8.2 Paradigma hermenéutico	33
8.3 Población y Muestra	33
8.4 Método de recolección de datos.	34
8.5 Hipótesis de Acción	34
8.6 Procedimiento	35
9. RESULTADOS	36
9.1. Resultados de los instrumentos	36

Categoría 1: Cuerpo Representado	36
<input type="checkbox"/> Subcategoría 1: Cuerpo fisiológico	36
<input type="checkbox"/> Subcategoría 2: Cuerpo Emocional	37
Categoría 2. Descripción del cuerpo	38
<input type="checkbox"/> Subcategoría 1. Vivir en tu propio cuerpo	39
<input type="checkbox"/> Subcategoría 2. Conocer el cuerpo.	40
<input type="checkbox"/> Subcategoría 3. Sentimientos que genera tu cuerpo.	41
9.2 Construcción colectiva con los participantes del programa de integración del cuerpo	42
Las teorías que sustentan la configuración del plan de intervención es la teoría de Fitts y Posner.	42
9.2.1 Teoría del Aprendizaje Motor.	43
9.2.2 Fases de Fitts y Posner.	43
JUSTIFICACIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN	44
9.4 Representación del Cuerpo al finalizar la construcción del programa desde las voces de los participantes del estudio	47
9.5 Respuestas de los participantes.	48
9.6 ¿Cómo te sientes al finalizar esta intervención de ejercicio en la corporalidad basados en el cuerpo Representado?	49
10. DISCUSIÓN	50
11. CONCLUSIÓN	51
12. RECOMENDACIONES	53
13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	54
14. ANEXOS	60

TABLAS

<i>Tabla 1. Instrumentos para la recolección de información</i>	36
<i>Tabla 2. Categoría: Cuerpo representado.</i>	36
<i>Tabla 3. Subcategoría del Cuerpo Fisiológico.</i>	37
<i>Tabla 4. Cuerpo emocional</i>	38
<i>Tabla 5. Emociones positivas</i>	38
<i>Tabla 6. Descripción del Cuerpo</i>	39
<i>Tabla 7. Vivir en tu propio cuerpo</i>	40
<i>Tabla 8. Conocer el cuerpo</i>	41
<i>Tabla 9. Sentimientos que genera tu cuerpo</i>	41
<i>Tabla 10. Justificación del programa de intervención</i>	44
<i>Tabla 11. Programa de Intervención</i>	46

ANEXOS

<i>Anexo A. Teoría del aprendizaje Motor</i>	60
<i>Anexo B. Fase del Fitts y Posner</i>	60
<i>Anexo C. categoría y subcategoría</i>	61
<i>Anexo D. Cartografía Corporal -Femenino</i>	62
<i>Anexo E. Cartografía Corporal- Masculino</i>	62
<i>Anexo F. Cartografía General-Muestra intencional</i>	62
<i>Anexo G. Entrevista del cuerpo representado</i>	63
<i>Anexo H. Evidencia Fotográfica implementación de los instrumentos</i>	64
<i>Anexo I. Fase cognitiva según la teoría del aprendizaje motor</i>	64
<i>Anexo J. Fase asociativa Fitts y Posner</i>	64
<i>Anexo K. Ejercicios central de la fase asociativa</i>	64
<i>Anexo L. Fase autónoma Fitts y Posner</i>	65
<i>Anexo M. Estiramientos</i>	65
<i>Anexo N. Representación del cuerpo al final del Programa</i>	65

RESUMEN

El cuerpo representado es indispensable en la integración del desarrollo del ser humano, reflejando su aporte en la realización de acciones cotidianas, mostrándose como el ser del movimiento y presentándose desde la caracterización de este. Objetivo configurar en colectivo un programa para la educación del cuerpo representado a través de ejercicios de corporalidad dirigido a adolescentes. Metodología esta investigación se desarrolló con el enfoque cualitativo de tipo hermenéutico, se utilizaron en diferentes bases de datos ScienceDirect, PubMed y Scielo, en el idioma español, inglés y portugués en los años 2018 a 2024, luego se realizó las expectativas a través de una entrevista y cartografía, establecimiento seguidamente las categorías y las subcategorías obtenidas en las diferentes actividades realizadas durante el desarrollo del trabajo de la investigación. Resultados los datos reflejaron una construcción positiva desde el aporte del reconocimiento de su cuerpo, ya que se evidenció significativos avances, partiendo de las diferentes fases cognitivas, asociativas y autónomas que llevaron a tener mayor conocimiento de las características corporales. Conclusiones tomando como referencias los hallazgos expuestos, el mejoramiento del cuerpo representado reflejando a través de las voces expresadas que los ejercicios ayudan esta población a conocer la importancia que tiene este, generando las diferentes capacidades físicas, como lo es la coordinación y lateralidad que son bases fundamentales para mejorar su estado físico y cognitivo.

Palabras claves

Adolescentes, corporalidad, cuerpo representado, ejercicios y educación del cuerpo.

ABSTRAC

The represented body is indispensable in the integration of the development of the human being, reflecting its contribution in carrying out daily actions, showing itself as the being of the movement and presenting itself from its characterization. Objective to collectively configure a program for the education of the body represented through corporality exercises aimed at adolescents. Methodology This research was developed with a qualitative hermeneutic approach, different databases ScienceDirect, PubMed and Scielo were used in Spanish, English and Portuguese in the years 2018 to 2024, then the expectations were met through a interview and mapping, then establishing the categories and subcategories obtained in the different activities carried out during the development of the research work. Results: The data reflected a positive construction from the contribution of recognition of one's body, since significant advances were evident, starting from the different cognitive, associative and autonomous phases that led to greater knowledge of body characteristics. Conclusions taking as references the findings presented, the improvement of the body represented reflecting through the voices expressed that the exercises help this population to know the importance of this, generating the different physical capacities, such as coordination and laterality that are bases fundamental to improve your physical and cognitive state.

Keyword

Adolescents, corporality, represented body, exercises and education of the body.

1. INTRODUCCIÓN

El cuerpo representado es indispensable en la integración del desarrollo del ser humano, reflejando su aporte en la realización de acciones cotidianas, mostrándose como el ser del movimiento y presentándose desde la caracterización de éste, el cual permite una adecuada intuición, es decir, la existencia de una relación recíproca entre contenidos mentales y acciones marcadas por el desarrollo (Acuña Delgado, 2018) Para tal fin se tuvo como objetivo educar el cuerpo representado a través de un programa de ejercicios de corporalidad en los adolescentes.

En este sentido, esta investigación está enmarcada en construir un programa dirigido al mejoramiento del cuerpo representado, idea que surge debido a una problemática evidenciada en una iglesia Centro Familiar Cristiano, Sincelejo, Colombia, en el cual se hace necesario atender la adolescencia una etapa crítica de la vida, debido a las diferentes situaciones predominantes como las inseguridades sociales y problemas emocionales, que desequilibra la relación cuerpo mente.

En la primera parte del trabajo de investigación se describen los hallazgos de la indagación realizada sobre educación del cuerpo representado en el contexto internacional y nacional, estudiando las contribuciones científicas en lo que corresponde a ejercicios de corporalidad, teniendo en cuenta la teoría del aprendizaje motor descrito por los autores Fitts y Posner (Sánchez et al, 2020) a través de sus fases: cognitiva, asociativa y autónoma.

En la segunda parte, se encuentran los referentes teóricos que respaldan el trabajo de investigación; para ello se utilizaron los términos Mesh: Corporalidad, cuerpo representado, educación del cuerpo entre otros, los cuales son la base de las dimensiones mencionadas. Para el desarrollo de la investigación se empleó la metodología desde el enfoque cualitativo, desde el paradigma hermenéutico, utilizando instrumentos para la recolección de datos por medio de la entrevista y cartografía corporal, donde posteriormente se llevó a cabo la construcción del plan de intervención por medio de unas sesiones de ejercicios de corporalidad que fueron validados por los participantes del estudio.

En la tercera parte, se presentan los resultados y la discusión de la investigación, luego se analizó la información de las experiencias vividas del cuerpo representado y se procede a construir

las categorías y subcategorías éstas responden a una construcción colectiva desde las voces de los participantes.

Finalmente, se presentan las conclusiones demostrando que elaborar un programa basado en la corporalidad para el reconocimiento del cuerpo en los adolescentes, fue una estrategia que facilita la comprensión del cuerpo, debido a que otorga seguridad favoreciendo a la reducción de las emociones negativas.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El cuerpo es la concepción que implica construcción cultural, social y simbólica mediante un discurso materializado en lenguaje corporal; por lo cual, es visualizado como una relación única y recíproca del mismo cuerpo (Rizo, 2020); si bien existe gran alcance al mundo exterior desarrollado desde la presencia del mundo interior, es decir, un estado de desarrollo general que coloca en marcha el reconocimiento de la dimensión corporal desde el movimiento.

Lo cual es importante y necesario, ya que tener percepción de este de manera adecuada genera en la persona mayor seguridad, no siendo así, las personas crean una percepción negativa de su propio cuerpo que en algunas ocasiones no es realista, ocasionando trastornos a nivel emocional como físico disminuyendo la confianza y la baja autoestima. La edad más crítica es la adolescencia, en esta se desarrollan los jóvenes generando sentimiento de vergüenza o inseguridad sobre su apariencia, lo que afecta su capacidad para relacionarse con los demás y disfrutar de experiencias sociales, además una mala percepción corporal que puede conducir a comportamientos no saludables.

Por consiguiente, una revisión sistemática con una muestra de 2.069 adolescentes están preocupados por su peso y su apariencia, debido a las largas comparaciones con amigos, compañeros de clase o modelos idealizados en redes sociales puede llevar a una percepción distorsionada del propio cuerpo (Lozano Muñoz et al., 2022). Por lo tanto, actitudes y comportamientos colocan en alerta la importancia de educar el cuerpo representado e interactuar en forma armónica el sentido y el gran valor que posee el movimiento corporal humano en relación con este a través de la corporalidad.

Cabe mencionar que, la Organización Mundial de la Salud (2021) nombra la existencia de una etapa crítica de la vida señalando la adolescencia, debido a las diferentes situaciones predominantes como las inseguridades sociales y problemas emocionales que, desequilibra la relación cuerpo mente, suponiendo un problema de salud pública; dado que, los trastornos frecuentes en esta edad es: la ansiedad, fobia social, depresión e ideación suicida, en la cual los resultados encontrados muestran que se presenta en un 7,4 % en la población femenina y 5,7 % en la población masculina, es decir que la el género femenino es el más afectado según una investigación pública (Minsalud, 2022).

Así mismo, la Encuesta Nacional de Salud de España expone que, de 29.195 entrevistas realizadas en hogares españoles encuestados 23.089 de ellas son adolescentes entre 15 años y más años, edad que es correspondiente a una elevada representación de riesgo mental, cifras que son alarmante, ya que este suceso ha afectado un tercio de la población, por lo tanto, la severidad del caso ha impactado negativamente la expresión corporal y por ende la corporalidad generando comportamientos sin reciprocidad entre mente y cuerpo (Ministerio de Sanidad 2017). Una revisión sistemática realizada en Latinoamérica encontró que los problemas de salud mental en el adolescente se deben evaluar y monitorizar para así prevenir el riesgo de suicidio que se puede acrecentar en su proceso educativo (Robles et al., 2020). Situación que se asemeja en Colombia, las cifras han demostrado que la depresión es la segunda causa de carga de enfermedad, con un 44,7 % de niñas y niños que tienen signos y síntomas de algún problema mental (Minsalud, 2022).

En este sentido, no basta en analizar los acontecimientos de salud mental, si no también observar la causa latente, porque el individuo viene dotado de un cuerpo que capta el funcionamiento biológico y fisiológico que percibe las interacciones del medio a través de la corporalidad, con ello diferentes capacidades como el movimiento, las cuales en esta población se encuentra abolida por su forma de llevar el diario vivir, enfocados en tecnología y moda, que genera como resultado una persona con poca percepción de sí y con ello disminución en la seguridad y emociones negativas. Por tanto, la Población entre el año 2019 y 2020 las alteraciones del cuerpo representado aumentaron en un 60%, en los adolescentes a nivel internacional, cual registro 387,274 millones adolescentes con preocupación por su peso y apariencia. (La American Academy of Pediatrics, 2022)

Por ello, se busca que la armonización interna que le permiten integrarse con el medio de manera adecuada, partiendo del reconocimiento del cuerpo, se desarrolle en ellos aprovechando que en esta etapa la persona interactúa con el medio en diferentes formas tratando de explorar al máximo, utilizando sus capacidades físicas que le proporcionan un aprendizaje; sin embargo, en esta población se encuentra un déficit en la percepción de su cuerpo, pues los jóvenes se inclinan más en su físico y han dejado a un lado el aprender a profundizar en sí y darle la importancia al reconocimiento del cuerpo, pues partiendo de este, su desempeño físico y mental será mayor. Así mismo en Colombia la prevalencia de desconocimiento de educación del cuerpo representado es del 50%, destacando que las regiones más afectadas son región caribe y el Amazonas (Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, 2022).

Cabe resaltar que, estas condiciones integran el ser de un adolescente, de hecho, debe existir una relación recíproca entre el cuerpo y el movimiento, la cual permite al joven adquirir diferentes actitudes y características que le contribuyen a su desarrollo personal, de lo contrario concurre un descontrol y un desequilibrio perceptivo lo cual genera que la conciencia a través del movimiento y la imagen corporal no se ven reflejados de forma armónica, por esta razón existe una necesidad de aprender a sentir y pensar a través de la acción y percepción coordinada con el movimiento, siendo esto una cuestión clave para llegar a una conciencia de sí (Díaz, 2020).

Por tal motivo, es necesario utilizar las técnicas basadas en la corporalidad, teniendo en cuenta el orden de las fases cognitivas, asociativas y autónomas descritas por Fitts y Posner (Sánchez et al, 2020) que favorecen el desarrollo de aptitudes físicas y psicológicas. En orden de ideas, se puede definir como aquellos procesos ocurridos en el cuerpo, que captan el funcionamiento biológico y fisiológico, que tienen relaciones cotidianas en aquellas experiencias, percibidas o no en forma consciente que emergen, y que se manifiesta en el estado anímico del cuerpo (Orringer, 1999).

Por otra parte, contribuye a una relación o asimilación de la información que tiene cada persona hacia los estímulos recibidos, ya que el ser humano por medio del proceso de aprendizaje busca dar sentido a la información que lo rodea, un sentido simbólico que le brinde respuesta como por qué piensa y siente de una forma y no de otra, a lo cual algunos autores llaman espiritualidad, tratándola como ese inicio de la búsqueda de qué pasa en nuestro cuerpo más allá de los fisiológicos en ese intangible llamado inteligencia emocional. (Díaz, 2020).

2.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Por lo consiguiente, se plantea la siguiente pregunta problema: ¿Cómo se puede construir en colectivo un programa de intervención basada en la corporalidad para la educación y representación del cuerpo en los adolescentes?

3. JUSTIFICACIÓN

Actualmente, los adolescentes son la población más tendiente a padecer problemas emocionales como inseguridad, baja autoestima y emociones negativas sobre su cuerpo y su realidad, por los diferentes factores psicosociales que están presente en las últimas décadas, en los cuales, la misma sociedad está influyendo a optar por seguir diferentes comportamientos imitantes o influenciados por otras personas, forjando conductas y estilo de vida pocos favorables a esta población. Asimismo, las alteraciones de las emociones conllevan a padecer desequilibrio en el estado ánimo, frustraciones, problemas somáticos, nerviosismos e inseguridad, por ende, el reconocimiento del cuerpo representado es necesario en la realización de ejercicios basado en el movimiento corporal humano a través de la corporalidad, progresando según la teoría del aprendizaje motor y sus respectivas fases cognitivas, asociativas y autónoma de Fitts y Posner, ayudando de esta manera a fortalecer la percepción corporal para así mejorar los problemas emocionales en los adolescentes (OMS, 2021).

Por tal motivo, esté proyecto es pertinente debido a que la educación del cuerpo representado es crucial para que el adolescente reconozca y adopte, cambios de la percepción de esté, fomentando una prácticas plena desde la atención del movimiento consciente, lo cual proporciona mayor seguridad sobre su apariencia física, aumentando de esta manera su autoestima y la confianza en sí mismos. Por consiguiente, el contenido de las representaciones del cuerpo, especialmente aquellas que orientan nuestras acciones cotidianas, son transcendentales a que el individuo las explore entre una conexión mente y cuerpo, por ende, esté desarrolla una mayor autoconciencia, también experimentan emociones positivas relacionadas con el amor propio y el autocuidado, aprendiendo a apreciar y cuidar de su cuerpo de manera efectiva.

Por lo tanto, está investigación es relevante ya que constituye un proceso que permite el desarrollo de nuevas y más adaptativas formas de vivir, a partir de la capacidad de sentirse la cual va a dar contribución a la persona, reconociendo su cuerpo capaz de explorar y cambiar emociones negativas en recurso aprovechable para sus vivencias. De acuerdo, con López Marín (2018) plantea que, es posible entrar en contacto con dichas dimensiones corporales a través de un proceso de interacción y comunicación, el cual trata de un cuerpo situacional capaz de sentir, implicar y significar en el que proyecta las experiencias que se viven en el mundo de un modo directo.

Por otra parte, este tiene un enfoque innovador en el abordaje del cuerpo representado a través ejercicios de corporalidad, desde la integración entre las dimensiones fisiológicas y psíquicas, a partir de las habilidades corporales, utilizando herramientas como circuitos de ejercicios, reconocimiento corporal, teniendo en cuentas las teorías del aprendizaje motor Fitts y Posner (2020) en la formación del ser humano de manera holística. Por ello, Tur y Ires (2020) describen que, “el reconocimiento y la percepción adecuada del cuerpo son fundamentales en un adolescente debido a que, este refleja las emociones y estados de ánimo a través de expresiones faciales, posturas corporales, gestos, entre otras” (P.1). En consecuencia, es fundamental para el bienestar mental y emocional, conocer esta conciencia corporal, donde no solo contribuye a un aumento de la seguridad, sino que también facilita una mejor interacción con el entorno, incluyendo el contexto social, cultural y personal de cada individuo.

Es decir que, según la corporalidad es la conexión entre la interacción con el mundo, la forma en que el cuerpo percibe esas interacciones por medio de los sentidos y se apropia de estos estímulos convirtiéndolos en símbolo, esto se llama práctica de la integración de sistema, psique y soma (Salguero et al., 2023), por tal motivo, se hace necesario conocer y comprender la conexión del cuerpo en los adolescentes para que estos puedan fortalecer y apropiarse de cada sentido corporal del medio que los rodea y no solo conocerlos si no llevarlo a la práctica cotidiana, en su integración de los sentidos y así tratar las inseguridades sociales, combatiéndolas con una inteligencia emocional que les da el valor de sentir y percibir la forma correcta que emergen del mundo emocional.

En este sentido, la parte central que posibilita este cimiento es la corporalidad, debido a que el cuerpo humano no es una simple instancia portadora de unas determinadas capacidades, si no una articulación que expresa la comunicación e información consciente del movimiento. Por este motivo, en esta investigación se hace oportuno trabajar el conocimiento del cuerpo humano a partir del contexto de corporalidad en los adolescentes; lo cual conlleva fomentar seguridad e integrando las cualidades físicas y emocionales que conforman la identidad hacia el fortalecimiento del autoconocimiento, ya que este permite en los adolescentes comprender sus emociones y sentimientos.

De este modo, se resalta el punto de interés de este proyecto, ya que este favorece los componentes del movimiento corporal humano, debido a que el cuerpo reconoce las experiencias,

así como asociar el conocimiento de sí con saberes, habilidades, actitudes y valores para la vida. Por tal motivo, es necesario que desde el movimiento corporal humano se realice el reconocimiento del cuerpo representado mediante la corporalidad en los adolescentes a través de fisioterapia. Por tal razón, la viabilidad de este proyecto, está fundamentada en un abordaje fisioterapéutico, el cual estudia el movimiento corporal humano por medio de componentes fisiológicos relacionados con estructuras corporales. En esta misma idea tal como lo establece la ley 528 de 1999 respaldando la participación investigativa, la autonomía, el diseño y los procedimientos de planes de intervención como un ejercicio de la profesión esencial en la salud y del bienestar de la calidad de vida humana, desde un sustento profesional y social para así enseñar al cerebro por medio del movimiento a tener una mejor concentración de sí mismo (Min Educación, 1999).

4. OBJETIVO

4.1 Objetivo General

Configurar en colectivo un programa para la educación del cuerpo representado a través de ejercicios basado en la corporalidad dirigido a adolescentes.

4.2 Objetivos Específicos

- Develar el cuerpo representado en los adolescentes participantes del estudio.
- Interpretar la relación del cuerpo con el entorno de los adolescentes participantes del estudio.
- Establecer relaciones con las expectativas de los adolescentes sobre su cuerpo representado a través de un programa de ejercicios de corporalidad

5. ESTADO DEL ARTE

A continuación, se presentan las investigaciones en torno a la educación del cuerpo representado en adolescentes a través de ejercicios de corporalidad, con las diferentes bases de datos ScienceDirect, Elsevier, Pubmed y Scielo, en el idioma español, inglés y portugués en los años 2018 a 2024. Las palabras claves utilizadas son: Adolescentes, Corporalidad, Cuerpo representado, Ejercicios y Educación del cuerpo.

El primer estudio realizado por, Díaz (2020), plasmó mediante un estudio de corporalidad un proceso de aprendizaje, orientado con las revisiones bibliográfica actualizada, por medio de bases de datos tales como Elsevier, con una herramienta para la formación del diseño de vestuario donde se abarcó los grandes rasgos humanos, reconociendo el valor fisiológico y psíquicamente con relación a la corporalidad, reflejado en una unión indivisible entre cuerpo y mente. En este estudio se analizaron proyectos de diseños mediante el contexto del cuerpo, destacándose la corporalidad como eje fundamental del movimiento. Por lo tanto, el proceso de recepción de estímulos, los cuales se aprende diariamente a través de los sentidos al realizar actividades cotidianas en el diario vivir del ser humano. Por esto recalca que el hablar consta de expresar mediante un cuerpo, lo que percibe al ejecutar una acción, que es directamente llamada corporalidad. Ahora bien, el estudio se destacó como una experiencia corporal de interacciones del mundo que enfatiza la forma corporal, desde lo expresivo, hasta todo el proceso fisiológico, formando en los seres humanos conciencia motriz e integrando la corporalidad como el eje del movimiento manifestado en el cuerpo perceptivo.

Así mismo, Murillo Jara (2020), indagó sobre el carácter psicológico y la representación del cuerpo la cual tuvo como objetivo sostener la base de que hay un esquema corporal que influye en las acciones de las actividades de la vida diaria, por lo que aún existen dudas de este componente en las actuaciones, para ello se realizó primero un abordaje donde se tiene en cuenta esta problemática, exponiendo la corporalidad como punto clave y así mismo analizando sus bases a través del movimiento humano, posteriormente se aplicó una caracterización adecuada de las intuiciones señaladas y finalmente se examinó la viabilidad de una iniciativa que brinda un potencial de repaso de un enfoque mental mediante el quehacer del profesional en movimiento, en la cual se concluyó que las personas es un ser irrepetible con valor agregado.

Seguidamente, se encuentra la investigación de Gómez Fonteche (2020), la cual consistió en educación corporal como proyecto ilustrativo dando alternativa a la enseñanza física desde la finalidad de fomentar la idea con fuentes investigativas confiables, dirigidas a profesores motivados a cambiar su metodología pedagógica, identificando el conocimiento que deben tener los educandos, desarrollada mediante una investigación de actividades estudiantiles, basada en el estudio metodológico a través de instrumentos tales como indagaciones con diarios de campo, con resultados que fueron categorizados en colectividad, emocionalidad y esquema corporal humano. El estudio demostró la relevancia del aprendizaje relacionado con el cuerpo en la academia brindándoles a los alumnos áreas capacitadas para que esté explore su conocimiento de sí y le dé las herramientas para meditar sobre su corporalidad de una forma plena, asimismo sentaron sus fundamentos en puntos como es la oportunidad, que dio cabida al paso de “la observación” y terminar con en el momento de “reflexión”, que finalmente dieron hallazgos y resultados, mostrando que hay un cambio en el conocimiento de los estudiantes respecto a la corporalidad, fortaleciendo las relaciones entre pares al tener conciencia corporal.

Por consiguiente, la investigación de Tur y Correa (2020) que consistió en educar con cuerpo y desde él, señalando las costumbres, el cual tiene como propósito incluir esté en plan formativo, para atraer a los colaboradores del concepto y vivencia, con las diferentes capacidades técnicas desde una perspectiva preventiva e inclusiva, la práctica se estudia desde la concordancia de estas, para ello se amplían metodologías corpóreas en el aula de clase, que aprueba la observación, recepción y comunicación (verbal y no verbal) los procesos formativos, dando participación a los integrantes, asimismo se emplean sondeos de preguntas para ejecutar una valoración inicial e indagación que posteriormente da paso a una apreciación académica, concluyendo logros que muestran que las técnicas corpóreas en el salón de clase son fundamentales para transformar el conocimiento del cuerpo en actividades formativas, ya que estas benefician el trabajo independiente y de equipo, la reflexión y la incorporación del cuerpo en los métodos de enseñanza aprendizaje.

En este orden de ideas, para el siguiente año Rizo (2021), realizó una investigación que estudió el Cuerpo, expresión corporal, entorno social, realizando un reconocimiento formativo sobre el ser humano como análisis de investigación en la comunicación, con el propósito de mostrar una comprobación general del estudio institucional, para así proyectar ciertos desafíos por la indagación de lo cultural, al tratarse de una prueba teórica, usando un método sistemático, con

contemplación histórica, ya que da lugar a presentación de una perspectiva del puesto que ocupa la reflexión e importancia del cuerpo humano, los cuales han tenido poca relevancia en los estudios realizados sobre la comunicación.

Este mismo año, cabe considerar el estudio planteado por Morando (2021) el cual, respalda la razón de ser de la corporalidad mediante un estudio de emoción y discusión oral, proporcionándole un acercamiento a la noción del púa entre los chanés del Noroeste Argentino, donde describe los acercamientos verbales de la corporalidad orientados a la expresión corporal. De hecho tuvo un gran alcance en la construcción social teniendo como mayor precursor las comunidades y el conocimiento de las culturas argentinas, con el fin de conocer el en que se encuentra las comportamiento representativo poblaciones, por lo tanto, se validaron los procesos históricos que define la manifestación emocional del grupo de origen arawak que transita por el país argentino determinado por la forma de ejecutar sus acciones y realizar reflexiones en los diferentes estados anímicos de una persona. Adquiriendo esto como el foco de ficha observacional a nivel oral; posteriormente se cumple la verbalización y se entiende definitivamente que la corporalidad es una las bases psicológicas y fisiológicas porque parte desde el movimiento corporal y muestra estímulos recibidos, es decir, el ser humano mantiene un proceso de aprendizaje mediante el entorno que lo rodea, lo que lo hace más valioso para adquirir todo el conocimiento natural y biológico.

Seguidamente, el hallazgo de Nicole (2021), afirmó mediante su investigación del Instituto de Literatura, en el cual la corporalidad refleja la memoria y el dolor mediante historias literarias teniendo en cuenta que el cuerpo no solo indican lo que se percibe alrededor de este, sino que tiene un desplazamiento propio donde no tiene barreras, por lo tanto, la corporalidad tiene su propio eje destacándose a través del cuerpo debido a la atribución armonizada que predomina en la concepción corporal. De este modo, la corporalidad y el dolor repliegan sobre nuestro propio cuerpo. En el testimonio de la experiencia se hallan los lazos que permiten un acercamiento con los demás y los coloca en interacción. Así, el yo que compone a la categoría propuesta de los documentos del yo a partir de la cual alineamos esta lectura, se cifra siempre en la proporción de un vínculo.

En este mismo año, Piperno et al. (2021), exponen corporalidades y juventudes, con el propósito de indagar a través de las travesías investigativas la notable presencia enfoques teórico-

metodológicos, originados de la materialización del cuerpo, lo cual constituye una identidad sensible en la condición juvenil proporcionándoles capacidad productiva como inicio de una mirada que emergen de la invitación al cruce de la pregunta por la corporalidad y la pregunta por la juventud, que dan lugar a una superposición de múltiples clivajes que permiten una intersección entre los terrenos de la diversidad y los de la desigualdad. Sin embargo, en este enfoque se realizó encuentros más sistematizados enfocados a los jóvenes con pocos recursos y empleados que muestran la forma de hallarse a lo largo de las zonas aledañas y desconocen el sentido del ejercicio y la corporalidad, por este motivo este estudio hace la invitación al sostenimiento cultural, teniendo en cuenta la apropiación de aquello que le dedicamos tiempo, de hecho, así debe ser con la percepción corporal, reforzar el conocimiento y practicarlo.

Al siguiente año, Chihuailaf et al. (2022) centró su investigación en la psicomotricidad, corporalidad, género y filosofía positivista en Chile, teniendo en cuenta las diferentes características de cada país, las cuales tienen la capacidad de actuar, debido a que expresan teorías pedagógicas que logró evidenciar en la investigación del continente latino, la cual fue protagonizada por el género femenino, fomentando la equidad de este, por ende el estudio tiene como propósito indagar aspectos críticos de cuatro documentos administrativos del país antes nombrado, con la relación existente de la corporalidad entre la mente y la capacidad de realizar movimientos del cuerpo en la infancia, los cuales arrojaron datos significativos en el esquema corporal humano promoviendo así la formación en los infantes de una forma positiva.

Así mismo, Orozco villa (2023) realizó un estudio documental acerca de la producción epistemológica de la corporalidad suicida donde plantea las formas del comportamiento social, lo cual proporciona una descripción simbólica y descriptiva del cuerpo, basado en el contexto desesperado de un cuerpo suicida, de los cuales se capta la información desde funcionamiento fisiológico hasta el conocimiento externo del entorno social, de este modo el ser humano le da valor a la visión comportamental de las culturas y del alma, teniendo en cuenta que existen una gran disputa entre la comprensión corporal y las tensiones de la naturaleza, es por esto que se interpretó muestras con datos estadísticos revisando las tendencias en la reflexión social considerando que la religión y los medios sociales son fundamentales mediante el control postural debido a que se evidencia mediante la salud mental, que la corporalidad resulta un dato importante por el hecho de conocer como la desnaturalización del comportamiento suicida no puede ser pensada como una victoria intelectual; si no como un proceso encaminado a la liberación del

comportamiento psicológico, social. A pesar de ello, es una actividad que plantea una percepción cognitiva. Donde finalmente se refleja un punto positivo a todas las relaciones cotidianas más allá del cuerpo fisiológico.

En este mismo año, Salguero et al. (2023) su investigación trató sobre la expresión corporal en la capacidad del ser humano, tiene como propósito recuperar la vivencia de corporalidad de estudiantes de educación superior basada en el cristianismo, el estudio pretende hacer una personalización diferencial de los adolescentes de estas escuelas para así ubicar y promocionar el proceso formativo en cuanto a las tendencias sexuales, teniendo en cuenta el conocimiento de cuerpo, para ello se empleó una recolección de datos entre los colaboradores de lo cual se obtuvieron resultados que muestran la existencia entre grupos poblacionales, posteriormente en la investigación se determinó los diferentes grupos por grados formativos sobre el cumplimiento de acciones enfocadas en el deporte, aliadas a las circunstancias de peligro y debilidades reconocidas, por tal motivo se plantea la educación teniendo en cuenta la formación integral con actividades innovadoras en los adolescentes.

Por último, Morales y Rivera (2023) planteó una investigación enfocada en un proyecto de apoyo para la formación básica hasta secundaria a partir de áreas de dimensión física de la persona relacionada al crecimiento humano, con el objetivo de demostrar una iniciativa en áreas afines, es decir, la relación que tiene el individuo con su cuerpo, teniendo en cuenta materias y así mismo se continúa con la revisión de documentos por parte de los entes gubernamentales de la educación que ayudan a comprender estas, donde finalmente buscan asimilar los temas con mayor precisión en los procesos pedagógicos del estudiante.

En conclusión, los estudios anteriores han proporcionado un aporte significativo al resaltar la importancia de valorar y comprender el cuerpo humano, así mismo estas han demostrado la contribución que genera el tener una percepción corporal desarrollada para el bienestar emocional, lo cual ayuda a cada individuo de manera positiva porque esta interviene en la realización de las actividades cotidianas, por lo anterior, una persona con grandes capacidades tanto físicas como psicológicas le permite al adolescente enfrentar la realidad del mundo que lo rodea disminuyendo los factores de riesgos de su salud mental.

La corporalidad como estrategia de intervención le aporta conocimiento sobre sus procesos fisiológicos y culturales que influyen en la experiencia humana, subrayando que una buena

percepción del cuerpo impacta en la calidad de vida; por consiguientes estas investigaciones evidencia el uso, no obstante deja el interrogante sobre cómo podemos prescribirlo y llevarlo a los adolescentes; por lo anterior, con esta investigación busca configurar ese programa de intervención acorde a las necesidades de esta población.

6. MARCO TEÓRICO

El marco teórico de la investigación sobre educación del cuerpo representado en adolescentes a través de ejercicios de corporalidad se aborda desde diversas perspectivas. A continuación, se presenta un enfoque estructural.

6.1 Corporalidad en los Adolescentes

De acuerdo con Duno y Acosta (2019), describe la corporalidad en los adolescentes, pues esta define las características típicas del desarrollo físico y emocional durante la etapa de desarrollo. Por lo tanto, proporciona la base para comprender y analizar el fenómeno de la corporalidad que transfiere la experiencia del cuerpo, tal como lo expresa la fenomenología corporal, ya que en este contexto se expresan los sentimientos y emociones.

Según Salguero et al. (2023) la corporalidad es la conexión entre la interacción con el mundo, la forma en que el cuerpo percibe esas interacciones por medio de los sentidos y se apropia de estos estímulos convirtiéndolos en símbolo, esto se llama práctica de la integración de sistema, psique, soma, por tal motivo se hace necesario conocer y comprender la conexión del cuerpo en los adolescentes para que estos puedan fortalecer y apropiarse de cada sentido corporal del medio que los rodea y no solo conocerlos si no llevarlo a la práctica cotidiana, en su integración de los sentidos y así tratar las inseguridades sociales, combatiéndolas con una inteligencia emocional que les da el valor de sentir y percibir la forma correcta que emergen del mundo emocional.

6.1.1 Capacidades físicas que se tienen en cuenta en la Corporalidad

En este grupo se incluyen coordinación, resistencia y equilibrio. Pues se concretan en función de los aspectos anatómico-funcionales.

6.1.2.1 Resistencia

Capacidad física y Psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzo relativamente larga y la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos. Chasi Toapanta (2022)

6.1.2 .2 Coordinación y Equilibrio

Es la capacidad de adaptación motora y de adaptación a las variaciones, la capacidad de diferenciación y de regulación, la capacidad de reacción orientada a la combinación de movimiento. Por ello es de suma importancia conocerla y así mismo llevarla a la práctica mediante la corporalidad.

En este mismo orden de ideas, el equilibrio es la "capacidad del hombre de mantener su propio cuerpo, en una posición controlada y estable, por medio de movimientos compensatorios". Es decir, analiza el elemento básico del funcionamiento perceptivo-motor y desde el control del propio cuerpo en el espacio y poder recuperar la postura tras un factor desequilibrante. (Cordero et al., 2020).

Nota: Postural del equilibrio flamenco



Fuente: Revista de Ciencias y Tecnología.

6.2 Cuerpo Representado Conexión Mente-Cuerpo

Asimismo, la revisión de la importancia del cuerpo representado en la comunicación no verbal y en el desarrollo socioemocional de esta población en crecimiento vincula el concepto integral, la relación con la conexión mente-cuerpo. Por tal motivo, la forma en que se percibe y experimenta la autoimagen con correlación a los demás, comprende la exploración de cómo la corporalidad abarca aspectos físicos y emocionales en la experiencia humana. En continuo a lo anterior, la presencia de teorías sobre el cuerpo representado, desempeña un papel crucial en el marco teórico con respecto a la corporalidad, debido a que analiza la manera en que los roles de

género son construidos y transmitidos influyen en la forma en la que las personas experimentan y se relaciona con sus propios cuerpos.

6.3 Educación del Cuerpo

Por otra parte, Urtatiz (2020), el vínculo entre el espacio físico y social en que se mueve el cuerpo humano, dando como beneficios la práctica consciente de la corporalidad, restaura el bienestar emocional y al desarrollo de habilidades comunicativas. Por ende, incrementa el método de enseñanza que se centran en el desarrollo psicomotriz, como la danza, el teatro, entre otros. Además, propone programas educativos que han demostrado ser efectivos en la integración de la corporalidad en la educación formal.

Finalmente, la evaluación de la presencia y efectividad de programas de educación que incorporan la corporalidad en las instituciones educativas, son considerados los grandes desafíos y las oportunidades para integrar la corporalidad en el currículo escolar, debido a la relación entre corporalidad y autoestima en la adolescencia. Al mismo tiempo, cabe mencionar que estas indagaciones influyen positivamente en la autoestima y la imagen corporal de los adolescentes, así como en los factores culturales y sociales, ya que proporcionan una comprensión integral de la relación entre la corporalidad e integran perspectivas psicológicas, pedagógicas y socioculturales.

7. MARCO CONCEPTUAL.

7.1 Adolescentes

Los adolescentes, es una etapa de la vida que cuenta con diferentes características fisiológicas que generan internamente muchos cambios emocionales, los cuales en esta población se han convertido en un problema de salud pública en el mundo, tal y como lo señala Palacio (2019):

Los adolescentes ocurre en la segunda década de la vida, con inicio entre los 10 y los 13 años (representado por la pubertad), y que finaliza entre los 18 y los 25 años, momento que fluctúa de acuerdo con la diversidad cultural y las metas o tareas que se espera se hayan cumplido. Los cambios fisiológicos que tienen lugar en la adolescencia son ampliamente conocidos y suelen estar asociados con la maduración sexual. (p.1)

En este orden de ideas el adolescente cursa un proceso de maduración del sistema neuromuscular y hormonal, en donde se da el transcurso del desarrollo de la fuerza, la capacidad aeróbica y la eficiencia en los gestos se ven potenciados. Es un hecho que el desarrollo de los adolescentes no ocurre al mismo tiempo para todos los niños y niñas, aunque tengan la misma edad. Unos niños y niñas pueden estar más desarrollados que otros. Igualmente, este proceso es diferente para niñas que para niños por las diferencias biológicas y psicológicas que presentan y la forma como ambos géneros viven los cambios que están enfrentando. Sin embargo, la adaptación fisiológica y conocer el movimiento coordinado de la manera correcta es vital en el individuo.

Por tal motivo, se resalta que el desarrollo psicológico, influye en el desarrollo físico y químico, y el ambiente en el que se encuentra la persona, ya que, las funciones mentales y el equilibrio de estas lo conllevan a tomar malas decisiones y sentirse con bajos estados de ánimo y padecer diferentes trastornos emocionales que afectan su salud mental que desfavorece en gran parte al individuo.

Partiendo de lo anterior, la Organización Mundial de la Salud -OMS (2021), afirma que la salud mental es un estado de bienestar mental, que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, así mismo poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Por lo cual es parte fundamental

de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para la toma de decisiones, estableciendo así mismo las relaciones personales que dan forma al mundo en el que se vive

7.2 Corporalidad.

Tal como lo describe Ortega (2020) la corporalidad expresa:

La corporalidad son aquellos procesos ocurridos en el cuerpo, que escapan del funcionamiento biológico y fisiológico, y que tienen relaciones cotidianas aquellas experiencias, percibidas o no en forma consciente, que emergen del mundo emocional y mental de la persona, y que se manifiestan en el estado anímico del cuerpo sentido en lo cotidiano. (p.3)

En este orden de ideas se destaca como la corporalidad es un elemento esencial para el desarrollo personal, debido a que va más allá del cuerpo fisiológico, pues empieza a tocar elementos intangibles del ser humano que aun así se ven reflejados en este cuerpo, los cuales son fundamentales en el proceso fisiológico de cómo cada movimiento cumple un papel importante en el ser humano y este se desempeña de una manera óptima.

Asimismo, se encuentro que otros autores que afirman que la corporalidad es la integración entre esas dimensiones fisiológicas y psíquicas, a partir de las capacidades sensoriales, por lo que atestiguan la interacción con el cuerpo y los sentidos. Dato que es crucial para el estudio del cuerpo desde lo sensorial, ya que este mismo es desde donde parte la exploración del mundo y de sí mismo, por lo que un individuo recibe estímulos, sus interacciones y modos de percibir su entorno se ven fortalecidas y de este modo enfocadas en las intervenciones, durante un periodo de entrenamiento en el cual va dirigido a reforzar todas aquellas habilidades sociales, comportamentales y emocionales, que conllevan el mejoramiento de acciones, que pueden ser lesivas para ellos y otras personas, lo cual beneficia al adolescente en el desarrollo de sus actividades cotidianas. De acuerdo con Rodríguez y Chaustre (2023), establece que el ejercicio es aquella actividad física que sigue un entrenamiento estructurado y regular que busca optimizar uno o más aspectos del fitness.

7.2.1 Ejercicios

Por tal motivo el ejercicio, sigue una línea constituida de la actividad física de manera que está prescrita de forma adecuada contribuyendo a la salud, partiendo desde el movimiento rodeado de cada una de las conexiones dinámicas y sociales que benefician al ser humano, los cuales favorecen a los ejes fundamentales para la estimulación de todos los sentidos y funciones corporales, ayudando al empoderamiento personal y el compromiso social de los adolescentes.

7.3 Cuerpo Representado.

De acuerdo con Murillo (2020), El cuerpo representado es aquella existencia del mismo cuerpo que actuar, en la realización de acciones cotidianas, mostrando el ser del movimiento y representando la caracterización tal, que acomode adecuadamente las intuiciones señaladas, es decir, existe una relación recíproca entre contenidos mentales y acciones marcadas por el desarrollo, dando paso a una conciencia de su motricidad, de este modo permite dominar su cuerpo y dispone de una gran independencia de sus acciones.

Partiendo de lo anterior, Aldeán-Riofrío et al. (2023), Considera que la expresión corporal, es una forma de exteriorizar estados de ánimo y sentimientos mediante la toma de contacto con la propia persona y con el resto del mundo y cuyo objetivo es el desarrollo integral del ser humano, lo cual indica que esta se puede mejorar a través de diferentes técnicas empleando la corporalidad, puesto que estas mejora las habilidades corporales, comunicativas y expresivas.

8. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

8.1 Enfoque Cualitativo.

Es aquella que busca dar solución investigativa formativa, teniendo como base la realización del análisis documental en donde se extrae la información más relevante. Por lo tanto, se pretende mejorar la comprensión de estos documentos con el fin de conocer qué es lo que se ha realizado hasta el momento en el entorno a la investigación cualitativa. Entre las conclusiones se destaca que la investigación cualitativa proporciona una metodología de consulta, lo que permite obtener resultados más descriptivos (Molano de la Roche et al., 2021). En este sentido, busca estudiar de manera científica las experiencias, las culturas humanas, las ostentaciones y demostraciones. En una palabra, todo aquello que guarda relación social y el medio representacional del ser humano.

La metodología cualitativa constituye un aporte novedoso al campo de las ciencias sociales, la psicología, la lingüística, la antropología, la historia, la demografía, entre otras; debido a, que en este proceso no se obtienen resultados cuantificables, como comúnmente suele desarrollarse en la investigación científica haciendo uso de la técnica de observación; por lo tanto, los resultados que se obtienen son de tipo descriptivo, comprendiendo de manera científica las experiencias y las culturas humanas (Molano de la Roche et al., 2021).

8.2 Paradigma hermenéutico

La hermenéutica es conocida como el arte de interpretar textos y busca ser una doctrina de la verdad en el dominio de la interpretación; es así que, Hernández Maldonado (2023) la describe como, un movimiento que comprende y representa la concepción metodológica propia de la comprensión, buscando entender o interpretar el sentido y el significado de los actos humanos, señalando que cuando investigamos desde el enfoque interpretativo se ponen en juego dos narrativas, en las cuales se encuentra el discurso social y las narraciones de los investigadores desde esta perspectiva se penetra desde el interior en la relación sujeto-objeto.

Por tal motivo expresa que, Hernández Maldonado (2023):

Comprender significa entonces develar el ser de las cosas, desde la hermenéutica se comprende cuando se establecen relaciones circulares entre el todo y las partes, donde la anticipación del posible sentido está confirmada o superada en la

contrastación con la coherencia significativa de todo el universo estudiado. Cabe destacar, este enfoque es conocido también como un método que permite comprender, entender e interpretar el sentido y significado de los actos humanos (p. 10564).

También, hace parte la explicación, según Quintana y Hermida (2019), es una parte de la interpretación, que hace énfasis en el aspecto discursivo de la comprensión. Los textos no solamente dicen algo, sino que también explican algo, lo racionalizan y lo clarifican.

En este orden de idea, el paradigma hermenéutico es el seleccionado para el desarrollo de la investigación, de manera que, los textos y creencias serán objeto de significado, pues aportarán a la validación y construcción del programa del cuerpo representado en adolescentes.

8.2 Tipo de investigación

El tipo de investigación utilizada fue la hermenéutica – dialéctica, con esta investigación se relaciona el pensamiento objetivo y subjetivo para establecer un abordaje crítico, alternativo y realista construyendo como práctica social de la educación del cuerpo representado en adolescentes (Conde Gaxiola, 2008).

8.3 Población y Muestra

La población fue representada por 14 adolescentes del género femenino y masculino de la Iglesia Centro Familiar Cristiano que hacen parte del grupo Team.

Muestra intencional de tipo intensiva: La selección de los participantes del estudio se realizó de manera intencional, es decir, esta investigación de método cualitativo tiene su forma propia de entender, debido a que es una elección de la muestra que se estudia con criterios, en los cuales se buscan unas ventajas de que ese grupo como un todo, le puede generar datos a la investigación. Por tal motivo son casos muy ricos en información, el cual aporta características propias de la población, profundidad, conocimiento con elección estratégica de los investigadores, explorando temas con visión detallada, dando un “todo” con propia vida. Por ello, la muestra cualitativa no compagina con la estadística debido a que la considera inapropiada, utiliza son las muestras intencionales como son el caso de los adolescentes participantes del estudio con un fenómeno interpretativo. Martínez Miguélez (2004).

8.4 Método de Recolección de Datos.

En la tabla 1, se muestran los instrumentos de recolección de la información.

Tabla 1. Instrumentos para la Recolección de información

Instrumento	Objetivo	Descripción
Cartografía Corporal	Evaluar el cuerpo teniendo en cuenta información sobre sus problemas de Salud emocional y física.	Según, Barragán-León (2019) la cartografía es un lenguaje de representación del espacio geográfico, en una forma de abstracción de la realidad; este lenguaje se transmite a través de una forma particular de comunicación iconográfica, el mapa, lo que nos lleva a situarlo dentro de un proceso comunicativo; así como en el discurso hablado prima la voz de la palabra, en el mapa priman las imágenes, los signos y los símbolos.
Entrevista del cuerpo representado	Evalúa las habilidades y los conocimientos del cuerpo humano (Feria et al.,2020).	La entrevista es un conjunto de preguntas, respecto a una variable o más, la cual trasmite el conocimiento que se tiene del cuerpo” (p. 310) (Feria et al., 2020).

8.5 Hipótesis de Acción

Las hipótesis de acción ayuda a orientar todo el proceso de participación activa desde este grupo poblacional, tomando como referencia la forma en que estos adolescentes viven y experimentan su propio cuerpo, mejorando la relación entre su corporalidad. Por ello, se plantea las siguientes hipótesis:

1. La educación sobre el cuerpo representado influye positivamente en la corporalidad de los adolescentes.
2. La corporalidad mejora el cuerpo representado con la construcción colectiva de un programa basado en ejercicios desde el vínculo de los adolescentes y su propio cuerpo.

8.6 Procedimiento

Fase 1: En la primera fase se realizó una evaluación inicial a través de una entrevista y una cartografía para determinar la representación del cuerpo representado en los adolescentes, con el fin de priorizar aquellas descripciones de su propio cuerpo.

Fase 2: En la segunda fase se determinó el estado emocional y perceptivo de los adolescentes de acuerdo con los datos suministrados en la evaluación y así mismo se plantearon los objetivos del programa de intervención. Los datos fueron analizados a través de una codificación axial. A partir del proceso de la relación entre las categorías a sus subcategorías denominado “axial” debido a que enlaza las categorías en cuanto a sus propiedades y dimensiones. La agrupación de datos permite formar explicaciones más precisas y completas de los fenómenos.

Fase 3: En esta tercera fase se construye el programa de intervención en conjunto con los adolescentes, se proponen los ejercicios de corporalidad, los cuales son debatidos con ellos para hacer un abordaje teniendo en cuenta sus preferencias y posteriormente ser ejecutados durante las sesiones.

Fase 4: En esta última fase se validó el programa construido repitiendo la cartografía corporal. Finalmente, se analizaron los resultados dejando como evidencia un programa de educación del cuerpo representado en adolescentes a través de ejercicios de corporalidad.

9. RESULTADOS

9.1. Resultados de los instrumentos

Los hallazgos de las expectativas de los participantes de investigación, se presenta a continuación:

Los datos recogidos a través de los instrumentos de investigación, a lo largo de este proceso fueron consignados mediante una entrevista sobre la percepción del cuerpo representado, así mismo se implementó la descripción de los diferentes estados emocionales mediante una cartografía, en la cual expresaron sus emociones tanto negativas como positivas, para posteriormente colocarlas en acción en el programa de educación del cuerpo representado, con el propósito de mejorar las diferentes falencias encontradas en dichos resultados.

Se construyeron 2 categorías a partir de la cartografía: Categoría 1. Cuerpo representado y Categoría 2. Descripción del cuerpo. Seguimiento se presentan como se construyeron las categorías, las subcategorías y los códigos.

Tabla 2. Categoría 1: Cuerpo representado

Categoría 1	Subcategoría
Cuerpo representado	Cuerpo fisiológico
	Cuerpo Emocional

Nota: elaboración propia 2024.

En la tabla 2 se observa que el cuerpo representado es el cuerpo fisiológico y emocional; de acuerdo con Murillo Jara (2020), el cuerpo representado es la independencia (funcional y segmentaria global). Donde la conciencia del propio cuerpo, permite diferenciar las partes en relación con el medio y su interacción con los demás, con un fuerte componente social que requiere un lenguaje base para su desarrollo cognitivo y fisiológico. Por tal motivo, es necesario aplicar una Cartografía, para hacer un reconocimiento integral, desde un punto de vista biológico, social y cultural, describiendo de esta forma el sentir en los diferentes ámbitos.

➤ **Subcategoría 1: Cuerpo fisiológico**

Siguiendo la interpretación que se hace sobre el cuerpo fisiológico, este es el estudio de las funciones orgánicas del cuerpo humano, donde anatómicamente relaciona cada estructura sea regional o sistémica y se revela la verdadera naturaleza, sosteniendo que el conocimiento de los mecanismos del cuerpo solo puede alcanzarse en su totalidad cuando se atiende la relación que guardan los distintos sistemas entre sí (Ortega Lozano, 2023); por lo tanto, es significativo conocer el cuerpo desde su punto de vista anatómico.

Tabla 3. SubCódigos de la Subcategoría cuerpo fisiológico

Código: Cuerpo fisiológico	
Subcódigos	Repeticiones
Dolor en las manos	8
Dolor en las rodillas	4
Dolor en los tobillos	2

Nota: elaboración propia 2024.

A partir de las respuestas obtenidas se observa en la tabla 3 que existe unos códigos referenciados en la categoría del cuerpo representado, destacándose una subcategoría del cuerpo fisiológico; la cual son, los puntos dolorosos con mayor puntuación, el dolor articular en las manos con 8 Repeticiones, diferenciándose al número de repeticiones de las articulaciones de rodilla con puntuación de 4 y Tobillo respectivamente con 2. En este orden de idea; la percepción del dolor es el resultado de múltiples y dinámicos mecanismos pertenecientes al sistema nervioso central (SNC) y periférico (SNP) que inhiben o facilitan el estímulo y respuestas nociceptivas (Wen et al., 2020). Teniendo en cuenta lo dicho por el autor, los puntos dolorosos manifestados por el grupo de adolescentes son padecimientos en las articulaciones, las cuales afectan negativamente su experiencia de vida, debido a las diferentes incomodidades al ejecutar ciertas actividades en su diario vivir.

➤ **Subcategoría 2: Cuerpo Emocional**

De acuerdo Revista Latinoamérica de Estudio Cuerpos, Emocionales y Sociedades (2020) las emociones son conexiones que se dan a partir de sensaciones como resultado de los estados corporales, por lo tanto, el cuerpo implica un conjunto de proceso perceptivo de los cuales depende para el razonamiento corporal, lo cual es de suma importancia que este grupo de población perciba con seguridad y a la vez demuestre adquirir ciertos comportamientos espontáneos entre los cuales desarrolle su capacidad cognitiva e inteligencia, a través de la motivación. Los códigos que dieron lugar a la subcategoría cuerpo emocional fueron: emociones negativas – emociones positivas.

Tabla 4. Subcódigos del código emociones negativas.

Código: emociones negativas	
Sub Códigos	Repeticiones
<i>Tristeza</i>	13
<i>Ansiedad</i>	9
<i>Pienso mucho</i>	8
Inseguridades	8
Soledad	6
Timidez	5
Estrés	5

Nota: elaboración propia 2024.

Según la información presentada en la tabla 4, el cuerpo emocional expresa los diferentes sentimientos tanto positivos como negativos, en este caso se destacan con mayor puntuación las emociones negativas con una cualidad como es la tristeza que se encontró con una puntuación de 13 repeticiones, ansiedad 9, pienso mucho 8, inseguridades 8, soledad 6, timidez y estrés 5. Estos datos reflejan la incidencia alta de las emociones negativas en los adolescentes, mostrando que el cuerpo está siendo afectado con estas mismas.

Tabla 5. Subcódigos del código Emociones Positivas

Código: emociones positivas	
Sub códigos	Repeticiones
Amor	8
Fe	5
Alegría	7

Nota: elaboración propia 2024

De acuerdo con esta subcategoría, se demuestra que, las emociones positivas en la tabla 5 son las verdaderas impulsoras de cualquier aprendizaje humano, modulan la información recibida haciendo que se genere una disposición positiva hacia la enseñanza generando bienestar y consecuentemente, permiten un aprendizaje significativo (Hurtado, 2021).

Categoría 2. Descripción del cuerpo

Con el objetivo de contrastar los hallazgos de la cartografía corporal se realizó una entrevista, haciendo énfasis en la descripción corporal de las diferentes apreciaciones del cuerpo con su entorno.

Tabla 6. Categoría descripción del cuerpo

Categoría 2	Subcategoría
Descripción del cuerpo	Vivir en tu propio Cuerpo
	Conocer el Cuerpo
	Sentimientos que genera tu cuerpo

Nota: elaboración propia 2024

➤ Subcategoría 1. Vivir en tu propio cuerpo

El cuerpo constituye el centro desde el cual el mundo cobra sentido para cada uno debido a la percepción que tenemos. Va a depender de la forma en que actuamos; por ello, describirlo es sumamente importante. Ver tabla 7.

Tabla 7. Subcódigos del código "vivir en tu propio cuerpo".

Código Vivir en tu propio cuerpo	
Subcódigos	Repeticiones
Cuerpo Divertido	4
Cuerpo Complejo	2
Cuerpo Genial	8

Nota: elaboración propia 2024.

De acuerdo a la respuesta de los participantes en tabla 7, se refleja que vivir en su propio cuerpo puede ser un proceso divertido, ya que se puede explorar el mundo y disfrutar de los espacios y atribuciones que se tienen, no obstante aun así también se encuentran circunstancias y emociones negativas en el ser humano que pueden conllevar a que se vea este de manera compleja, generando inseguridades de las capacidades y habilidades que se tienen para vivir satisfactoriamente.

➤ **Subcategoría 2. Conocer el Cuerpo.**

Según Díaz Romero (2019) el cuerpo es una constante de relación corporal que es capaz de reconocer la identidad desde el sentido de pertenencia, en el cual proporciona una experiencia en el mundo, de tal forma que remite el contexto del hombre es, ante todo, un ser corporal, una conciencia encarnada.

Tabla 8. Subcódigos del código conocer el cuerpo

Conocer el cuerpo	
Subcódigos	Repeticiones
Proporciona seguridad	8
Da una habilidad comunicativa	3
Genera satisfacción al desarrollar actividades con facilidad.	3

Nota: elaboración propia 2024

Por lo tanto, en la tabla 8, es importante resaltar que este permite la posibilidad de desenvolverse en el medio, logrando realizar múltiples ejecuciones en las actividades del diario vivir, las cuales reflejan un ser emotivo con mayor seguridad.

➤ **Subcategoría 3. Sentimientos que genera tu cuerpo.**

Tal como lo describe Revista Latinoamérica de Estudio Cuerpos, Emocionales y Sociedades (2020) las emociones tienen una localización cerebral, las cuales permiten unos sentimientos desde esta red de procesos proceso corporal, cognitivo, emocional, supone la elaboración de imágenes producto de las redes cerebrales, donde el cuerpo implica una descripción continua perceptiva de los cuales depende para que pueda designarse como tal en sus múltiples estados relacionados con razonamiento. En la tabla 9 se encuentran los sentimientos que genera el cuerpo en los adolescentes siendo el sentimiento de paz la de menos repetición.

Tabla 9. Subcódigos del código de sentimientos que genera tu cuerpo

Sentimientos que Genera tu Cuerpo	
Sub códigos	Repeticiones
Tristeza	3
Confianza	4
Asombro	6
Enojo	2
Alegría	3
Felicidad	5
Satisfacción al realizar un movimiento	4
Nostálgia	3
Paz	2

Nota: elaboración propia 2024.

Anteriormente los adolescentes expresaron una variedad de sentimientos, de acuerdo a la tabla 9, demostrando con mayor incidencia el asombro, felicidad, satisfacción, y otras, que van de la mano con los diferentes estados, como se describe anteriormente, contribuyendo al razonamiento para accionar y así mismo para tener una mejor descripción perceptiva.

Con los datos encontrados en los adolescentes participantes del estudio y las teorías revisadas que mostraron la necesidad de configurar un programa de intervención basado en los ejercicios de la corporalidad como una estrategia de reconocimiento y educación del cuerpo.

9 Construcción colectiva con los participantes del programa de integración del cuerpo representado.

Las teorías que sustentan la configuración del programa de educación del cuerpo representado a través de ejercicios de corporalidad según la teoría de Fitts y Posner.

9.2.1 Teoría del Aprendizaje Motor.

Según Sánchez et al. (2020), el aprendizaje motor es un conjunto de procesos asociados a la práctica y la experiencia que conducen a cambios relativamente permanentes en la capacidad de producir movimientos. Como estos procesos internos no pueden medirse directamente a nivel conductual, el aprendizaje motor puede estimarse observando el desempeño motor (p.1). En este orden de ideas, esta teoría engloba de manera general el conocimiento del cuerpo y el aprendizaje de este, desde un movimiento hasta el mundo exterior.

9.2.2 Fases de Fitts y Posner.

Desde el aprendizaje motor, el cuerpo humano entrelaza cada fase de la enseñanza, Es por ello que, Fitts y Posner analizan este aprendizaje desde un proceso de adquisición de una habilidad motora como resultado de la práctica, basado en un modelo descriptivo, debido a que muchas teorías han intentado explicar paso a paso este proceso, enfocándose en características tan diversas como las etapas en las que sucede la enseñanza o las condiciones que intervienen en el mismo.

De acuerdo con lo anterior, es importante resaltar que el cuerpo humano es una integración del movimiento y, gracias a esta relación recíproca, se pueden observar tres fases que dan paso al aprendizaje motor. Las cuales son:

- Fase primaria o cognitiva temprana.
- Fase intermedia o consciente asociativa.
- Fase final o consciente automática.

De esta manera, este modelo expone 3 etapas en el aprendizaje motor: una etapa cognitiva donde el individuo aprende una nueva destreza o reaprende una antigua, siendo importante el cometer errores y saber corregirlos; una etapa asociativa donde el individuo consigue dirigir el programa dentro de restricciones ambientales específicas, disminuyendo así el número de errores y ejecutando con menor esfuerzo la tarea; una etapa autónoma donde el individuo consigue moverse dentro de una variedad de ambientes, manteniendo el control en todo el programa y adquiriendo la

capacidad de retener la destreza y generalizar a diferentes contextos gracias a la automatización y creando conciencia del cuerpo humano y sus extremidades, las cuales mejoran su calidad de vida, por lo que generan mayor seguridad y autoconocimiento de sí mismo de una manera integral (Sánchez et al., 2020).

Por consiguiente, se decide crear un programa de educación del cuerpo representado; para ello, en la tabla 10, se justifica su utilización.

Tabla 10. Justificación del programa.

Programa de educación del cuerpo representado	Objetivo	Justificación
<p>Es la intervención entendida, como el conjunto de actuaciones de carácter motivacional, pedagógico, metodológico, desarrollada por agentes de intervención o personales, cuyo propósito es intentar que las personas o grupo con los que se interviene alcancen los objetivos propuestos en dicho programa (Betancourt et al., 2020).</p>	<p>Configurar un programa práctico, factible y viable para obtener los resultados propuestos.</p>	<p>Maya (2014) afirma mediante un estudio en México, que un programa de intervención ha demostrado por medio de la experiencia, que es necesario el punto de vista metodológico y, por lo tanto, comprenden un conjunto de procedimientos organizados sistemáticamente que orientan al investigador en la tarea de profundizar en el conocimiento y en el planteamiento de nuevas líneas de investigación, es decir, el tiempo real del que dispone para el desarrollo del tema no debe exceder un periodo mayor de tres años ni menor de tres meses. Por lo tanto, se complementa un ciclo preestablecido donde sustenta el valor investigativo.</p>
		<p>Por tal motivo, López (2009) afirma bajo el sustento teórico que “Un proyecto investigativo requiere de un tiempo de intervención de 3 meses, teniendo en cuenta la determinación de la población y muestra, es decir, que para tener un cambio de conducta y poder ver si realmente la corporalidad funciona en la aplicación poblacional de los adolescentes, se hace necesario realizar una implementación de los planes de intervención, esto requiere captar información rica, abundante y de profundidad de cada caso seleccionado. Es por esto que mucho del éxito de este tipo de investigación dependerá de la capacidad del investigador para observar y para analizar e interpretar información. PINEDA et al. (1994). Por este motivo, se ha verificado que, exactamente, 3 meses con la información a ejecutar.</p>

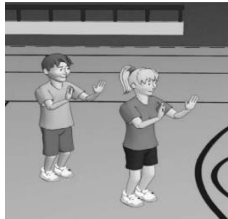

Durante el proceso de investigación, en el fin de dar concreción a los objetivos propuestos se llevó a cabo, diferentes sesiones de actividades enfocadas en ejercicios de corporalidad contribuyendo al fortalecimiento de la percepción corporal, de tal manera que se aprecien las bases de este, para que el adolescente obtenga el aprovechamiento asociativo entre cuerpo y el entorno de forma integral. Para ello, el programa de intervención a continuación, describe las diferentes emociones, así como el conocimiento de sí mismo, de las cuales conllevaron la implementación de estrategias didácticas, para generar en ellos, la importancia de las estructuras corporales, así como los diferentes conceptos relacionados con estos, siendo de gran aporte en ellos porque les proporciona seguridad al momento de realizar los ejercicios y cada uno de los circuitos, de tal forma que lograron obtener una mejoría considerable en el equilibrio, lateralidad, coordinación y así mismo ser más abierto en el momento de integrarse.

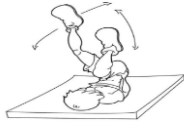
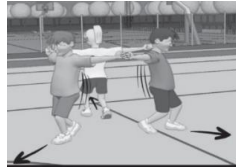
Por lo anterior, la construcción del programa se realizó durante 3 meses, teniendo en cuenta la teoría del aprendizaje motor por medio de sus fases cognitiva, asociativa y autónoma según Fitts y Posner en cual tuvo una duración de 12 semanas, por 1 hora dos veces por semana, de las cuales se trabajaron 20 sesiones con 8 ejercicios cada semana de manera progresiva, la metodología utilizada para la creación del programa fue la siguiente.

1. El equipo investigador llevaba una propuesta de ejercicios.
2. Estos eran socializados a los adolescentes, para definir los ejercicios acordes a sus preferencias y capacidades.
3. Después el equipo investigador organizaba el programa de intervención de acuerdo a lo debatido.
4. Luego de seleccionarlos los ejercicios, los adolescentes en compañía del equipo investigador realizaban estos.

9.3 PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Tabla 11. Programa de intervención

Fase de Calentamiento	Se inicia con 30 segundos para cada movimiento articulares, realizando una 2 serie por cada articulación								
Fase Activa	Fitts y Posner	Descripción	Propósito	Series	Repeticiones	Intensidad	Implementos	Frecuencia	Actividad
	<u>Cognitiva:</u> 1.Reconocimiento de las manos, extiende tus brazos, movimiento giratorio, ejercicio de movimiento lento.	Explicación y socialización del plan de intervención a los adolescentes.	El enfoque kinesioterapéutico a través de las manos permite al adolescente reconocer su propio cuerpo, facilitando la percepción interoceptiva, mediante una conexión con sus sensaciones internas y su estado corporal.	2	8 – 10 repeticiones de periodos de descanso de 2 minuto	Leve	Micrófono, tablero, marcadores, block, lapicero, entre otros	2 Veces a la semana	 <p data-bbox="1822 862 2047 927">Fuente: Bernal et al .(2018)</p>
	<u>Asociativa:</u> Movimientos de lado opuesto, ejercicios de piernas semiflexionadas, movimientos con giros de arcos, saltos en zig-zag	Se le informa cada uno de los ejercicios que realizará durante la sesión	Estos ejercicios favorecieron al reconocimiento de las diferentes funciones, logrando así ejecutar acciones variadas y tener una buena coordinación.	2	8- 10 repeticiones, con periodos de descanso de 1 minuto	Leve - Moderada	Aros, Colchonetas, conos, Micrófono, tablero, marcadores, block, lapicero, pañuelos, entre otros	2 veces a la semana	 <p data-bbox="1822 1235 2047 1300">Fuente: Bernal et al .(2018)</p>

	<p><u>Autónoma</u>: Implementación de circuitos, Coordinación de aro, equilibrio unipodal, desplazamientos por medio de aros, agarre de manos de triángulos.</p>	<p>Instrucciones y apuntes para los siguientes circuitos.</p>	<p>Los circuitos de ejercicios contribuyen a la percepción de los músculos del tronco, los cuales ayudan a mantener el cuerpo en una buena postura y desempeñar muchas actividades físicas de la vida diaria.</p>	<p>2</p>	<p>8- 10 repeticiones, con periodos de descanso de 1 minuto</p>	<p>Leve - Moderada</p>	<p>Colchonetas, balones, Micrófono, tablero, marcadores, block, lapicero, pañuelos entre otros</p>	<p>2 veces a la semana</p>	  <p>Fuente: Bernal et al .(2018)</p>
Estiramientos	Movimientos suaves y coordinados.								
Progresión	Por medio de fase.								

Nota: elaboración propia 2024

9.4. Representación del Cuerpo al finalizar la construcción del programa desde las voces de los participantes del estudio.

En esta experiencia colectiva, enfatizada en el cuerpo representado a través del programa en los diferentes ejercicios que se emplearon, realizado en este grupo de adolescentes, generando un gran aporte para el reconocimiento de su cuerpo, ya que se evidenció con la configuración del plan de intervención, partiendo de las diferentes fases cognitivas, asociativas y autónomas que los conllevan a tener mayor conocimiento de las características corporales. Para ello, se realizaron unas preguntas y de esta manera validaron el plan de intervención.

Desde las voces de los participantes, respondieron la siguiente pregunta. ¿Qué aprendiste en el desarrollo del programa de ejercicio de corporalidad basado en el Cuerpo Representado?

La respuesta de los participantes:

“Aprendí a ejercitarme bien y mantener el cuerpo activo”

“Aprendí a distinguir mejor la izquierda de la derecha”.

“Aprendí muchas cosas de la corporalidad”.

“Aprendí a tener coordinación”

“Aprendí que es importante los ejercicios para mayor funcionamiento y calidad de vida”.

“Aprendí a no ser sedentario y movilizar nuestro cuerpo para el bienestar”.

“Aprendí los términos de corporalidad y lateralidad”.

“Aprendí que el ejercicio es fundamental para sacar energía y fortalecer los músculos”.

“Lo que yo aprendí es que es necesario saber y conocer nuestro cuerpo y las capacidades que tiene en el entorno en el que se encuentre”

En este orden de ideas, se evidenció que los ejercicios ayudan esta población a conocer la importancia que tiene este, beneficios que se pueden obtener, con el mantenimiento del cuerpo es un buen estado físico generando diferentes características corporales, como coordinación y lateralidad que son bases fundamentales para mejorar su estado físico y cognitivo.

Otra pregunta realizada para continuar validando fue la siguiente: ¿Qué aportes brindó a usted el programa de ejercicios de corporalidad basado en su cuerpo representado?

La respuesta de los participantes:

“Conocer mi cuerpo es fundamental”

“Mantener el cuerpo activo es necesario”

“El ejercicio aporta salud”

“Conocer el cuerpo es importante para el equilibrio, el movimiento, y cómo nos desarrollamos en el ambiente.”

De acuerdo a lo anterior, se afirma que los ejercicios de corporalidad, dan un aporte positivo, tal como describe Álvarez et al. (2020) la actividad física y el ejercicio físico mejoran la calidad de vida global y previenen la aparición de enfermedades en niños y adolescentes sanos y, de manera indiscutible, es de gran importancia fomentarla, desde etapas tempranas de la vida, con el fin de educar «desde la cuna»; en este sentido, los adolescentes manifestaron que se sintieron más saludable al emplear la intervención del cuerpo representado, por ello es esencial mantenerse activo, ya que trae consigo múltiples beneficios para la salud.

Finalmente, se preguntó por los sentimientos: ¿Cómo te sientes al finalizar esta intervención de ejercicios en la corporalidad basado en el cuerpo representado?

La respuesta de los participantes:

“yo me siento feliz porque aprendí sobre el ejercicio”

“Siento que el ejercicio es muy importante y me ayuda mucho a mejorar mi equilibrio y mi concentración”.

Por otra parte, la población generó un cambio a nivel emocional favorable, logrando reconocer la importancia del ejercicio desde el horizonte de la concentración, por ello Álvarez et al. (2020) respalda la intervención del ejercicio físico como un aporte que contribuye al ser humano, importantes beneficios físicos, psicológicos y sociales, siendo fundamental para la educación integral de una persona.

10. DISCUSIONES

Esta investigación tuvo como propósito configurar un programa de educación del cuerpo representado en adolescentes a través de ejercicios de corporalidad, donde los resultados reflejaron que, con participar en la selección de los ejercicios y ejecutarlos con el objetivo de verificar la pertinencia y viabilidad, forjó una construcción positiva del reconocimiento de su cuerpo representado.

Estos resultados pueden contrastarse con los aportes del autor Urtatiz (2020), donde sustenta los grandes beneficios de la práctica consciente de la corporalidad debido a que este permite crear un vínculo entre el espacio físico y social en que se mueve el cuerpo humano, en el cual restaura el bienestar emocional y al desarrollo de habilidades comunicativas, demostrando ser efectivos en la integración de la corporalidad en la educación formal. De igual forma estos resultados son parecidos a los encontrados por Gómez Fonteche (2020), que consiste en educación corporal como proyecto ilustrativo dando alternativa a la enseñanza física desde la finalidad de fomentar la idea con fuentes investigativas confiables, dirigidas a profesores motivados a cambiar su metodología pedagógicas, el cual demostró la relevancia del aprendizaje relacionado con el cuerpo en la academia, finalmente dieron resultados significativos dando un cambio en el conocimiento de los estudiantes respecto a la corporalidad, fortaleciendo las relaciones entre pares al tener conciencia corporal.

Así mismo, Salguero et al. (2023), realizó un estudio el cual trata de la expresión corporal para recuperar la vivencia de corporalidad de estudiantes de educación superior basada en el cristianismo, obteniendo resultados favorables, que muestran la existencia entre grupos poblacionales por grados formativos, en el cual la educación es la formación integral motivadora para el reconocimiento de la corporalidad en el cual se logra conocer el cuerpo desde la conexión universal de la conciencia a nivel sensorial y emocional. Las implicaciones de estudio, es que con las voces de los participantes al finalizar la configuración del plan de intervención se puede considerar que la corporalidad contribuye de manera positiva al reconocimiento del cuerpo representado sustentado desde la teoría del aprendizaje motor de Fitts y Posner, ya que cada una de sus fases se puede emplear en diferentes actividades motoras, como se demostró anteriormente. Entre las limitaciones del estudio, se presentó la poca disponibilidad de los adolescentes participantes del estudio por los servicios (actividades) que realizan en la iglesia.

11. CONCLUSIONES

Después de haber empleado el programa de ejercicios de corporalidad, con las bases teóricas y metodológicas, para el mejoramiento del cuerpo representado, se concluye.

1. En primer lugar, el objetivo específico develó el cuerpo representado en los adolescentes participantes del estudio, en el cual se encontraron diferentes afectaciones sociales, emocionales y físicas, que son componentes poco desarrollados en los adolescentes, debido a que no se le ha dado la importancia a ello, por lo que es necesario implementar estrategias que motiven desde la infancia el autoconocimiento y la importancia de este, promoviendo a partir de los entornos familiares a los diferentes lugares formativos, de forma integral en cuanto a lo que el cuerpo respecta.
2. El segundo objetivo específico, identificó la relación del cuerpo con el entorno de los adolescentes participantes del estudio, la entrevista realizada logró conocer lo complejo que es para esta población entender que la importancia del movimiento y del reconocimiento propio para conseguir el valor del cuerpo representado, y así mismo comprender que este interfiere en las emociones, habilidades y el desempeño de su vida diaria. Por ello es significativo conocer cada una de las extremidades del cuerpo humano, lo que entrelaza la corporalidad desde una conexión entre la interacción con el mundo y la forma en que el individuo lo percibe.
3. En el tercer objetivo específico, se estableció relaciones con las expectativas de los adolescentes sobre su cuerpo representado a través de un programa de ejercicios de corporalidad, el cual se reflejan a través de las voces expresadas que los ejercicios ayudan esta población a conocer la importancia que tiene este, y los grandes beneficios que se pueden obtener, debido al mantenimiento del cuerpo, generando las diferentes características corporales, como lo es la coordinación y lateralidad que son bases fundamentales para mejorar su estado físico y cognitivo.

Posterior al análisis de la investigación, se puede confirmar que la pregunta problema, fue respondida mediante el impacto positivo porque los resultados mostraron una gran mejoría, debido a que la mayoría expresó la importancia de conocer su cuerpo, de hacer ejercicio y las

capacidades que se consiguen con estos, así como los diferentes conceptos relacionados con la corporalidad, que fueron de gran aporte en ellos proporcionándoles mayor seguridad al momento de realizar los ejercicios y cada uno de los circuitos de tal forma que lograron integrar las cualidades físicas tales como el equilibrio, lateralidad, coordinación y así mismo ser más abierto en el momento de integrarse, lo cual favoreció en la disminución de las emociones negativas expresado por ellos.

12. RECOMENDACIONES

Los adolescentes

- Se recomienda incluir el ejercicio físico como rutina ya sea practicando deportes, o implementados entrenamientos, teniendo en cuenta las diferentes características y el reconocimiento corporal.

Programa de Fisioterapia y Grupo de Investigación

1. Continuar investigando intervenciones relacionadas con la representación corporal, para contribuir al desarrollo de un campo aún limitado.
2. Fomentar la divulgación de los resultados de estas investigaciones a través de diversos medios.
3. Desarrollar programas integrales de manera interdisciplinaria con el programa de Psicología, desde diferentes perspectivas.
4. Ampliar la investigación académica hacia otros escenarios que involucren a los adolescentes.

Centro Familiar Cristiano

- Finalmente, se aconseja a la iglesia Cristiana Centro Familiar Cristiano, que continúen abriendo las puertas a actividades enfocadas que contribuyan al bienestar físico y emocional de los adolescentes.
- Implementen desde el grupo de adolescentes actividades de carácter lúdico recreativas para incentivar el ejercicio físico.

13. BIBLIOGRAFÍA

- Acuña Delgado, Á. (2018). Cuerpo sentido, cuerpo expresado y representado en un espacio vital: la plaza Yamaa el FNA. *Nueva antropología*, 31(88), 75–94. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-06362018000100075
- Álvarez-Pitti, J., Casajús Mallén, J. A., Leis Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno Aznar, L. A., y Rodríguez Martínez, G. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de pediatría*, 92(3), 173.e1-173.e8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
- Aldeán-Riofrío, M. I., Román-Celi, G. E., Andrade-Carrión, A. L., & González-Sarango, J. M. (2023). Recursos Didácticos para desarrollar la expresión corporal en niños de 5 a 6 años. *EPISTEME KOINONIA*, 6(11), 4-16. <https://doi.org/10.35381/e.k.v6i11.2299>
- Barragán-León, A.N. Cartografía social: lenguaje creativo para la investigación cualitativa. *Sociedad y Economía*, (36), 139-159. <https://doi.org/10.25100/sye.v0i36.7457>
- Bernal Ruiz, J. A. Wanceulen Ferrer, A. & Wanceulen Moreno, J. F. (2018). *400 Juegos y ejercicios de educación física de base: para niños de 8 a 10 años: (ed.)*. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/ereader/corposucre/94675?page=6>
- Betancourt Torres, I., López Aguilera, Á. F., Furones Mourelle, J. A., Castro Ortega, M. K., y Lima Sarmientos, L. (2021). Intervención educativa para el mejoramiento humano desde la cultura en los estudiantes de ciencias médicas. *Edumecentro*, 13(2), 108-127.
- Buffone, J. E. (2023). Reversibilidad y estilo motriz en Merleau-Ponty. *Medica review International Medical Humanities Review* 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.37467/revmedica.v11.4546>
- Chasi Toapanta, D. F. (2022). Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de actividades físicas rítmicas. *Ciencia y deporte*, 7(1), 30–44. <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.NO1.003>
- Chihuailaf Vera, L., Mujica Johnson, F. N., y Concha López, R. F. (2022). Psicomotricidad, corporalidad, género y filosofía positivista en Chile: análisis crítico de documentos ministeriales (Psychomotricity, corporeality, gender and positivist philosophy in Chile: a

- critical analysis of ministerial documents). *Retos digitales*, 45, 12–19. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91574>
- Conde Gaxiola, N. (2008). ¿Es posible una teoría hermenéutica dialéctica en el estudio del turismo? *Teoría y praxis*, 4(5), 197–211. <https://doi.org/10.22403/uqroomx/typ05/15>
- Cordero Rojas, Y., Cuesta Martínez, L. A., Torres Peguero, M., & Labrador Labrador, G. (2020). El desarrollo de la capacidad coordinativa equilibrio en atletas de lucha greco, categorías iniciales. *Podium*, 15(3), 577–594. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300577
- Díaz Romero (2019) Consideraciones Críticas sobre la Noción de Cuerpo Propio. *Ideas y Valores*, 68(170). 187 – 2003. https://revistas.unal.edu.co/index.php/idval/article/view/63187/pdf_10
- Díaz. (2020). *La corporalidad como fundamento del proceso de aprendizaje. El aprendizaje por medio de los sentidos como herramienta para la formación en el diseño*. [Tesis de pregrado. Universidad Pontificia Bolivariana] https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/9184/Corporalidad_como_fundamento_proceso_aprendizaje.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Duno, M. y Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(5), 545-553. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182019000500545>
- Feria A, H., Matilla G.M y Mantecón L, S. (2020). La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica? *Revista Didasc@lia* 11(3). 62 - 79
- Gómez Fonteche, G. (2020). La educación corporal. Una propuesta pedagógica como alternativa en educación física [tesis de maestría. Universidad Militar de Bogotá]. <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/37217>
- Hernández M., (2023). Las Implicaciones del Enfoque Hermenéutico Interpretativo en Investigación Educativa. *Revista Científica Multidisciplinar*. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8069/12221>

Hurtado, F. M. R. (2021). Las emociones positivas en torno al aprendizaje significativo en posgrado. *Revista Científica de Publicación del Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior*, 8(2), 9-9.

Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico - IDEP. (2022). Gov.co. <https://serviciocivil.gov.co/taxonomy/term/192>

Jaque Hidalgo, M., & Martín García, J. (2019). Cualidades, estados y estados resultantes: Su distribución en derivados con base adjetiva compartida. *Revista Signos*, 52(100), 432–456. <https://doi.org/10.4067/s0718-09342019000200432>

La American Academy of Pediatrics describe las necesidades únicas de los adolescentes en una nueva declaración de política. (2022). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/Unique-Needs-of-the-Adolescent.aspx>

Ley 528 de 1999. (1999, 14 de septiembre). Congreso de la república. Diario Oficial No. 43.71. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf.pdf

Lozano-Muñoz, N., Borrallo-Riego, Á., y Guerra-Martín, M. D. (2022). Impact of social network use on anorexia and bulimia in female adolescents: a systematic review. *Anales del sistema sanitario de Navarra*, 45(2). <https://doi.org/10.23938/ASSN.1009>

López Marín, A.M. (2018). Psicoterapia Experiencial Orientada al Focusing: Una Visión General. *Revista de Psicoterapia*, 29(110), 241-256.

Martínez- Miguélez, M. (2004). *Ciencia y Arte en la metodología cualitativa*. Trillas.

Ministerio de salud [Minsalud]. (2022,10 de octubre). Salud Mental: Asunto de todos. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-asunto-de-todos.aspx>

Ministerio de sanidad de España (2017). *Monográficos Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017*. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/SALUD_MENTAL.pdf

Morales, R. (2023). Propuesta de Acompañamiento en Educación Primaria y Secundaria desde las Áreas de Componente Movimiento y Corporalidad. *Revista Franz Tamayo* 5(12) 54 -66.

http://repositorio.redrele.org/bitstream/24251239/218/1/Revista_Franz_Tamayo_No_12__Vol_5_ART_3.pdf

Morando, M. A. (2021). Corporalidad, emoción y discurso oral. Un acercamiento a la noción del pia entre los chanés del noroeste argentino. *Estudios atacameños*, 67, e4326. <https://doi.org/10.22199/issn.0718-1043-2021-0029>

Murillo Jara, L. (2020). Contenido mental y el cuerpo representado en la acción. *Areté*, 32(1), 115-136.

Navarro Valdivielso, D., García, D., Dra, M., Ma, E., & Brito Ojeda. (2001). Principales modelos explicativos del aprendizaje motor. Mecanismos y factores 82 XV JORNADAS CANARIAS DE TRAUMATOLOGIA Y CIRUGIA ORTOPEDICA. https://www.tresarroyos.gov.ar/recursos/Capacitacion_deporte/Modelos_aprendizaje_motor.pdf

Nicole Cecilia Risnik (2021). La memoria de la corporalidad, el dolor y los afectos en relatos de literatura contemporánea latinoamericana. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Filosofía y Letras. Instituto de Literatura Hispanoamericana. [consultado: 13/11/2024] Disponible en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad de Buenos Aires: <<http://ilh.institutos.filo.uba.ar/sites/ilh.institutos.filo.uba.ar/files/Risnik%2C%20Nicole.pdf>>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Mas personas activas para un mundo sano. *Global action plan on physical activity*.

Orozco Villa, E. (2023). Apuntes acerca de la producción epistemológica de la corporalidad suicida. *Cultura De Los Cuidados*, 27(66), 35–48. <https://doi.org/10.14198/cuid.2023.66.04>

Orringer, N. L. (1999). Cuadernos de Anuario Filosófico. *Serie de Filosofía Española*, 32(3). 10.15581/009.32.31497

- Piperno, G. (Comp.), Castro Cisneros, C. & García Rodríguez, M. (2021). Acerca de la corporalidad: (ed.). RV Ediciones. <https://elibro.net/es/ereader/corposucre/201569?page=10>
- Ortega Lozano, R. (2022). El cuerpo como un todo y no como una suma de partes: la propuesta holista de Walter B. Cannon. *Critica; revista hispanoamericana de filosofía*, 54(162), 29–55. <https://doi.org/10.22201/iifs.18704905e.2022.1382>
- Quintana, L. (2019). ¿CÓMO RETORCER EL RESENTIMIENTO? AFECTOS, CONFLICTO y PRÁCTICAS DE REINVENCIÓN CORPORAL. DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals). <https://doi.org/10.15446/ideasyvaiores.v68n5supl.80622>
- Quintana, L., y Hermida, J. (2019). La hermenéutica como método de interpretación de textos en la investigación psicoanalítica. *Revista de Psicología y Ciencias Afines* 16(2).
- Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad. (2020). Redalyc.org. Recuperado el 13 de noviembre de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/2732/273224904008.pdf>
- Rizo. (2020). Cuerpo(s), comunicación y cultura. Balance académico sobre el cuerpo y la corporalidad como objetos de estudio de la comunicación. (2021). *Palabra Clave - Revista de Comunicación*, 24(4), 1–26. <https://doi.org/10.5294/pacla.2021.24.4.3>
- Robles, N. E. C., Bravo, L. M. R., La Riva, M. E. M., y -Vega, J. A. S. (2020). *Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4403731>
- Rodríguez Villaquiran, N. A., y Chaustre Ruiz, D. M. (2023). Prescripción del ejercicio por médico de atención primaria en paciente adulto sano. *Revista med*, 30(1), 67–78. <https://doi.org/10.18359/rmed.6318>
- Sánchez-Silverio, V., Abuín-Porras, V., y Rodríguez-Costa, I. (2020). Principios del aprendizaje motor: Una revisión sobre sus aplicaciones en la rehabilitación del accidente cerebrovascular. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 29(3), 84-91. <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol29300084>
- Salguero Antero, J. H., Sánchez Ruiz, A., Méndez González, A., Covarrubias Díaz Couder, M. A., Gaytán Alcalá, F., & Recamán Mejía, A. L. (2023). La corporalidad como dimensión de la

formación integral en la educación superior y media superior. *Sinéctica Revista Electrónica de Educación*, 60. [https://doi.org/10.31391/s2007-7033\(2023\)0060-010](https://doi.org/10.31391/s2007-7033(2023)0060-010)

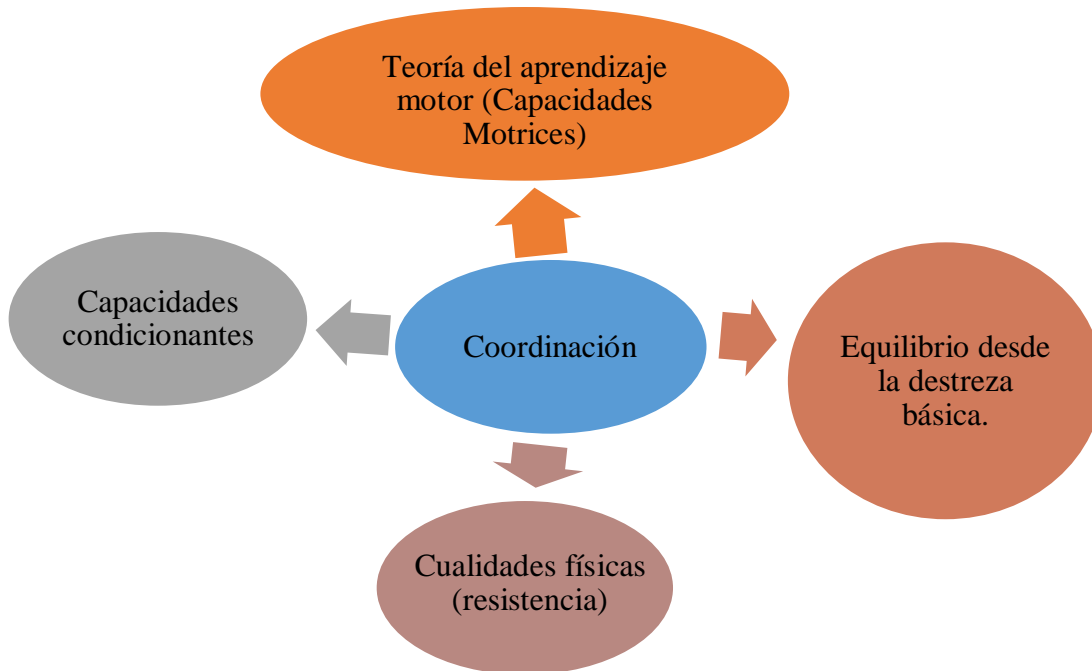
Tur-Porres, G., y Ires-Correa, W. (2020). Educando con el cuerpo y desde este: Cultura, cuerpo y reeducación corporal. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 1–20. <https://doi.org/10.15359/ree.24-2.11>

Vista de Características e importancia de la metodología cualitativa en la investigación científica. (2021) <https://revistas.unicatolica.edu.co/revista/index.php/semillas/article/view/314/178>

Wen, S., Muñoz, J., Mancilla, M., Bornhardt, T., Riveros, A., y Iturriaga, V. (2020). Mecanismos de modulación central del dolor: revisión de la literatura. *International Journal Of Morphology*, 38(6), 1803-1809. <https://doi.org/10.406>

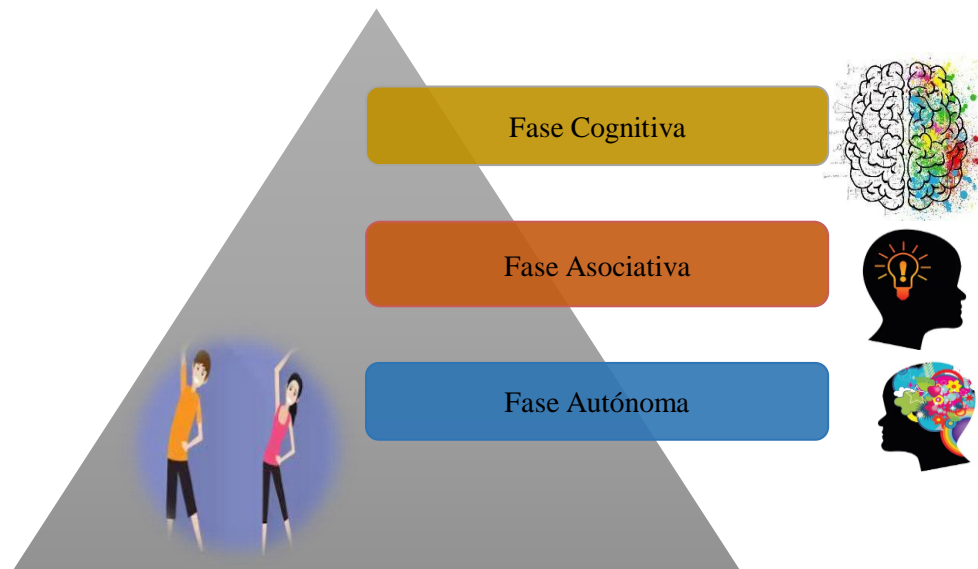
14 ANEXOS

Anexo A. Aprendizaje Motor.



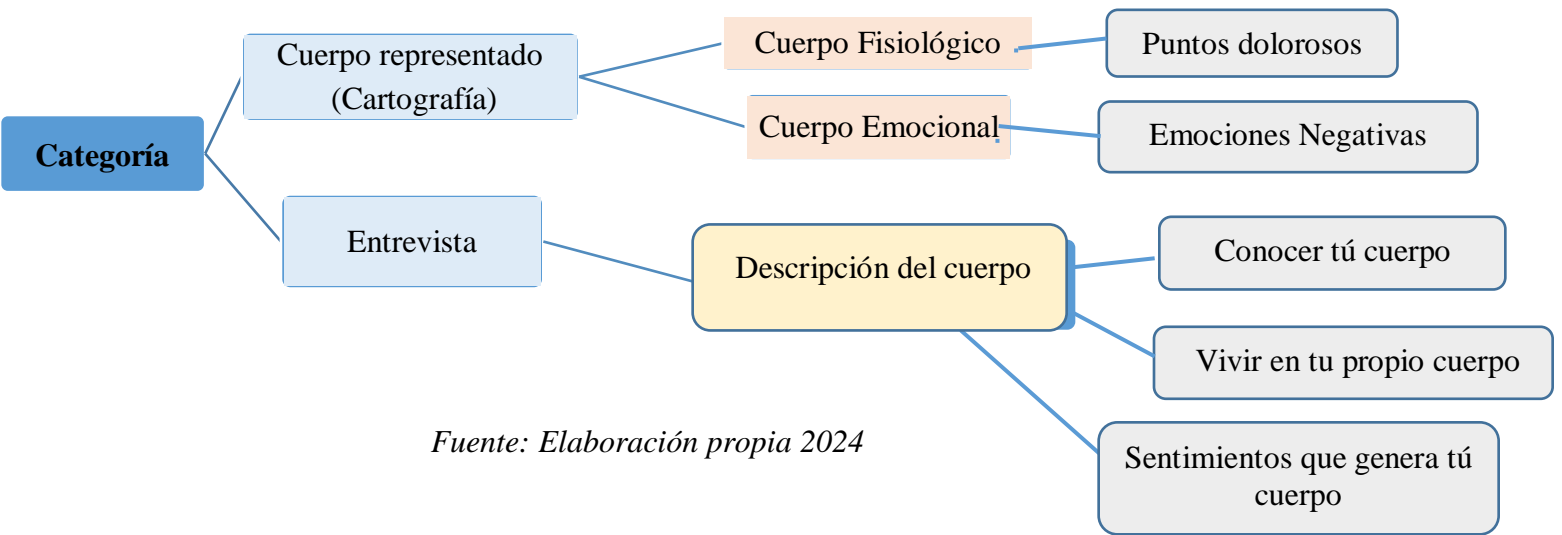
Fuente: Elaboración propia 2024

Anexo B. Fase de Fitts y Posner



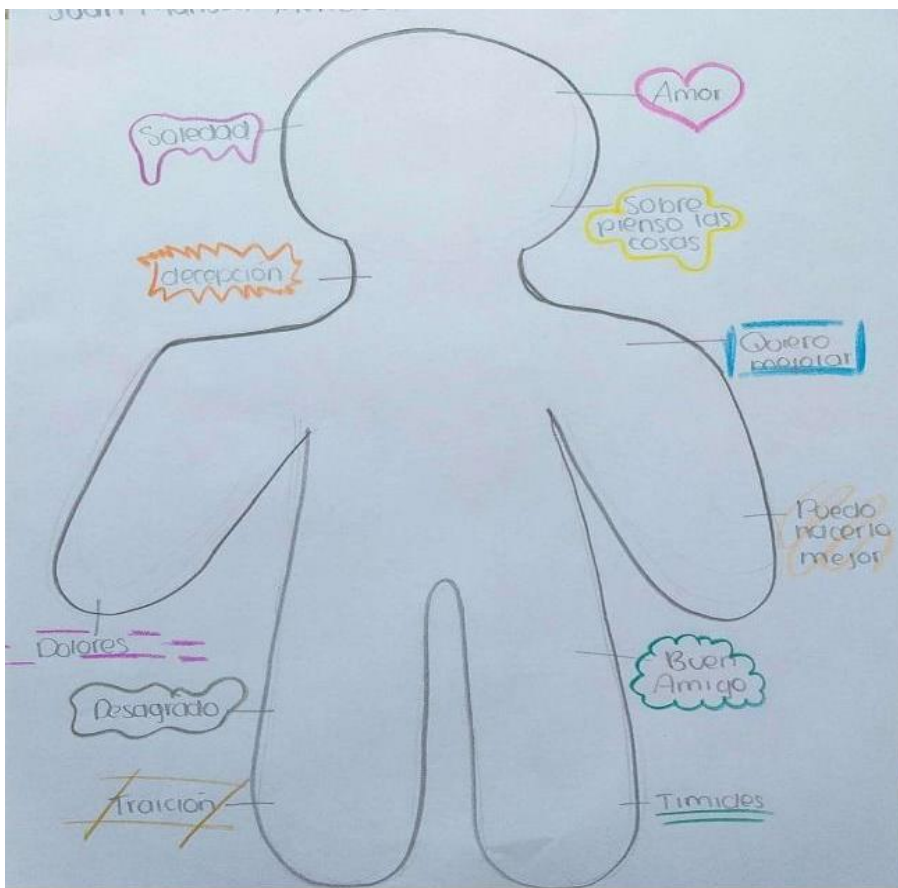
Fuente: Elaboración propia 2024

Anexo C. Estructura de categorización



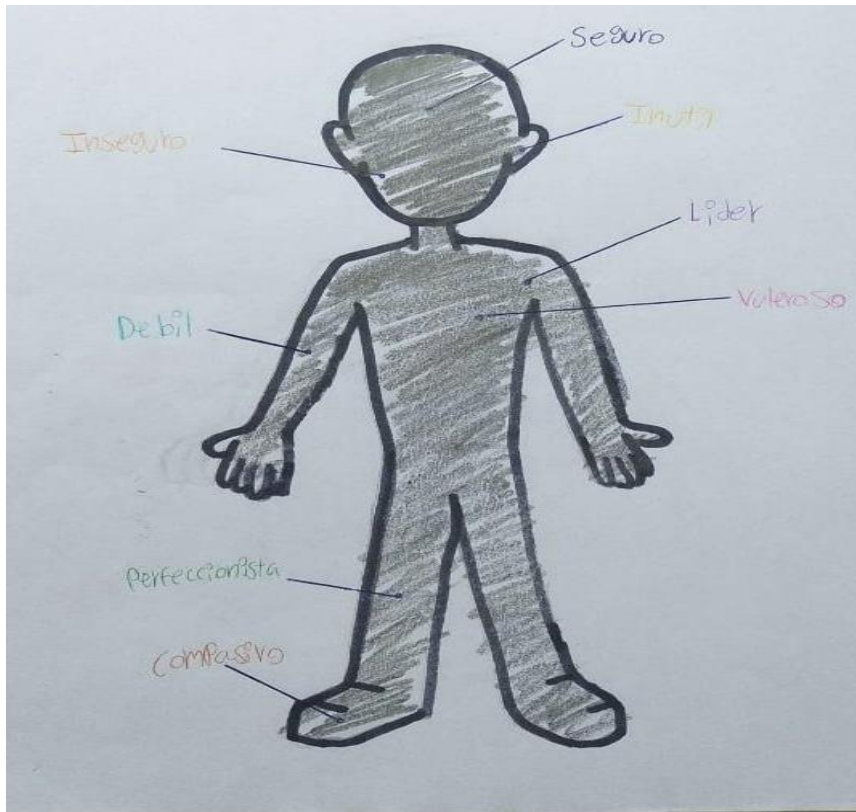
Fuente: Elaboración propia 2024

Anexo D. Cartografía Corporal-Femenino



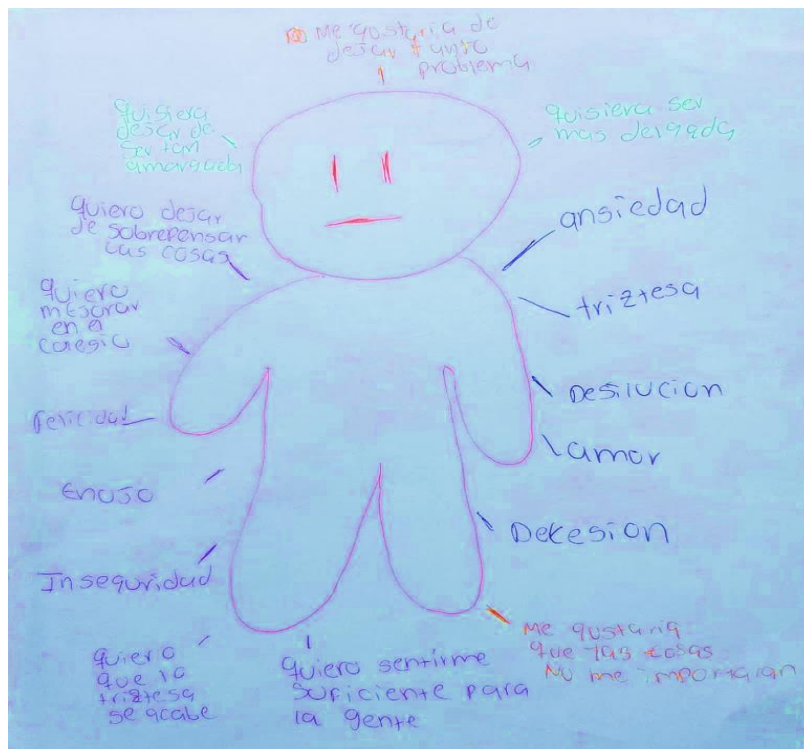
Fuente: Elaboración propia 2024

Anexo E: Cartografía Corporal- Masculino



Fuente: Elaboración propia 2024

Anexo F: Cartografía Corporal- Muestra Intencional



Fuente: Elaboración propia 2024

Anexo G. Entrevista para el cuerpo representado

ENTREVISTA PARA EL CUERPO REPRESENTADO

B *I* U **↺** **↻**

Objetivo: Determinar la representación del cuerpo percibido en los adolescentes, con el fin de priorizar aquellas descripciones de su propio cuerpo.

Programa de fisioterapia: Instrumento de diagnóstico de las necesidades del adolescente.

1: ¿Como describes cómo es vivir en tú propio cuerpo?

19 respuestas

- Divertido, aunque algunas veces puede ser difícil.
- Complejo
- Es como q puedes hacer todo pero con un poquito de miedo
- Genial
- Conocerlo y saber todo para lo que sirve desde cosas mínimas y pues aprovechar esos saberes al Máximo
- Normal
- Me siento feliz de tener mis extremidades completas, agradecida con Dios de poderme sentir cómoda y segura con mi cuerpo

3. ¿Explica que emociones o sentimientos te genera tu cuerpo?

19 respuestas

- Pues satisfacción ya que este me permitame hacer las cocas básicas de un cuerpo humano
- Todas la emociones
- Comodidad, felicidad, alegría
- Felicidad, tristeza, ansiedad, alegría ,
- Felicidad, emoción, tristeza, alegría, enojo y ansiedad
- Nostalgia, amor, alegría, compasión, tristeza, alegría, estrés, ansiedad.
- Todas
- Alegría
- Seguridad
- Confianza

Alegría al ver si propósito realizado, frustración por qué no se me han dado las cosas, tristeza porque tengo poco tiempo para disfrutar con mis amigos y familiares.

McUICnt.exe - No se encuentra el punto de entrada

ES 06:41 p.m. 20/10/2024

Fuente: Elaboración propia 2024

Anexo H. Evidencia fotográfica Implementación de los instrumentos



Fuente: Elaboración propia 2024

Anexo I. Fase cognitiva según la teoría del aprendizaje motor.



Fuente: Elaboración propia 2024

Anexo J. Fase asociativa -Fitts y Posner



Fuente: Elaboración propia 2024

Anexo K. Ejercicio central de la fase asociativa



Fuente: Elaboración propia 2024

Anexo L. Fase autónoma- Fitts y Posner



Fuente: Elaboración propia 2024

Anexo M. Estiramientos



Fuente: Elaboración propia 2024

Anexo N. Representación del cuerpo al final del Programa



Fuente: Elaboración propia 2024