

Formación corporal, sensible y afectiva GRADO 10  
2011

Ministerio de Educación Nacional  
Calle 43 No. 57 - 14 Bogotá, D.C.  
Teléfono 222 28 00  
www.mineduacion.gov.co  
www.colombiaaprende.edu.co

FORMACIÓN CORPORAL, SENSIBLE Y AFECTIVA | GRADO 10



# Formación corporal, sensible y afectiva

GRADO 10



La educación  
es de todos

Mineducación

**María Victoria Angulo González**

Ministra de Educación Nacional

**Constanza Alarcón Párraga**

Viceministra de Educación Preescolar, Básica y Media

**Sandra Ximena Enciso Gaitán**

**Javier Serrano Ruiz**

**Joselín Pinto Gómez**

**Elena Illera Trujillo**

**Jackelín Garavito Mariño**

**Héctor Gabriel Fernández Gómez**

Equipo Técnico

En la creación, diseño y edición inicial del Módulo de Formación Corporal, Sensible y Afectiva Grado 10, intervinieron las siguientes personas:

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**Carlos José Gil J.**

Decano Facultad de Educación

**Ángel Ignacio Ramírez C.**

Concepción y orientación general

Coordinador del Proyecto

**Henry José Cáceres Cortes**

**Alberto Camacho Serrano**

**Manuel Alberto Jaimes Gómez**

**Rosa Selma Manasse Acevedo**

**María Eugenia Velazco Espitia**

Autores

© 2004 Ministerio de Educación Nacional

Todos los derechos reservados

© 2007 Ministerio de Educación Nacional

© 2009 Ministerio de Educación Nacional

Todos los derechos reservados

Versión 2

En la adaptación y actualización del Módulo de Formación Corporal, Sensible y Afectiva Grado 10, para su edición inicial 2011, intervinieron las siguientes personas:

**FUNDACIÓN NUEVOS SENTIDOS  
PARA EL DESARROLLO INSTITUCIONAL, SOCIAL Y  
ECONÓMICO**

**María Fernanda Osorio F.**

Directora General

**Ángel Ignacio Ramírez C.**

Coordinación Pedagógica

**Yadira Casas Moreno**

Autor

**LEÓN GRÁFICAS LTDA**

Diseño de portada e interior, edición e impresión

© 2011 Ministerio de Educación Nacional

Todos los derechos reservados

Prohibida la reproducción total o parcial, el registro o la transmisión por cualquier medio de recuperación de información, sin permiso previo del Ministerio de Educación Nacional.

© Ministerio de Educación Nacional

ISBN: 958-691-281-7

2011 Cuarta edición adaptada, revisada, actualizada y cualificada

# Contenido

Orientaciones para Estudiantes .....	5
<b>MOMENTO UNO:</b> Desarrollemos pensamiento crítico.....	9
1. Estrategia: Estudiemos nuestra realidad .....	9
2. Propósito: .....	9
3. Conocimientos del campo sensible, corporal y afectivo para el desarrollo del ciclo de aprendizaje .....	9
A. Lectura: El Ser Humano es Cuerpo .....	12
B. Lectura: ¿Qué es el Cuerpo? .....	14
C. Lectura: Expresión Corporal.....	16
D. Lectura: El Cuerpo: Afectividad y Sexualidad .....	18
E. Lectura: El Dibujo, El Entorno Natural y sus Representaciones.....	21
<b>MOMENTO DOS:</b> Desarrollemos pensamiento planificador.....	25
1. Estrategia: Formulación de un Proyecto de inversión Productiva- PIP- y una Organización de Inversión Productiva –OIP.....	25
2. Propósito: .....	25
3. Conocimientos del campo sensible, corporal y afectivo para el desarrollo de los ciclos de aprendizaje .....	26
A. Corporalidad y Vida Cotidiana .....	27
B. El Movimiento y la Calidad de Vida .....	28
C. Emociones, Sentimientos y Productividad en lo Rural.....	28
D. Género Poder y Alternativas Laborales.....	29
E. Autoconcepto: Imagen Corporal y Desempeño Académico y Laboral .....	36

F. Autoconcepto: Imagen Corporal y Desempeño Académico y Laboral .....	38
G. Desarrollo del Autoconcepto .....	39
H. Formación de un Autoconcepto Positivo .....	41
I. Algunas Situaciones que Inciden en el Autoconcepto .....	42
<b>MOMENTO TRES: Desarrollemos Pensamiento Productivo .....</b>	<b>47</b>
1. Estrategia: Ejecutemos el PIP y desarrollo de la OIP .....	47
2. Propósito: .....	47
3. Conocimientos del campo sensible, corporal y afectivo para el desarrollo de los ciclos de aprendizaje .....	48
A. Corporalidad y Vida Cotidiana .....	48
B. Comunicación del Cuerpo a través de sus Diferentes Movimientos .....	52
C. Comunicación del Cuerpo a través de sus Diferentes Gestos .....	56
D. El Movimiento y la Calidad de Vida .....	57
E. El Movimiento Humano y su Ejecución .....	58
F. El Movimiento como Medio de Conservación y Mejoramiento de La Salud .....	60
G. Posibilidades y Limitaciones del Movimiento Humano .....	64
H. Posturas Básicas.....	65
I. Capacidades Coordinativas.....	68
J. Capacidades de Movimiento.....	69
<b>MOMENTO CUATRO: Desarrollemos pensamiento prospectivo.....</b>	<b>123</b>
1. Estrategia: Visionemos alternativas de futuro .....	123
2. Propósito:.....	123
3. Conocimientos del campo sensible, corporal y afectivo para el desarrollo del ciclo de aprendizaje .....	123
Referencias .....	127

# Orientaciones para Estudiantes

## **Bienvenidos a la Educación Media: momento importante para proyectarnos hacia la educación superior o al mundo de la vida productiva**

El nivel de la Educación Media tiene desafíos diferentes al de Educación Básica, y por tanto, encontraremos a lo largo de este Módulo, estrategias de aprendizaje diferentes, que enriquecerán los procesos formativos que vienes desarrollando a lo largo de tu proceso educativo. Seguramente, si provienes de los modelos educativos de Postprimaria o Telesecundaria, no notarás tanta diferencia.

El Modelo de Educación Media Rural –EMR–, apoyado por estos módulos, busca garantizar una educación de calidad que responda tanto a los estándares educativos nacionales como a las demandas y expectativas de los pobladores del sector rural, en un diálogo coherente con la vida cotidiana y de manera particular, con el mundo productivo, de cara a los desafíos de vida del siglo XXI.

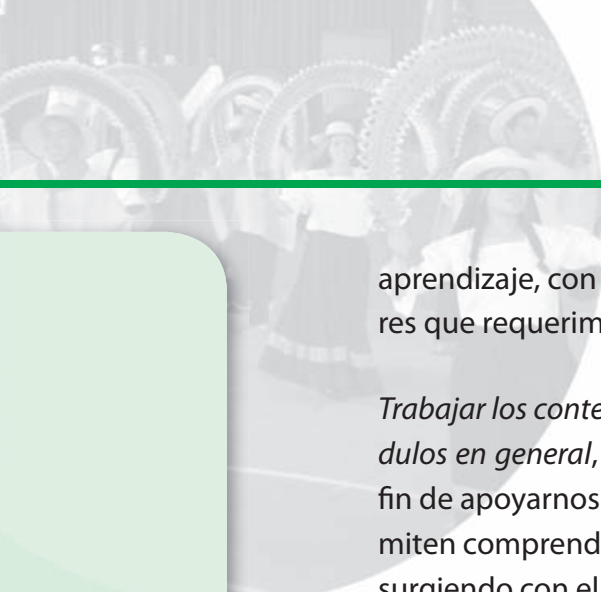
La idea fundamental que nutre este Modelo Educativo se orienta a lograr que, como jóvenes, desarrollemos una mentalidad crítica, planificadora, productiva y prospectiva, necesaria para avanzar en la construcción de mejores condiciones de vida, tanto personales como colectivas.

### **Con este Modelo, hagamos el compromiso de alcanzar lo siguiente:**

*Comprender críticamente el contexto en donde vivimos.* Para ello, con la orientación de los y las profesoras, asumamos el estudio sistemático de nuestro entorno a partir de las propuestas teóricas que brindan los saberes escolares para entenderlo.

*Apropiarnos de las competencias necesarias para asumir el desafío de plantear alternativas de intervención sobre el entorno, a través de la Institución Educativa, mediante la formulación y ejecución de un Proyecto de Inversión Productiva –PIP– y la conformación de una Organización de Inversión Productiva –OIP–. A la vez, convertir estos proyectos en un semillero de interrogantes y necesidades de*





aprendizaje, con los cuáles de la mano con los profesores llegaremos a los saberes que requerimos.

*Trabajar los contenidos expuestos en cada Módulo, en particular, y en todos los módulos en general, según el plan de estudio concertado con los docentes, con el fin de apoyarnos en las nociones y conceptos que allí se exponen y que nos permiten comprender y explicar los diferentes problemas de conocimiento que van surgiendo con el desarrollo del PIP y la OIP; lo mismo, en el desenvolvimiento de la vida cotidiana.*

De este modo, lograremos la estructuración de formas de pensar, sentir y desear y actuar en torno al futuro que deseamos, en principio en nuestro territorio y después, fuera de él. Así, alimentaremos un pensamiento prospectivo que nos permitirá anticipar un tanto el futuro y, por ende, visualizar proyectos de vida.

Consecuentemente, estos módulos son un apoyo más para los aprendizajes que debemos desarrollar a lo largo del año escolar en los cuatro *momentos* que determina el Modelo Educativo, a saber:

- Momento uno: Desarrollemos pensamiento crítico
- Momento dos: Desarrollemos pensamiento planificador
- Momento tres: Desarrollemos pensamiento productivo
- Momento cuatro: Desarrollemos pensamiento prospectivo

Los conocimientos se organizan en torno a cada uno de estos *momentos*, sin embargo, es posible que de acuerdo con el *plan de estudio concertado* no se de una plena correspondencia entre este *plan* y los conocimientos expuestos en el respectivo módulo y *momento*. En tal sentido, quién ordena el abordaje de dichos conocimientos y, por ende, de los aprendizajes, no es el módulo sino el *plan de estudio* acordado.

Por lo tanto, se pretende que el apoyo en los módulos sea una estrategia más de aprendizaje productivo, de tal forma que la apropiación de los respectivos conocimientos tenga sentido y utilidad en la vida cotidiana; y a la vez, descubrir que es posible transformar positivamente la realidad, tanto a nivel de pensamiento como del mundo real en donde vivimos.

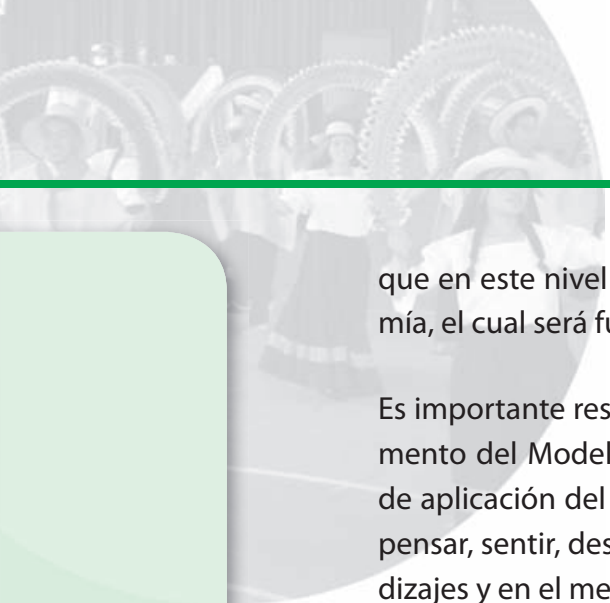
De esta manera, los módulos no son un plan de estudio a seguir al pie de la letra, ni contienen la totalidad de los Lineamientos y Estándares curriculares; en cambio, como estrategia, son un modo de organizar ciertos aprendizajes para atender el desafío que tenemos de configurar a lo largo de nuestro estudio, **pensamiento crítico, planificador, productivo y prospectivo**.

### ¿Cómo debemos usarlos?

Inicialmente, cuando nos encontremos desarrollando la estrategia denominada “**Indaguemos nuestra realidad**”, correspondiente al primer momento del Modelo, podremos acudir al módulo para apoyarnos en sus lecturas, conceptos, nociones e interrogantes, con el fin de abordar los desafíos de conocimiento o necesidades de aprendizaje que vamos planteando durante el desarrollo del Ciclo Lógico de Aprendizaje –CLA- y del *plan de estudio concertado*. Con las ideas allí expuestas y debidas explicaciones del docente, podremos apropiarnos de los conocimientos universales y enriquecer la reflexión y comprensión de nuestro entorno.

Este proceder será igual en el desarrollo de cada uno de los momentos del Modelo Educativo, claro está, atendiendo sus particularidades a nivel de propósito y estrategia, con el fin de que los conocimientos apropiados y competencias desarrolladas se constituyen en herramientas para resolver los problemas intelectuales y prácticos que se vayan configurando en cada paso del respectivo CLA. También, para construir proyecciones de vida razonables hacia el futuro, sea en la continuidad de los estudios superiores o en los estudios no formales o informales que nos permiten vincularnos de mejor forma al mundo cotidiano, en tanto mayores de edad: como ciudadanos, como productores y como personas que desarrollamos una vida moral y afectiva propia.

Seguramente en los contenidos que se presentan en cada *momento* de los módulos, no encontraremos todas las respuestas o temas que debemos asumir, según el *plan de estudio concertado*; caso en el cual debemos explorar los contenidos de los otros *momentos* que desarrolla el mismo módulo o en los módulos afines, y de no encontrarse lo que requerimos, debemos acudir a las fuentes que nos indique el docente del respectivo Campo de Formación o a las que por iniciativa propia podamos consultar. Recordemos que estamos en la educación media y



que en este nivel debemos *aprender a aprender* con un buen grado de autonomía, el cual será fundamental para desenvolvemos en la educación superior.

Es importante resaltar que cuando se está desarrollando el cuarto o último momento del Modelo, la tarea se centra en buscar nuevos sentidos y alternativas de aplicación del conocimiento apropiado y de hacer más visible las formas de pensar, sentir, desear y actuar con las cuales pretendemos avanzar en los aprendizajes y en el mejoramiento de nuestras condiciones de existencia, tratando de configurar posibles proyectos de vida.

*Como puede observarse, el sistema de aprendizaje propuesto se da a partir de la construcción de problemas de conocimiento planteados desde nuestro entorno y desarrollados a la luz de los conocimientos que brindan los diferentes Campos de Formación. En consecuencia, invita a buscar en estos módulos y en todas las fuentes posibles de consulta, los argumentos que necesitamos para la transformación de la realidad según nuestras expectativas de mejoramiento tanto en lo personal como en lo colectivo.*

**¡Adelante, comencemos con alegría el proceso!**



## MOMENTO UNO:

# Desarrollemos pensamiento crítico

### 1. Estrategia: Estudiemos nuestra realidad

### 2. Propósito:

Fortalecer el pensamiento crítico en el estudiante a partir del estudio de su realidad.

#### **Competencias laborales generales que se necesitan desarrollar:**

Capacidad para asumir el riesgo e identificación de oportunidades para crear empresas o unidades de negocio.

Competencias del campo de formación que se necesitan: Convoco y movilizo a un grupo en torno a una visión compartida sobre sus problemas colectivos y la necesidad de cambiar para resolverlos.

### 3. Conocimientos del campo sensible, corporal y afectivo para el desarrollo del ciclo de aprendizaje

APLICACIÓN DE LOS SABERES EN EL DESARROLLO DEL CICLO: el desarrollo de este CLA le permitirá al estudiante reconocer las capacidades de sus compañeros y valorar el trabajo en grupo.

## Reflexionemos...

### Preguntémonos sobre la vida cotidiana.

Para iniciar el desarrollo de este módulo proponemos que con los conocimientos que poseemos, nos planteemos una serie de interrogantes que nos sitúen dentro de lo que sabemos, lo que se sabe en la vereda y lo hemos aprendido en la escuela.

No olvidemos que tenemos memoria sobre lo que sucede en nuestra vereda y región y que es la memoria la que nos permite reconstruir el pasado de nuestra vereda y que dicha reconstrucción es posible mediante el testimonio de lo que se ha vivido. Para ello contamos con nuestros recuerdos y experiencias, así como con los de otras personas, sobre costumbres y tradiciones que nos permiten caracterizar nuestro contexto.

Por lo tanto, para plantearnos los siguientes interrogantes, lo que haremos es recurrir a la manera como estos testimonios miran, sienten e interpretan los hechos.



### Actividad...

Recordemos que debemos crear un evento de manera que el estudiante pueda hacer observaciones que le permitan llegar a una lectura de la realidad, con esta actividad se le daría inicio al desarrollo del primer CLA. Además se sugiere que se haga una guía con preguntas abiertas o enunciados que estimulen al estudiante a la indagación y la observación. Cada campo de formación aportará un determinado grupo de preguntas como se observará a continuación. No olvidar que los estudiantes deben hacer una construcción escrita muy detallada de sus observaciones.

De la misma manera y con el ánimo de crear una o varias miradas diferentes sobre nuestro mundo cotidiano consideramos de importancia indagar sobre lo siguiente:

- ¿Conoces tu cuerpo?
- ¿Cómo acepto mi cuerpo?
- ¿Cómo ejercito mi cuerpo?
- ¿Qué hacen los habitantes de la vereda en su vida cotidiana para mejorar su cuerpo?
- ¿Qué hacen generalmente las personas para comunicarse con su cuerpo?  
¿Qué hago yo?
- ¿Cómo es el movimiento de mi cuerpo?
- ¿Existe relación entre movimiento y calidad de vida?
- ¿Cuáles son los hábitos de alimentación en tu comunidad para tener una buena salud?
- ¿Qué te gusta mirar del entorno en que vivimos?
- ¿Qué te parece agradable de lo que vemos y por qué?
- ¿Cuáles son las figuras o imágenes que normalmente podemos observar en nuestro entorno?
- ¿Cómo son esas figuras y cómo podemos representarlas?
- ¿Cuáles son los sonidos de la naturaleza que escuchamos frecuentemente en nuestra región?
- ¿Qué concluimos cuando observamos y comparamos características particulares de hombres y mujeres de distintas contexturas (gordos, delgados, altos, bajos) y condiciones (niños, jóvenes, adultos, ancianos)?
- ¿Qué sentimientos despiertan en nosotros esos fenómenos observados y escuchados?
- ¿A qué llamamos agradable o bello y cuál es, para nosotros, la diferencia entre estos dos términos?
- ¿Qué formas y sonidos nos agradan o gustan más de nuestro entorno?
- ¿Cuándo decimos que un sonido es agradable o no? Identifica los sonidos agradables y desagradables de tu vereda.
- ¿Qué música, cantos y danzas propias de nuestra comunidad se están perdiendo?
- ¿Tiene la música y el canto en las celebraciones religiosas y populares en nuestra región algún papel?

- ¿Se relaciona la música, la danza (baile) y el canto con las actividades escolares y las actividades de la comunidad?
- ¿Cómo expresan en nuestra comunidad los sentimientos y emociones?
- ¿Qué instrumentos se interpretan en tu vereda?
- ¿En qué ocasiones se interpretan?
- ¿En qué actividades escolares utilizamos la música y el canto?
- ¿A qué nos dedicamos en la vereda cuando no trabajamos o estudiamos?
- ¿En nuestra comunidad qué músicos, pintores, escultores y artesanos recordamos?
- ¿Existe el machismo, masculinidad, feminidad, heterosexualidad y homosexualidad en tu vereda?
- ¿Qué ocurre en nuestra comunidad cuando se sabe que alguien es homosexual o es lesbiana?
- ¿Cómo son las relaciones afectivas con: padres, hermanos, amigos, vecinos, compañeros, extraños, la naturaleza, los animales?
- ¿De qué manera expresan sus sentimientos mis padres?
- ¿Cómo los expresan conmigo y con otras personas?
- ¿Cómo expreso mis sentimientos hacia mí mismo o misma, hacia mis padres, hermanos(as), amigos(as), novio(a)?
- ¿Por qué se originan los conflictos en la familia y cómo se solucionan?

Para ampliar el escenario problémico, se proponen las siguientes lecturas como aporte teórico para resolver los interrogantes planteados.

### **Para reflexionar...**

#### **A. Lectura: El Ser Humano es Cuerpo**

El hombre y la mujer son cuerpo y en su corporeidad se manifiesta su vida y su existir. A través del cuerpo el hombre y la mujer se enfrentan y se contactan con los otros y lo otro. Es decir, el cuerpo se convierte en el vínculo entre el ser humano y la realidad. En efecto, gracias al cuerpo, el ser humano se hace consciente de sí mismo y de todo aquello que lo rodea.

Es en esta relación del hombre y la mujer con los otros y lo otro, donde se descubren a sí mismos como otros. Es aquí en esta relación de su yo-corporal con los otros y lo otro, como posibilitan nuevos encuentros y nuevas comprensiones que van a ampliar su horizonte de sentido sobre sí mismos y sobre su entorno.

Es tan importante la dimensión corporal del ser humano que en ella reconoce su sensibilidad a la vez que la sensibiliza, es decir, el hombre y la mujer una vez que despiertan su sensibilidad, se abren al gusto por las cosas que conforman el mundo y la vida propia. El ser humano, entonces, se abre y se contacta con lo que hay y existe gracias a su cuerpo. Es a través del cuerpo como el hombre y la mujer perciben lo maravilloso y armonioso de su mundo y del universo entero.

Es entonces en esta corporeidad donde reside la sensibilidad del ser humano y lo sensible de la misma. Es en esta corporeidad donde lo sensible se hace gusto y se hace afecto; gusto, porque muchas personas, cosas, hechos y situaciones nos atraen; afecto, porque muchas personas, cosas, hechos y situaciones nos agradan y nos hacen sentir bien.

Tal es la importancia de la dimensión corporal de la persona: hacer que ésta se descubra y se conozca en todo su ser sensible y a la vez que se valore en toda su integridad humana.

Podemos aceptar en gracia de discusión que si no hay cuerpo no hay hombre ni mujer y si no hay ser humano, no hay humanidad. De ahí la importancia de conocer nuestro cuerpo, de valorar nuestro cuerpo, de querer nuestro cuerpo, de aceptar nuestro cuerpo, de educar nuestro cuerpo.

Nacemos cuerpo, somos cuerpo. El cuerpo es el sostén de la vida misma y sobre él se construyen y posibilitan nuestros deseos, nuestros sueños, nuestros afanes, nuestros fracasos y nuestros éxitos; así como nuestros anhelos presentes y futuros. Todos nacimos con cuerpo y somos cuerpo...

Cajiao (1997) dice que: "desde el comienzo de la vida se inicia este diálogo entre un cuerpo maravilloso, sujeto a cualquier análisis científico, capaz de realizar millones de operaciones físicas y químicas verificables, y un nombre dueño de todo lo inexplicable, de todo aquello que se niega a ser descifrado, de todas esas palabras internas que combinadas de alguna forma extraña harán que glándulas y músculos den vida al llanto y a la risa.

La educación del cuerpo es la construcción misma de la persona, la constitución de una identidad, la posibilidad de preservar la vida, el camino de expresión de la conciencia, la oportunidad de relacionarse con el mundo. No basta llenarse de palabras si nuestro cuerpo es incapaz de convertirse en acto, en ser, en existencia, en expresión. No basta que me llame Francisco, como mi padre, como mi abuelo, como Francisco de Asís, o como Francisco Villa, si ese nombre no es reconstruido por este cuerpo en el que puedo albergar mi propio Francisco, ni propia acción sobre el mismo".



En la medida que voy haciendo la lectura tengo en cuenta las palabras que no conozco y busco su significado:

- Señalo los planteamientos centrales de la lectura
- Después de terminar la lectura nos planteamos interrogantes sobre el texto

## B. Lectura: ¿Qué es el Cuerpo?

Hemos dicho que el cuerpo nos relaciona y nos comunica con los otros, con lo otro y con nosotros mismos, en cuanto todo él es expresión. Sin embargo, sigue pendiente el interrogante sobre: ¿Qué es el cuerpo? Para dar respuesta a esta pregunta acudiremos a varios fragmentos de la obra de Paloma Santiago (1985).

“La expresión es, por definición, corporal. El cuerpo la hace posible – visible-. El cuerpo es el dato fenomenológico de la expresión que el hombre hace de sí mismo. Aunque parezca una redundancia, tenemos que decir que no hay posibilidad de expresión fuera de lo corporal. Por tanto, dando un paso más, no habrá posibilidad comunicativa – encuentro entre el yo y el tú - fuera de su realidad corporal. El cuerpo mediatiza toda expresión humana, pero ¿qué es el cuerpo?, ¿que encierra para nosotros la palabra cuerpo?

Un cuerpo que no es una realidad biológica sin más, sino una realidad personal - y en cuanto que personal, trascendente y, por eso mismo, expresiva – a la vez significativa y significado, a la vez presencia personal y símbolo de esa misma presencia. “El primer objeto cultural, aquel por el que todos existen, es el cuerpo del otro como portador de un comportamiento”. (Merleau – Ponty, 1975: página 360)

Con la palabra “cuerpo” indico todo el hombre. No sólo su realidad física – su “carne” -, su exterior, o el lugar donde reside “lo humano”; ni siquiera su realidad psicofísica sin más, “Yo soy mi cuerpo”: ésta es la visión fenomenológica del ser humano.

...El hombre para alcanzar su propio destino necesita desarrollar su condición humana. Negarse o ignorar su dimensión corporal es poner barreras a su crecimiento personal. Dicho de otro modo, sin la reapropiación del cuerpo no se puede alcanzar la unidad de la persona:

“El conocimiento del propio cuerpo posee, en efecto, una resonancia Psicológica inmediata. Así como la ignorancia, el miedo o la inseguridad de la identidad física bloquean las energías,



así la toma de conciencia capacita para alcanzar la plenitud humana.”(Spinsanti, 1983: Págs 318-335)

Si bien siglos de cultura occidental de raíces helénicas nos han transmitido una Imagen de hombre dual en la que el cuerpo era cuando no despreciable, mero Instrumento para pasar por esta vida, la fenomenología nos ha ayudado a recuperar la unidad personal hasta llevarnos a afirmar sin ningún tipo de recelos “yo soy mi cuerpo”, sin mi cuerpo yo no soy. ¿Quién puede pensarse sin su cuerpo?. Claro que el término cuerpo encierra una complejidad y una totalidad maravillosas lejos de reducirse a unas funciones fisiológicas.

Ojalá recuperemos este concepto de cuerpo y, con él, la plenitud de la comunicación existencial. Cuerpo son mis brazos y piernas, cuerpos son mis sentidos y mis emociones, es cuerpo mi pensamiento, mis deseos son cuerpo; cuerpo tienen que ser si yo soy mi cuerpo en cuanto que son yo mismo y yo me identifico con ello. La comunicación existencial no puede dejar de ser comunicación corporal...”

“Fenomenológicamente hablando, el hombre se manifiesta en su expresión. Conocemos a éste en su expresión y por su expresión. En ella se define a sí mismo como lo que es. Es además, expresándose, como se conoce.

Pensar en un hombre que no se exprese es imposible. La no expresión equivale a la muerte. Sólo un ser humano sin vida deja de ser expresivo. La expresión es el acto de ser o, “El ser en acto”. (Nicol, 1974).

Aún resulta la expresión más primigenia que la comunicación interpersonal por cuanto que aparece con el hombre – éste se expresa desde que nace – y le acompaña ininterrumpidamente durante toda su vida. Es parte de él. Es constitutiva de lo humano. Estar vivo es expresarse.

La expresividad del ser humano es algo tan inherente a su realidad que llega “hasta el punto de que cuando la boca calla la palabra, habla el cuerpo inconscientemente por todos sus poros”. (Cencillo, 1973).

En su cuerpo vivo, en su autoexpresión – que es y no puede ser sino corporal en primer lugar y siempre – el hombre se hace símbolo del hombre: “La expresión es lo único que nos permite conocernos unos a otros” (Nicol, 1974).

Hablar de la capacidad simbólica de la persona es hablar de su capacidad expresiva; aquella es consecuencia de ésta si no es que son lo mismo. ¿Podría existir el símbolo si no existiera la expresión?”



En la medida que voy haciendo la lectura tengo en cuenta las palabras que no conozco y busco su significado:

- Señalo los planteamientos centrales de la lectura
- Después de terminar la lectura nos planteamos interrogantes sobre el texto

### C. Lectura: Expresión Corporal

La expresión es la manera de ser la persona. A través de ella, el ser humano se da a conocer a los otros, es decir, el hombre y la mujer se muestran como son y como viven. Cuando la persona se expresa lo hace con todo su cuerpo y desde su cuerpo. A esto se le llama expresión corporal y la caracterizaremos retomando nuevamente el texto de Paloma Santiago.

La expresión corporal “nace como una nueva forma de arte que tiene en el cuerpo humano su medio de expresión privilegiado y, podría decirse, casi exclusivo”

“Concibo la expresión corporal como la manifestación en el cuerpo propio y a través de él de lo que el hombre es aquí y ahora, y de su estilo peculiar de relación con los otros y con el mundo...”

“El hombre se expresa en su cuerpo, de ahí que se hable de Expresión Corporal. Y utiliza para ello sus movimientos, sus gestos, sus palabras, sus silencios, sus miradas...es decir, todo lo que se denomina lenguaje verbal y no verbal. Ahí es donde el ser humano es más él mismo”

### La Danza

Para Paloma Santiago, “en su sentido más primitivo y originario, supone la expresión de profundos sentimientos a través del movimiento corporal, movimiento que es también sonido.

“La danza – y el baile – han sido siempre medios de liberación y de comunicación (con los espíritus, con la naturaleza, con los hombres). Con frecuencia la danza se convierte en movimiento gratuito que surge de un impulso interior y no persigue ninguna finalidad: el realizarse en ese aquí y ahora es su único objetivo. La Expresión Corporal, como ella, se convierte en medio de liberación y comunicación; participa de su gratuidad en el mismo sentido que ella y se realiza, igualmente, en el espacio y el tiempo concretos”

“Sin embargo, la Expresión Corporal, es más completa que la danza ya que pone en juego – con frecuencia simultáneamente, todas las posibilidades expresivas del cuerpo – movimiento, gesto, sonido, palabras... -. Al no someterse en su aprendizaje a técnicas elaboradas, se consiguen manifestaciones más genuinas – más personales – y con frecuencia, más cargadas de fuerza emotiva”.

## El Gesto

Sobre esta expresión corporal Santiago dice lo siguiente: “el gesto ocupa un lugar central en la expresión corporal y está cargado de una gran significación. Por medio de él, se transmiten mensajes llenos de contenido humano con una fuerza expresiva que nos parece justo subrayar. Quizá sea ésta una de las mejores aportaciones hechas desde la expresión corporal al teatro y a la danza contemporánea en occidente”.


“El gesto es el del rostro y también el de las manos, y el de todo el cuerpo cuando nace de dentro y se vertebrata a través de la columna o del pecho, o del vientre hasta la cabeza, brazos y piernas. En este poner en juego a toda la persona está precisamente su fuerza expresiva”

## Expresión Corporal y Aprendizaje

Es indudable que la educación del cuerpo implica la educación de las diferentes formas de expresión de éste, por ello mismo nuevamente Santiago nos recuerda: “La regla de oro de la educación de la expresión corporal es: ser inflexible con todo estereotipo. Hay que trabajarse hasta que aflora naturalmente movimiento propio, el gesto genuino, el tono de la voz personal, la palabra creadora. Y, una vez que esto aflora trabajarse hasta hacer de ello nuestro modo espontáneo de ser.

La expresión corporal, como manifestación del yo, se actualiza en los diferentes lenguajes corporales con que cuenta el hombre y la mujer y que no podemos identificarla con uno de ellos exclusivamente.

Es cierto que el proceso de este aprendizaje abarca las sensaciones, la percepción y los aspectos motores, pero no sólo éstos, sino también otros, como las relaciones con el espacio y con los demás, el gesto y la palabra, el mundo simbólico y, en definitiva, que no se refiere a un aspecto de la conducta humana sino a toda la persona. Esto no quiere decir que se trate de un aprendizaje autosuficiente; desde luego que no; pero sí es imprescindible y enriquece el acceso de la persona al resto de los aprendizajes a los cuales se tenga que ir enfrentando a lo largo de su vida.



Para Paloma Santiago las siguientes son las principales características de la Expresión Corporal:

- La Expresión Corporal desarrolla la conciencia del propio cuerpo, lo cual es básico en el proceso de aceptación y maduración personal...
- La Expresión Corporal contiene elementos inconscientes, aunque entendida como proceso de aprendizaje es una actividad consciente...
- Cada una de sus manifestaciones se caracterizan por el hecho de no dejar rastro. Pero dejan una huella imborrable y muy importante: cada experiencia de Expresión Corporal queda registrada definitivamente en el interior de la persona – y concretamente en su cerebro – creando en ella sus “líneas de fuerza” que se traducirán en un estilo propio de expresión.
- La expresión corporal es una realidad y un arte espacio-temporal. Su tiempo es el presente.

Para Cajiao (1997: Pág. 21): “la educación del cuerpo es la construcción misma de la persona, la constitución de una identidad, la posibilidad de preservar la vida, el camino de expresión de la conciencia, la oportunidad de relacionarse con el mundo. No basta llenarse de palabras si nuestro cuerpo es incapaz de convertirse en acto, en ser, en existencia, en expresión. No basta que me llame Francisco, como mi padre, como mi abuelo, como Francisco de Asís o como Francisco Villa, si ese nombre no es reconstruido por este cuerpo en el que puedo albergar mi propio Francisco, mi propia acción sobre el mundo”



En la medida que voy haciendo la lectura tengo en cuenta las palabras que no conozco y busco su significado:

- Señalo los planteamientos centrales de la lectura
- Después de terminar la lectura nos planteamos interrogantes sobre el texto

#### D. Lectura: El Cuerpo: Afectividad y Sexualidad

Si se tuviera que ubicar un componente central en la relación del ser humano consigo mismo y con los demás, se haría en el área de la afectividad. La vida afectiva se sitúa, igualmente, en el cerebro de la persona, tal como lo está la inteligencia, pero irradia todo el organismo en cuanto que están íntimamente ligadas vida orgánica y afectividad, en algunos aspectos, con las emociones.

La vida afectiva comprende la expresión de las emociones, la formación y vivencias de los sentimientos. Las emociones son la ira, la alegría, el temor, el placer y el dolor, principalmente.

Orgánicamente se tiene la potencia para emocionarse. Es la formación del hogar, de la escuela y la vida en sociedad donde se modela la expresión de la emoción. El ser humano, que llamamos culto, aprende a expresar en forma socialmente aceptable su ira (tendencia a ser violento) de manera que se libere de la emoción pero no se haga daño ni personal ni a otros. La expresión de la emoción debe ser un equilibrio entre la naturaleza animal que tenemos y la racionalidad que nos permite saber el límite de la expresión. Aprendemos a expresar la emoción. Aprendemos a ser emocionalmente equilibrados o nos convertimos en enfermos mentales.

En cuanto a los sentimientos, éstos se refieren a una serie de variables que se ubican en extremos. Ejemplo: agrado-desagrado; gusto-disgusto; aceptación-rechazo; amor-odio.

Los sentimientos son estados permanentes de actitud que tienen un componente cognoscitivo, un componente de sensibilidad interna y un comportamiento real.

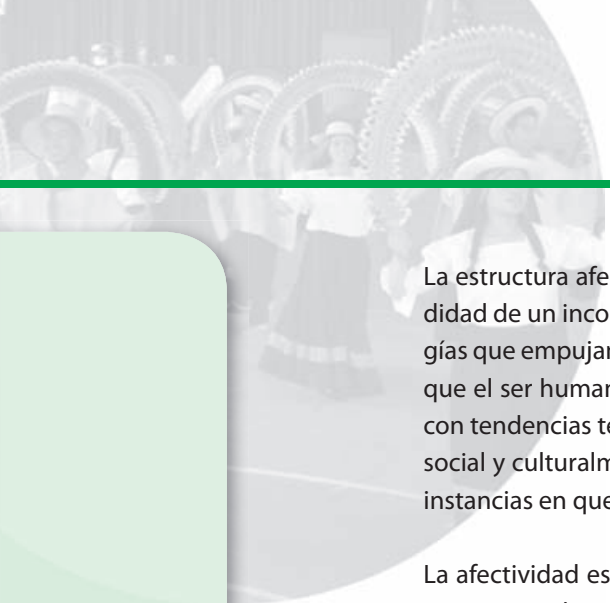
El componente cognoscitivo se refiere a la información que la persona adquiere y posee acerca de un objeto, de un hecho, de un aspecto de la vida o de las relaciones acerca de él. Ejemplo, una persona sabe que el cigarrillo es una sustancia que contiene unos elementos que pueden predisponer al cáncer y que es un hábito desagradable el fumar.

El componente sensitivo se refiere a la tendencia de aceptación o rechazo, de gustar o no algo. En este caso la aceptación del cigarrillo y del hábito de fumar.

El componente de acción se refiere ya a la disposición para realizar o no algún evento. Ejemplo, la acción de fumar.

Los sentimientos, por los componentes que hemos considerado, pueden ser conflictivos. Un sentimiento congruente sería, por ejemplo, el siguiente: Sé que el fumar cigarrillo es un hábito dañino, por lo tanto rechazo su consumo, evito formar el hábito, y decido no fumar. Pero si sé que el cigarrillo predispone a un tipo de cáncer, y aún así acepto fumar y permito que se me forme el hábito, entonces el sentimiento es conflictivo.

Fundamentalmente los seres humanos somos personas. Las personas somos hombres, mujeres o una ambivalencia genérica. Las características de género son físico-fisiológicas de un lado y se desarrollan y maduran desde la infancia hasta la pubertad. De otro lado, las características son aprendidas, son culturales. Aprendemos a ser niño, niña, adolescente femenino, masculino. En otras palabras aprendemos a ser hombres o mujeres. Las personas nos atraemos y nos enamoramos. Convivimos en pareja. Algunos tienen una vida sexual muy activa, otros menos. Algunos son enfermos sexuales.



La estructura afectivo-sexual del ser humano es dinámica y está motivada desde la profundidad de un inconsciente individual y colectivo. En el fondo de la personalidad existen energías que empujan hacia direcciones gratificantes que se manifiestan en impulsos y pulsiones que el ser humano convierte en placer con manifestaciones aún cargadas de agresividad y con tendencias temáticas. Estas tendencias son intencionalmente orientadas hacia el placer, social y culturalmente, aceptables en favor de la vida. El ser humano aprende a acariciar en instancias en que su primitivismo le impulsa a agarrar y golpear.

La afectividad es educada por medio de la introyección de valores. Esta consiste en que la persona recibe información válida acerca de fines y objetivos de todas y cada una de las instancias que componen la vida y que engrandecen la naturaleza humana. Al conocer los valores la persona decide aceptarlos y rechazar los antivalores.

La escuela debe, por lo tanto, presentarle a la persona una escala de valores bien fundamentada para que con las razones que le ofrecen él decida libremente si los asume o no.

Los valores fundamentales tienen que ver con el derecho y el respeto a la vida humana y toda forma de vida en el universo; la vivencia del orden y de la organización que implica aceptar y vivir la justicia, el respeto. La comprensión de la diversidad del otro, la puntualidad, la sinceridad, la honradez, el espíritu de trabajo, la cooperación. La vivencia de todos estos valores se aprenden no sólo en la escuela sino en la interacción que la persona hace con su familia, con sus compañeros y compañeras y con la sociedad en general.

La educación del sentimiento o de la afectividad es el centro de la formación de la personalidad. Incluye el aprendizaje de las normas morales, principios y leyes. El aprendizaje deseable es aquel que, según Piaget, pasa de la aceptación de normas y principios impuestos (heteronomía) al convencimiento personal (autonomía), a la aceptación interior de leyes y principios porque sirven a la persona y a la sociedad.



En la medida que voy haciendo la lectura tengo en cuenta las palabras que no conozco y busco su significado:

- Señalo los planteamientos centrales de la lectura
- Después de terminar la lectura nos planteamos interrogantes sobre el texto



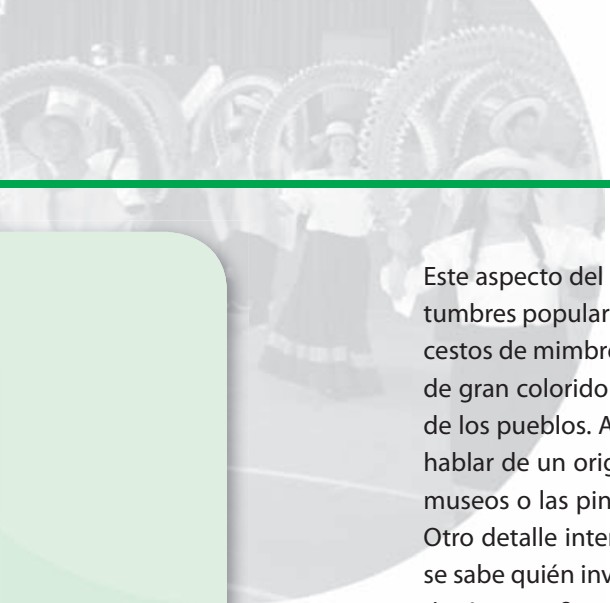
## E. Lectura: El Dibujo, El Entorno Natural y sus Representaciones

La vida rural colombiana ofrece percepciones auditivas como el canto de las aves en el Amazonas, el murmullo de los ríos que desembocan en el río Grande de la Magdalena, las chirimías del Cauca o los Gaiteros de San Jacinto. Percepciones visuales como los atardeceres de los Llanos Orientales, la líneas del horizonte del Mar Pacífico, el color de la mora en Charta y Piedecuesta (Santander); los dibujos que producen sobre el firmamento las siluetas de las palmas de cera de la cordillera de Los Andes; y, percepciones táctiles, como lo delicado, al contacto con las manos, de los pétalos de la orquídeas nativas, la humedad de la arcilla en Ráquira (Boyacá), lo áspero de la piel de los caimanes y babillas, lo arisco de los pinos romerones y la suavidad de la piel de la curuba. Son, resumiendo, algunos de los elementos vitales que tenemos a nuestro alrededor, para ser sentidos y transformados, a partir de un verdadero interés, sintiendo que los temas y pretextos para la creación están ahí, en la naturaleza circundante, como una invitación a vivirla plenamente, asumiéndola como parte indispensable de nuestras inquietudes, emociones y proyecto de vida.

Cuando se desarrolla y perfecciona la capacidad de observación y asombro ante la naturaleza, el campo, la comunidad, la familia y en general ante nuestro entorno, se pueden plasmar o crear imágenes de sentimientos, de paisajes y también elaborar artesanías, por medio de materiales que siempre han existido en cada región (autóctonos), o de los procesados industrialmente, por ejemplo: bolsas, platos plásticos, y otros.

Es muy importante asumir diferentes maneras de ver, hasta lo que podría denominarse popularmente feo, para poder elegir la manera más conveniente de creatividad personal. Lo importante es salir de la creencia, arraigada, que lo bello es lo único importante en la representación física y tangible de cuanto nos rodea. Existe la creencia que sólo lo bello produce placer en su representación. También es placentera una talla tosca en piedra, los dibujos rápidos de la puesta del sol sobre el Caribe que se tracen sobre la arena antes del próximo oleaje o el forrar los cuadernos con las hojas secas y disecadas de los árboles de nuestro bosque veredal.

Cuando una persona está sumergida en la elaboración de una obra artística, a partir de la contemplación de cualquier motivo de una granja, como por ejemplo, la mirada de la huerta casera, el hombre o la mujer arando su tierra, el animal doméstico, además de la expresión artística, existe un detalle que no debe dejarse pasar por alto: el aspecto del oficio repetido, multiplicado, es decir, "artesanal". En esencia, al observar un buen cuadro, una escultura o una interesante cerámica se puede experimentar en nuestro interior lo que se denomina "expresión", o sea, aquello que puede sugerir estados de ánimo como paz, alegría, violencia, representados en una obra artística. Pero, por otra parte, se aprecia también la labor y oficio artesanal de la pincelada sobre la tela, el manejo del cincel sobre la roca o la buena cocción de la arcilla, es decir, el trabajo sobre la materia, o trabajo artesanal.



Este aspecto del oficio artesanal hace parte del folclore, debido a que las obras reflejan costumbres populares elaborándolas en serie. Por ejemplo, las flautas de caña en el Cauca, o los cestos de mimbre con líneas y dibujos geométricos en el Alto Sinú, o las hamacas con líneas de gran colorido en Bolívar, las imágenes religiosas que se venden en las fiestas patronales de los pueblos. Al elaborar muchas veces la misma obra, al realizarlas en serie, no se puede hablar de un original, como sucede por ejemplo con los cuadros que se encuentran en los museos o las pinturas coloniales de los altares que se hallan en las iglesias de los pueblos. Otro detalle interesante es que las obras artesanales son de carácter anónimo, es decir, no se sabe quién inventó la primera obra que se ha venido repitiendo o copiando, pero por tradición son oficios heredados, en algunas familias o regiones, de generación en generación.

La música es, igualmente, otro elemento importante de sensibilidad. Fue, para el hombre primitivo, un medio de comunicación utilizado en ritos mágicos, canciones y sonidos para expulsar los espíritus malignos que existían en la persona enferma. Se ayudaban con danza, expresión corporal y ejecución experimental. Tengamos en cuenta los instrumentos más primitivos, los que la humanidad posee, pero que la falta de práctica ha hecho olvidar; ellos son: manos, pies, dedos, dientes, piernas y voz.

La música relata y al mismo tiempo favorece la actividad. El canto, como expresión de dinamismo sonoro, libre y agradable permite adquirir los primeros elementos afectivos como un reflejo del mundo que nos rodea. Los cantos exigen la participación directa y activa y establecen conexión con los elementos fundamentales de la música: ritmo, melodía, armonía y forma. Por medio del oído se adquiere el sentido rítmico de la voz, del movimiento, del gusto musical y de la expresión corporal.

La música también se emplea en la enseñanza de técnicas de respiración y relajación, para mejorar la articulación y la emisión de la voz, así como en el fraseo, desarrollo del lenguaje, ampliación del vocabulario y estimulación de la memoria y la imaginación.

Las experiencias de aprendizaje se van construyendo a través de la interacción del cuerpo con el medio circundante, siendo el movimiento y el juego herramientas de adaptación. La espontaneidad, se presenta regularmente en toda experiencia agradable de aprendizaje y hace que nos manifestemos de una manera sencilla y desinteresada. El canto y la música son elementos inherentes a la naturaleza humana y como medios naturales ayudan a formar el carácter y la personalidad.

Un elemento importante en la formación musical es la sensibilidad, entendida como la capacidad de experimentar sensaciones físicas determinadas por causas o estímulos que pueden ser internos o externos. Ser sensible musicalmente, es saber apreciar los matices que tienen los sonidos, no sólo de altura, sino de energía y diferencia de movimientos. Esta valoración, afecta la parte fisiológica del sujeto con una carga emocional que se traduce en un cambio de actitud la cual implica un cambio de sentimientos.

Es útil recordar que no se puede conocer a un pueblo si se ignora su música; los libros de texto de geografía e historia resultan incompletos porque no relacionan ni la fisonomía física de un pueblo ni sus transformaciones históricas con su música. Es indispensable conocer el tipo de música que se escuchaba en cada época histórica o tratar de intuir lo que se pudo escuchar en momentos determinados.

El parentesco entre literatura y música es evidente. Las canciones tienen sus argumentos plasmados en el lenguaje. Existen rimas en el plano lingüístico y en el musical y cada componente le da sentido al otro.

La ciencia y la música tienen un primer punto de encuentro en la mirada sobre el sonido desde un punto de vista físico. Reconocer la naturaleza del sonido como vibración, sus ámbitos de propagación, las variables en juego, puede ser un proyecto válido y productivo desde el punto de vista didáctico, tanto hacia lo científico como hacia lo artístico.

La música se ha convertido en una valiosa herramienta para enmarcar cualquier trabajo en el aula, buscar la solución de conflictos, canalizar emociones y sentimientos y para analizar diferentes caminos del sentir y el pensar de las personas.



En la medida que voy haciendo la lectura tengo en cuenta las palabras que no conozco y busco su significado:

- Señalo los planteamientos centrales de la lectura
- Después de terminar la lectura nos planteamos interrogantes sobre el texto



## MOMENTO DOS:

# Desarrollemos pensamiento planificador

**1. Estrategia: Formulación de un Proyecto de inversión Productiva- PIP- y una Organización de Inversión Productiva –OIP.**

## **2. Propósito:**

**Fortalecer el pensamiento planificador en el estudiante a partir del estudio que desarrollo de su contexto y las posibilidades productivas que brinda la vereda.**

Competencias laborales generales a desarrollar: empresariales y para el emprendimiento.

Competencias del campo de formación que se requieren: reconoce en el entorno las condiciones y oportunidades para la creación de empresas o unidades de negocio.

### 3. Conocimientos del campo sensible, corporal y afectivo para el desarrollo de los ciclos de aprendizaje

- Taller acerca de los PIP
- Identificación de evaluación de ideas productivas
- Gestión empresarial
- El autoconcepto

#### Aplicación de los saberes en el desarrollo del ciclo

El desarrollo de este CLA le permitirá al estudiante desarrollar el pensamiento planificador, conocer sus potencialidades y estructurar la oportunidad productiva que pudo detectar en la comunidad teniendo en cuenta el acampo de formación.

#### Para tener en cuenta...

Desarrollar un evento que permita motivar al estudiante en el desarrollo de este CLA.



#### Actividad

Llegar a la reflexión con los estudiantes a partir de los siguientes interrogantes:

- ¿Defino los objetivos en conjunto con los otros miembros?
- ¿Establezco con los otros las reglas de juego?
- ¿Defino con los otros las estrategias de acción favorables para el equipo?
- ¿Asigno y asumo roles y responsabilidades de acuerdo con las aptitudes de los miembros del equipo?
- ¿Establezco con los otros un plan de acción?
- ¿Evalúo la dinámica del equipo y su capacidad de alcanzar resultados?
- ¿Establezco nuevas formas de interacción con los miembros del equipo para mejorar los resultados?



## Construyamos Núcleos Problémicos de Conocimiento

### A. Corporalidad y Vida Cotidiana

El concepto de cuerpo fue motivo de estudio en diferentes épocas de la historia y fueron muchos las teorías que giraron en torno a su definición. Lo importante es que a partir de estos conceptos, a lo largo del tiempo, sólo es posible entenderlo como una unidad funcional total presente siempre en el quehacer cotidiano.

En este sentido, la sociedad actual es consciente de la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación básica aquellos conocimientos, destrezas y capacidades, que relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal.

Por otra parte, existe una demanda social de educación para el cuidado del cuerpo y la salud, de la mejora de la imagen corporal y la forma física, toda vez que la comprensión de la conducta motriz no puede aislarse de la comprensión del propio cuerpo como elemento presente en la experiencia de las personas e integrado en la vivencia personal. Así mismo, la educación a través del cuerpo y su manejo no puede reducirse a los aspectos perceptivos o motores, sino que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos.

Una perspectiva de desarrollo de esta posibilidad, de mejoría en la vida cotidiana es la que ofrece el manejo del cuerpo, ya que por este medio es posible lograr una condición de salud que le permita a su familia y a usted mismo, disfrutar de la vida, socializarse, eliminar los malos hábitos alimenticios y evitar los daños excesos que tarde o temprano nos pasaran la cuenta.

Para comprender este núcleo problémico de conocimiento desarrollaremos saberes en torno a:

- La Expresión Corporal
- Comunicación del Cuerpo a través de sus Diferentes Gestos y Movimientos

## B. El Movimiento y la Calidad de Vida

La manera como se consideren las necesidades humanas, condiciona sus respuestas a ciertos movimientos y capacidad de ejecución; en éste sentido, debe ser capaz de reconocer y ampliar sus propios límites y potencialidades, porque el movimiento está presente desde el nacimiento hasta la vejez, con sus intereses y necesidades. En este contexto, el movimiento humano y su ejecución se relacionan con expresiones movimiento-deporte, movimiento-actividad física, movimiento- uso del tiempo libre, movimiento-aprendizaje, movimiento-salud, movimiento-recreación, movimiento-expresión corporal y otros.

Todo lo anterior, contribuirá a formar mentalidad creadora, emprendedora, comprometida, que busca sentido, que propone, que construye problemas de conocimiento, que interroga y que por lo tanto, puede tener una mejor calidad de vida. Referida ésta a nuestra capacidad, a nuestros valores, sentimientos, a la forma como satisfacemos la necesidad de subsistencia, la autoestima y todo aquello que conlleva a un crecimiento armónico, en lo físico, social, emocional y espiritual. En últimas, calidad de vida que es la vida misma, y por ella la insistencia en mejorarla.

- Para comprender este núcleo problémico de conocimiento desarrollaremos saberes en torno a:
- El movimiento humano y su ejecución
- El movimiento como medio de conservación y mejoramiento de la salud
- Posibilidades y limitaciones del movimiento humano
- Posturas básicas
- Capacidades coordinativas especiales de movimiento
- Categorías de movimiento
- Capacidades condicionales

## C. Emociones, Sentimientos y Productividad en lo Rural

En este núcleo se desarrollarán temáticas relacionadas con el hecho de cómo la vida afectiva es una interacción dinámica entre características instintivas y efectos de la vida social. Las emociones y los sentimientos tienen un papel importante en la estructura de la personalidad y ésta en las relaciones cotidianas,

incluyendo la actitud hacia el trabajo y la producción. Las diferentes actividades de aprendizaje buscan sensibilizarnos como personas pertenecientes a una comunidad y a un país y hacernos solidarios con las diversidades.

Para comprender este núcleo problémico de conocimiento desarrollaremos saberes en torno a:

- Incidencia de lo biológico y lo cultural en las emociones y sentimientos
- Emoción e inteligencia emocional;
- Relación sentimientos y emociones

#### **D. Género Poder y Alternativas Laborales**

En este núcleo haremos énfasis en las concepciones de masculinidad y feminidad con el fin de dialogar acerca de los estereotipos y prejuicios relacionados con los roles y comportamientos, tanto en la vida de pareja como en la cotidianidad académica y laboral. Las actividades de aprendizaje están orientadas hacia la búsqueda de un cambio de actitud para lograr la equidad de género deseable para una convivencia armónica en la familia y en la comunidad.

Para comprender este núcleo problémico de conocimiento desarrollaremos saberes en torno a:

- Equidad de género
- Diferencias entre sexo y género
- Incidencias del medio en las diferencias genéricas
- Replanteamiento de roles



### **Taller: El Dibujo: Expresión y Medio de Observación en el Ámbito Rural**

Mediante el desarrollo de este núcleo percibiremos cómo por medio del conocimiento básico de la línea encontramos que la naturaleza que nos rodea es un vasto panorama de contornos y espacios que abordamos por medio del dibujo. Las actividades de aprendizaje buscan el conocimiento elemental del dibujo mediante la comprensión básica de la línea, pues a través de ella, se expresa gráficamente lo percibido por los sentidos.

Para comprender este núcleo problémico de conocimiento desarrollaremos saberes en torno a:

- El dibujo y sus técnicas
- La creación de los dibujos
- La expresión y la observación
- Características de la línea;
- Dibujo con la mano izquierda
- Percepción olfativa y gustativa.



### **Taller: El Cuerpo: Estética y Desplazamiento en el Espacio Rural**

En el desarrollo de este núcleo se tomarán en cuenta figuras básicas tales como óvalos, círculos, rectas, entre otros, que unidas a la imaginación, originalidad e intuición fundamentarán la realización gráfica de la estructura básica del cuerpo estático y en movimiento. Las actividades de aprendizaje nos ayudarán a entender que por medio del dibujo podemos dar una estructura gráfica y proporcional a la percepción que tenemos de nuestro cuerpo, lo cual nos permitirá un proceso de autoconocimiento y auto aceptación proyectándolo hacia el entorno a medida que lo comparamos con los demás elementos de la naturaleza.

Para comprender este núcleo problémico de conocimiento desarrollaremos saberes en torno a:

- El cuerpo y su estructura básica
- Estructuras básicas de animales y flores
- Proporción elemental del cuerpo
- El movimiento de la figura
- Rediseño del cuerpo.



### **Taller: Cuerpo y Dibujo Cuentan la Historia**

Este apartado busca que revisemos cómo la historia de la humanidad puede ser y ha sido interpretada y entendida a través de las líneas y trazos que el ser humano ha hecho de su imagen y la naturaleza, más que del colorido de la misma. Las actividades de aprendizaje buscan que a partir de la Historia del Arte aceptemos nuestra propia interpretación y valoración del entorno natural, así mismo como rasgo distintivo de nuestra época y medio.

Para comprender este núcleo problémico de conocimiento desarrollaremos saberes en torno a:

- El cuerpo en la prehistoria,
- El Cuerpo en la Antigüedad Egipcia
- El Cuerpo en la Antigüedad Griega
- El Cuerpo en la Edad Media





### Taller: Música, Palabras y Cultura Rural

Nuestro cuerpo es tan dócil y plástico que nos permite generar cambios en la calidad de nuestras vidas. Se hace necesario un primer acercamiento a los elementos constitutivos del saber musical, a su proceso de conformación histórica, su práctica y su empleo. Por medio de los ejercicios propuestos de prelectura musical grafica en asociación con nombres de personas, animales o cosas, se induce en sentido general al aprestamiento de la lectura y escritura.

Para un primer acercamiento los temas y situaciones a desarrollar son: relajación corporal, introducción al lenguaje musical, ritmo de la palabra, exploraciones rítmicas a partir de nombres de personas y lenguaje corporal. Se requiere estudio y muchos ejercicios prácticos para poder alcanzar logros significativos en nuestra armonía interior y bienestar general. Con los temas desarrollados se deberá saber que la naturaleza nos ha dado un bello instrumento para comunicarnos con los seres que nos rodean: es nuestro cuerpo. Con el desarrollo de las actividades aprenderemos a hacer un correcto uso de él y nos preocuparemos por mejorar nuestra expresión corporal.

Las instrucciones sobre los ejercicios musicales y su relación con la división silábica de nuestro lenguaje (clasificación de las palabras según su número de sílabas), el análisis rítmico métrico de la frase gramatical, originan un grado de efectividad y sutileza al practicarlos.

Para comprender este núcleo problémico de conocimiento desarrollaremos saberes en torno a:

- Lenguaje y Lenguaje Musical
- Análisis Rítmico y Métrico
- La Práctica Musical



### **Taller. La Melodía del Cuerpo y el Lenguaje en la Expresión Rural**

Existen varias maneras de respirar: alta o torácica, media o intercostal, baja o abdominal, diafragmática o costo-lateral. Aprenderemos a utilizar la mejor manera de respirar para el mejoramiento de nuestra calidad de vida. A través de los ejercicios presentados, comprenderemos que la música al igual que el lenguaje, se aprende a partir de las medidas rítmicas que corresponden a cada palabra. Con ejercicios fáciles para seguir el ritmo, se aprende a sentir la música de manera práctica, sintiéndola primero con nuestro cuerpo, llenándolo de ritmo y viviéndolo a través de la música.

Para comprender este núcleo problémico de conocimiento desarrollaremos saberes en torno a:

- Aprendamos a respirar,
- La grafía musical: lecto-escritura
- Educación de la sensibilidad rítmica y auditiva



### **Taller: Música, Salud y Bienestar Comunitario**

Revisaremos cómo los primeros curanderos sanaban a sus pacientes entonando salmos y narrando leyendas, especialmente preparadas para estas circunstancias. Mediante las lecturas propuestas podemos darle otra mirada a la usanza de la música.

De acuerdo a las labores propuestas la música puede ser utilizada como terapia; puede cambiar nuestras angustias y enfermedades de nuestra época por un poco de alegría y salud mental para nuestro espíritu. Hoy en día podemos darle un uso más razonable a través de las actividades propuestas por nuevas concepciones científicas y tecnológicas. El desarrollo de los temas propuestos tienen como intención conducir a la formación de competencias para el autoaprendizaje, la reflexión, la construcción permanente de autonomía y descubrir elementos necesarios para desarrollar "Sensibilidad Musical".

Para comprender este núcleo problémico de conocimiento desarrollaremos saberes en torno a:

- La música y las curas mágicas
- Las curas musicales
- Alternatividad del uso de la música en la comunidad

## E. Autoconcepto: Imagen Corporal y Desempeño Académico y Laboral

Para el desarrollo de este núcleo se tomarán en cuenta aspectos relacionados con la percepción de uno mismo, pues ello resulta fundamental para el establecimiento de relaciones con las demás personas. Así mismo estas cuestiones están relacionadas con la identidad regional y nacional y fundamentan una aceptación positiva de las realidades propias. Las actividades de aprendizaje buscan que valoremos lo propio, que proyectemos una imagen positiva de lo que en realidad somos.

Para comprender este núcleo problémico de conocimiento desarrollaremos saberes en torno a:

- El autoconcepto
- La imagen de sí mismos, del lugar de origen, del país
- La imagen de sí mismo y su influencia en el rendimiento académico y laboral
- Estereotipo

### Lectura...

“Era una vez un campesino que fue al bosque cercano a atrapar algún pájaro con el fin de tenerlo cautivo en su casa. Consiguió atrapar un aguilucho. Lo colocó en el gallinero junto a las gallinas. Creció como una gallina.

Después de cinco años, ese hombre recibió en su casa la visita de un naturalista. Al pasar por el jardín, dice el naturalista: “Ese pájaro que está ahí, no es una gallina. Es un águila.”

“De hecho”, dijo el hombre. “Es un águila. Pero yo la crié como gallina. Ya no es un águila. Es una gallina como las otras.

“No, respondió el naturalista”. Ella es y será siempre un águila. Pues tiene el corazón de un águila. Este corazón la hará un día volar a las alturas”.

“No, insistió el campesino. Ya se volvió gallina y jamás volará como águila”.

Entonces, decidieron, hacer una prueba. El naturalista tomó al águila, la elevó muy alto y, desafiándola, dijo: “Ya que de hecho eres un águila, ya que tú perteneces al cielo y no a la tierra, entonces, abre tus alas y vuela!”

El águila se quedó, fija sobre el brazo extendido del naturalista. Miraba distraídamente a su alrededor. Vio a las gallinas allá abajo, comiendo granos. Y saltó junto a ellas.

El campesino comentó. "Yo lo dije, ella se transformo en una simple gallina".

"No", insistió de nuevo el naturalista, "Es un águila". Y un águila, siempre será un águila. Vamos a experimentar nuevamente mañana. Al día siguiente, al naturalista subió con el águila al techo de la casa. Le susurró: "Águila, ya que tú eres un águila, abre tus alas y vuela!".

Pero cuando el águila vio allá abajo a las gallinas picoteando el suelo, saltó y fue a parar junto a ellas.

El campesino sonrió y volvió a la carga: "Ya le había dicho, se volvió gallina".

"No", respondió firmemente el naturalista. "Es águila y poseerá siempre un corazón de águila. Vamos a experimentar por última vez. Mañana la haré volar".

Al día siguiente, el naturalista y el campesino se levantaron muy temprano. Tomaron el águila, la llevaron hasta lo alto de una montaña. El sol estaba saliendo y doraba los picos de las montañas.

El naturalista levantó el águila hacia lo alto y le ordenó: "Águila, ya que tú eres un águila, ya que tu perteneces al cielo y no a la tierra, abre tus alas y vuela".

El águila miró alrededor. Temblaba, como si experimentara su nueva vida, pero no voló. Entonces, el naturalista la agarró firmemente en dirección al sol, de suerte que sus ojos se pudiesen llenar de luz y conseguir las dimensiones del vasto horizonte.

Fue cuando ella abrió sus potentes alas. Se erguió soberana sobre sí misma. Y comenzó a volar a volar hacia lo alto y a volar cada vez más a las alturas. Voló. Y nunca más volvió.

### **Moraleja:**

"Todos tenemos un Águila adentro, pero muchos tememos dejar que ella vuele por lo cual ese águila en muchas personas muere creyéndose gallina...No permitas que tu águila siga con su potencial escondido, dale ese empujón que necesita para expandir sus alas en las cimas del éxito"

Tomado de: [www.negociosyemprendimiento.org](http://www.negociosyemprendimiento.org)

## F. Autoconcepto: Imagen Corporal y Desempeño Académico y Laboral

“(…) capacidades tales como autoimagen, auto motivación, autoestima, (…), forman parte de las habilidades sociales y emocionales (…)” y “(…) pueden enseñarse a los niños, dándoles mejores posibilidades de utilizar el potencial intelectual que la lotería genética les ha brindado”. (Goleman, 1.996)

Cuando tratamos el tema de las emociones y los sentimientos dijimos que el ser humano colombiano tiene ancestros indígenas, africanos, europeos y, en algunos casos asiáticos. Somos un pueblo ricamente mestizo. Rubén Ardila (1992, p.28) anota:

“Esta cultura colombiana no comienza, claro está, con el descubrimiento de América ni con la conquista de parte de los españoles. Tiene sus raíces primigenias en los pueblos aborígenes que llegaron al territorio actual hace aproximadamente doce mil años. “Más adelante el mismo autor (p.30), dice que: Francisco José de Caldas (1678-1816) escribió en 1808 su trabajo titulado “Del influjo del clima sobre los seres organizados” que puede considerarse como la primera publicación sobre las pautas de comportamiento del ser humano colombiano.”

Con base en la obra citada, del sabio Caldas, se consideraron, desde esa época, unas diferencias físicas y psicológicas entre los habitantes de las distintas regiones del país, especialmente entre los indígenas y mulatos de Pacífico y los indígenas de la cordillera cundi-boyacense. Sin embargo, como lo anota Ardila (p.32) estas diferencias se centraron más en la influencia del clima que de otros factores de orden cultural que son más importantes en la determinación de unas características integrales.

Continua diciendo Ardila (p.35) tomando como referencia el libro de Luis López de Mesa (1884-1967) “De Cómo se ha Formado la Nación Colombiana” (1934) que el hombre colombiano es: “generoso, plástico y universal”, por los aportes africanos, asiáticos, europeos y americanos que confluyen en su constitución. Más adelante, agrega refiriéndose al hombre colombiano que en el exterior se le considera como “latino”, como a todos los nativos de la América española y portuguesa, lo siguiente: “El latino por el sistema feudal de colonización, por la influencia de la iglesia católica, por las pobres economías agrícolas, sería un ser humano fatalista y pasivo”.

Para describir el comportamiento del ser humano de América Latina se han utilizado conceptos como los siguientes: personalismo, facilismo, paternalismo, machismo, orientación hacia el presente y el pasado en vez del futuro, incapacidad de posponer la satisfacción de los impulsos, amiguismo, una mezcla de arrogancia y humildad, pasividad ante la naturaleza, y poca capacidad para planear el futuro.”

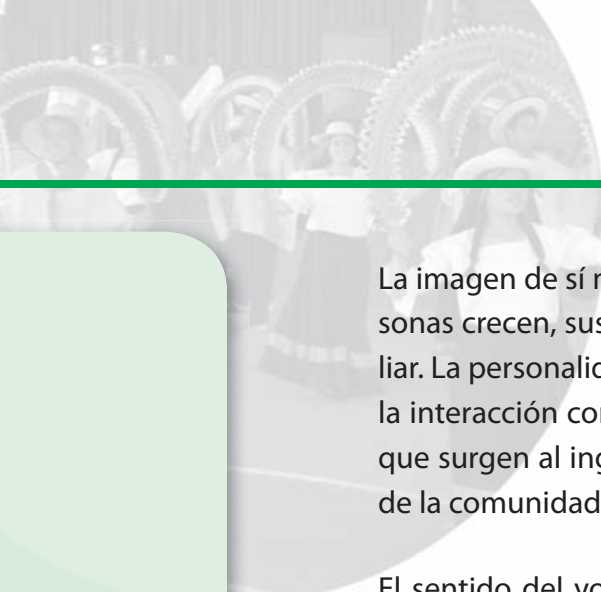
Estos conceptos acerca del ser humano colombiano, o de los latinos en general, son ciertamente unos estereotipos que no tienen un fundamento científico sino que obedecen a opiniones llenas de un carácter discriminatorio y desventajoso que muy probablemente continúa teniéndose en algunos grupos humanos de América del Norte y Europa hacia nosotros.

Los estereotipos o concepciones sin una base científica acerca de los latino-americanos, no se escuchan solo en países diferentes a los nuestros sino también en la misma cultura latina donde tenemos prejuicios mutuos acerca de lo que creemos ser respecto a los vecinos venezolanos, ecuatorianos, peruanos y los demás países llamados latino-americanos.

La estructura integral del hombre y de la mujer colombianos difícilmente se puede considerar como única sino que, como se ha dicho antes, las características físicas y psíquicas son una resultante de variadas condiciones económicas, culturales y sociales sumadas a la herencia filogenética descrita antes por el carácter multirracial que tenemos. También dentro de nuestro país se presenta el fenómeno de los estereotipos. Tenemos, como en el pasado, la idea de que el lugar de origen marca unas características corporales y psico-sociales específicas, como cuando decimos que las mujeres más bellas son de cierto lugar o que los hombres más guapos son de tal otro.

## G. Desarrollo del Autoconcepto

El autoconcepto es la imagen que tenemos de nosotros mismos. Es lo que pensamos acerca de quiénes somos, la imagen general de nuestras capacidades y rasgos (...) la cual determina cómo nos sentimos con relación a nosotros mismos y orienta nuestras acciones (Harter, 1.996, p.207). El sentido de sí posee un aspecto social pues las personas incorporan a su autoimagen la forma como sienten que los demás los ven.



La imagen de sí mismo se descubre en los primeros años. A medida que las personas crecen, sus relaciones significativas se amplían más allá del entorno familiar. La personalidad y la sociabilidad tempranas son, en gran parte, producto de la interacción con los padres y posteriormente de los procesos de socialización que surgen al ingresar a la escuela y de las relaciones con los demás miembros de la comunidad a la que se pertenece

El sentido del yo es desarrollado por los bebés en la medida que empiezan a aprender poco a poco que son independientes de las demás personas y cosas, que pueden provocar su propio movimiento. Al desarrollar este concepto del yo, el bebé “sabe” que posee unas características específicas y puede reconocerse como individualidad.

Según Skipek, Gralinski y Koop (1990), el concepto del yo atraviesa tres etapas:

- Autorreconocimiento, aparece durante el segundo año de vida. Hace referencia al hecho de poder reconocerse a sí mismo físicamente y tener conciencia de sí mismo como ser individual. Por ejemplo, cuando el niño se reconoce ante el espejo o en una fotografía.
- Autodescripción, se manifiesta cuando se reconocen a sí mismos con características definidas que pueden ser evaluadas. Significa que pueden utilizar términos descriptivos y evaluativos para referirse a ellos mismos.
- Autoevaluación, se aprecia cuando se afanan o esconden por acciones que los padres o adultos consideran reprochables. En esta etapa se inicia el desarrollo moral.

El concepto del yo juega un papel primordial en el desarrollo de la empatía (comprensión del estado emocional de otra persona). Sólo se logra cuando el niño se concibe como un yo separado de los demás. Los niños que desarrollan empatía son capaces de controlar sus emociones, comprender las de los demás, generalmente son más apreciados y el desarrollo de la sociabilidad puede acelerarse.

El autoconcepto se torna más claro y complejo a medida que la persona adquiere capacidades cognitivas y afronta las tareas del desarrollo de la niñez, la infancia, la adolescencia y posteriormente la edad adulta.



Lo anterior significa que el desarrollo del autoconcepto se inicia en la infancia y nos acompaña en las etapas restantes de la vida. Las personas que gozan de autoconcepto positivo son más productivas, pueden proyectarse con más facilidad y son más útiles a la sociedad.

## H. Formación de un Autoconcepto Positivo

La apreciación que un individuo posee de sí mismo, lo que piensa sobre su inteligencia, potencialidades, cualidades físicas, su capacidad para relacionarse con los demás, se va formando en el transcurso de la vida y con el apoyo y reconocimiento que recibe de las personas que lo rodean.

Para la formación de autoconceptos positivos, la Fundación Social, Programa de Comunicación Social (1996), presenta algunos criterios a tenerse en cuenta si se desea formar ciudadanos útiles a sí mismos y a la sociedad:

- Es importante reconocer, valorar y respetar a cada ser por lo que es como persona, por su forma de ser y por su cultura.
- Reconocer, aceptar y respetar sus sentimientos y su forma de pensar.
- Mostrarles confianza respecto a sus habilidades para manejar sus propios sentimientos y para solucionar sus propios problemas.
- Diseñar experiencias escolares y sociales exitosas, según las capacidades y posibilidades de actuación de cada persona.
- Hacerles sentir la certeza de que pueden confiar en usted, que usted sabe escucharlos y conversar con ellos.
- Impedir cualquier tipo de burla, juicio de valor o crítica sobre lo que alguna de las personas es, siente, piensa, o hace y evitar los consejos sobre los "debe" ser, sentir, pensar...
- Resaltar las mejores cualidades y habilidades de cada quien y explicar la importancia social de la diversidad en cualquier grupo social.

## I. Algunas Situaciones que Inciden en el Autoconcepto

Al hablar de autoconcepto vale la pena incluir algunas reflexiones relacionadas con situaciones de la vida real que inciden en el mismo:

- El maltrato hace disminuir la propia valoración de la persona y produce secuelas psicológicas.
- En Colombia, la violencia se refleja, por ejemplo, en el trabajo informal y la delincuencia a que se someten muchos niños y jóvenes; cuando las personas se desplazan del campo a la ciudad, por múltiples razones. Se ha comprobado que, generalmente, los padres violentos fueron violentados en su infancia y ahora ejercen violencia sobre sus hijos formando futuras personas violentas, creándose de esta manera, un círculo vicioso.
- La violencia debe entenderse como toda forma de coacción física, verbal o moral ejercida sobre toda persona relativamente indefensa. Por tanto impedir el desarrollo integral de un niño o niña, es otra forma de violencia, al igual que la sobreprotección, la satisfacción de los deseos inconscientes de los padres en los hijos, los mensajes dobles.
- Para que se genere mejoría se requiere desarrollar: autonomía física, económica, política y socio-cultural, que legitime los derechos de todas y cada una de las personas y especialmente de la mujer. Participación, que mejore y agilice la eficiencia de los proyectos gubernamentales, atendiendo la diversidad y especificidad de intereses y funciones, logrando la participación igualitaria en el planteamiento y solución de problemas, recuperando el diálogo de saberes, utilizando adecuadamente la concertación y el poder político que genera la participación.
- Mejorar las relaciones hombre/mujer no sólo requiere resolver la situación de subordinación femenina y las condiciones de desigualdad económica, además se hace necesario acompañar todo tipo de igualdad con procesos de independencia, autonomía, libre opinión y expresión y mejora de la autoestima. Todo esto requiere cambios en el sistema socio-cultural vigente, y los centros educativos son un sitio ideal para iniciar el proceso de cambio.

Hemos considerado puntos de vista acerca de conceptos generales sobre el pueblo colombiano. Seguramente podemos relacionar ahora puntos de vista sobre las características de los nativos de cada una de las regiones de nuestro país. Podríamos decir que los nativos de los Llanos Orientales son altos o bajos, morenos o catires o rubios, y que son fuertes. Algo parecido diríamos de las personas de otra región. Estas descripciones probablemente sean prejuicios, o afirmaciones generales con un poco de fundamento.

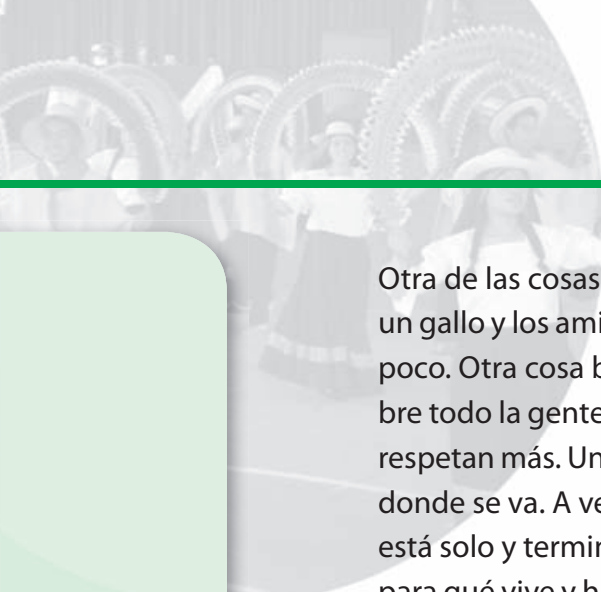
Es muy arriesgado, y en cierta manera irresponsable, afirmar que todas las personas, niñas, niños, adolescentes, adultos y ancianos de una misma región son iguales solo por el hecho de que nacieron o viven en una determinada zona geográfica. Si bien es cierto que existe una identidad local, regional y nacional en aspectos importantes para la cohesión social y cultural, esta identidad no es correlativa con una semejanza de características físicas y psíquicas individuales.

Cada uno de nosotros somos únicos e irrepetibles, como lo hemos planteado en otros temas asociados, y por lo tanto, las características corporales, emocionales y socio culturales son prácticamente muy diferentes aún para personas del mismo sexo y de la misma edad, incluso con una base genética muy similar.

Cuando tenemos la oportunidad de pensar sobre nuestra individualidad, aunque sabemos cual es la estatura, el peso aproximado, el color de la piel y de los ojos, casi siempre pensamos en describir aspectos psico-sociales de nuestra personalidad así como nuestros proyectos y a veces nuestras angustias y temores.

Leamos unos fragmentos de relatos testimoniales de adolescentes colombianas y colombianos que participaron en una investigación en los primeros años de la década final de siglo pasado. Este trabajo fue patrocinado por la fundación FES y COLCIENCIAS como proyecto Atlántida (1995) realizado por Rocío del Pilar Durán y Marielly Ramírez Ospina. Los relatos son los siguientes:

“Una de las cosas bacanas en la vida es la juventud. Los mejores años de la vida de un ser humano están entre los 15 y los 25 años, es la mejor época de la vida, uno está totalmente joven y puede hacer lo que a uno le da la gana. Lo mejor que tienen esos años de la vida, los que están entre los 15 y los 19 años es que se aprende a conocer el mundo. Todo se ve de una manera diferente y a veces uno quiere que lo traten como niño y otras veces que lo traten como adulto.



Otra de las cosas más aburridoras de estar uno cambiando es la voz, uno parece un gallo y los amigos se la gozan mucho de uno, claro que ellos no se salvan tampoco. Otra cosa buena es que a uno ya lo van teniendo en cuenta para todo, sobre todo la gente adulta, ya no lo están mirando a uno para hacer mandados y lo respetan más. Una de las cosas más horribles de tener esta edad, es no saber para donde se va. A veces uno se pone a pensar muchas bobadas sobre todo cuando está solo y termina uno llorando de angustia sin saber por qué. Se pregunta uno para qué vive y hasta razón tienen los que dicen que la vida hay que disfrutarla al máximo”(joven adolescente, masculino, desescolarizado)

Otro relato parcial, de una joven adolescente, es el siguiente:

“La adolescencia, período de grandes dificultades. Etapa en la que no encajamos en ninguna parte: demasiado grandes frente a los niños, demasiado pequeños frente a los adultos. Época difícil además, porque estamos en el período en el cual nos independizamos parcialmente de nuestros padres, y dejamos la inocencia experimentada durante la infancia para adquirir la experiencia de los años maduros.

En otras palabras, paso de la primaria, juego de niños y a prepararnos para desempeñarnos como profesionales para servirle a la sociedad. Llegamos al bachillerato. Acabamos de llegar a una nueva etapa, todo es novedoso y sobre todo vamos a vivir nuestra propia vida.

Experimentamos las primeras relaciones de verdadera amistad y sobre todo empezamos a “pensar”. Al principio parece que todo es bello, lo mejor, lo más fácil, pero en realidad, no lo es. Es en esta etapa en la que empezamos a definir: qué ropa comprar, qué peinado llevar y las personas con las que nos convendría entablar una amistad.

Los anteriores testimonios no nos dicen nada acerca del lugar de origen de las personas, sino en parte de las condiciones de vida en las que se encuentra cada una de ellas y que son adolescentes.

¿Qué relación tienen estos relatos de vida frente a la de cada uno de nosotros?

El concepto que uno tiene de sí mismo depende de muchos factores y entre ellos unos son más importantes que otros. Analizaremos la influencia del aspecto físico, de la edad y de la ubicación en el sector rural o en el urbano.

A manera de conclusión, podemos pensar que ciertamente el aspecto personal tiene algunos efectos sobre nuestro rendimiento. Esta referencia está ligada a la salud corporal y al concepto que tenemos de nosotros mismos más que al aspecto físico.

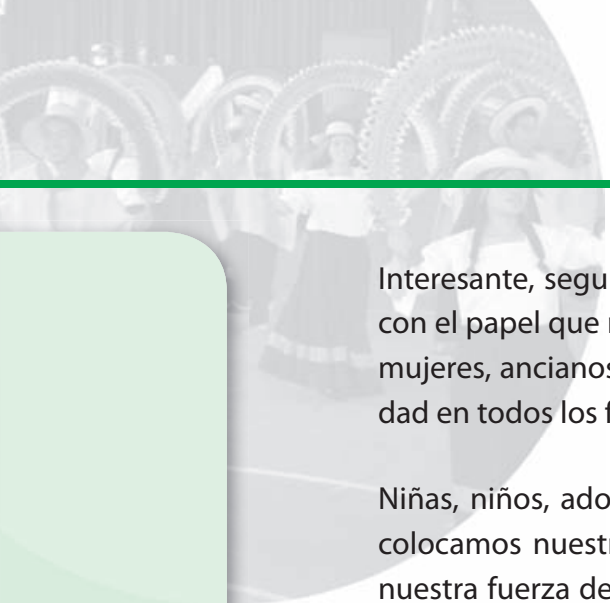
En otros talleres, lecturas o actividades hemos tratado el tema de la autoestima y la auto-percepción. Sabemos que un concepto positivo sobre nosotros mismos y una alta autoestima nos ofrecen seguridad para desarrollar todas nuestras actividades.

La idea que nosotros tengamos de nosotros mismos la proyectamos hacia los demás. Las otras personas nos apreciarán de acuerdo a aquellos mensajes que cada uno de nosotros les enviamos con nuestra presencia, con nuestra actitud y con el compromiso y fuerza con la que asumimos nuestras responsabilidades.

Retornando a la gran pregunta y problema formulado antes, en relación con nuestra apariencia personal y el efecto en el rendimiento y en el trabajo cotidiano lo podemos relacionar con conocimientos de salud, química, física, educación física además de temáticas como los derechos de los niños, niñas y jóvenes, la equidad de género, la igualdad de oportunidades para todos, el trabajo y la ocupación de los niños y las niñas.

El rendimiento académico depende más de la forma de atender a las explicaciones que nos dan nuestros maestros y maestras o los compañeros y compañeras; al interés que cada uno tiene por consultar, a la calidad de la lectura, a la forma como estudiamos.

El desempeño en las tareas de aprendizaje no depende de que tan bonitos o feos, que tan altos o bajos, gordos o delgados somos, sino qué tanta responsabilidad y qué tanto empeño y alegría ponemos en el desarrollo de nuestros compromisos académicos dentro y fuera del aula escolar.



Interesante, seguramente, es hacernos y responder interrogantes relacionados con el papel que niñas, niños, jóvenes adolescentes de ambos sexos, hombres y mujeres, ancianos y ancianas desarrollamos en la dinámica de nuestra comunidad en todos los frentes y en especial en la economía.

Niñas, niños, adolescentes, adultos y ancianos, todos y cada uno de nosotros colocamos nuestras capacidades, nuestra inteligencia, nuestra fortaleza física, nuestra fuerza de trabajo, nuestro interés en beneficio de unas condiciones de vida altamente dignas para cada persona, para la comunidad, la región y el país.

Las personas tenemos valor porque somos seres humanos, por nuestras capacidades, por nuestros sueños y realizaciones y no por las características físicas.

Las personas nos conocemos, nos aceptamos y procuramos mostrar y desarrollar lo mejor de lo nuestro.

Tenemos que demostrarnos a nosotros mismos que somos unos colombianos y colombianas de empuje, que tenemos proyectos optimistas, que podemos contribuir eficientemente con la producción de bienes y servicios para asegurarnos una alta calidad en la vida.

**MOMENTO TRES:**

# Desarrollemos Pensamiento Productivo

**1. Estrategia: Ejecutemos el PIP y desarrollo de la OIP**

**2. Propósito:**

**Fortalecer el pensamiento productivo en el estudiante a partir de la operación del PIP**

**Competencias laborales que se necesitan desarrollar:**

Empresariales y para el emprendimiento.

Competencias del campo de formación que se requieren: Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un trabajo coordinado con otros.

### 3. Conocimientos del campo sensible, corporal y afectivo para el desarrollo de los ciclos de aprendizaje

- Gestión empresarial.
- La responsabilidad social

#### Aplicación de los saberes en el desarrollo del ciclo

El desarrollo de este CLA le permitirá al estudiante comprender en la práctica el funcionamiento de una empresa, sus dificultades y posibles soluciones a los conflictos que en esta se presente.

#### Recuerda que...

Debes desarrollar un evento que le permita al estudiante motivarse para el desarrollo de este momento.



#### Para reflexionar con los estudiantes...

- ¿Defino los objetivos en conjunto con los otros miembros?
- ¿Establezco con los otros las reglas de juego?
- ¿Defino con los otros las estrategias de acción favorables para el equipo?
- ¿Asigno y asumo roles y responsabilidades de acuerdo con las aptitudes de los miembros del equipo?
- ¿Establezco con los otros un plan de acción?
- ¿Evalúo la dinámica del equipo y su capacidad de alcanzar resultados?
- ¿Establezco nuevas formas de interacción con los miembros del equipo para mejorar los resultados?

#### Desarrollemos algunos de los Problemas Planteados

##### A. Corporalidad y Vida Cotidiana

#### Expresión Corporal

En la medida en que el ser humano se entiende como ser psicomotor, con un cuerpo que piensa, fantasea y actúa, la definición que se quiera dar a la expresión corporal puede estar orientada a potenciar algunos elementos propios de ella.



El cuerpo es la expresión que el ser humano hace de sí mismo. Aunque parezca una redundancia, se tiene que decir que no hay expresión fuera de lo corporal. Por tanto, no habrá posibilidad comunicativa – encuentro entre el yo y el tú- fuera de la realidad corporal. El cuerpo mediatiza toda expresión humana, pero ¿qué es el cuerpo?, ¿Qué encierra para nosotros la palabra cuerpo? (Santiago, 1985)

Algunos filósofos, afirman que el encuentro que supone la relación yo-tú, se produce a través del cuerpo. Un cuerpo que no es una realidad biológica sin más, sino una realidad personal, y por eso mismo, presencia personal y símbolo de esa misma presencia. Con la palabra cuerpo, indican todo el ser humano, no sólo su realidad física – su carne- su exterior, o el lugar donde reside lo humano; sino la realidad, yo soy mi cuerpo. (Santiago, 1985)

Miremos cómo en los últimos años de la historia se ha hecho una mirada de la expresión corporal:

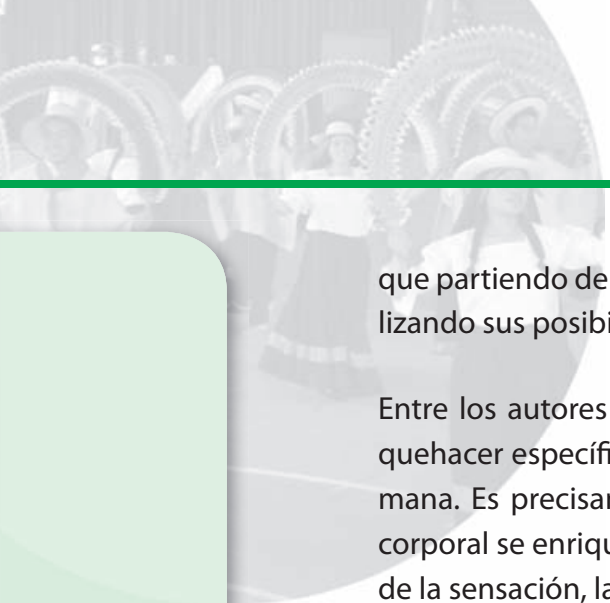
Hacia la década de los años 60 - 70, se plantea el significado de expresión corporal y se dice que se encuentra vacío de sentido. No se sabe lo que quiere decir ni lo que encubre. Toda técnica del cuerpo se transforma en expresión corporal.

En la década de los años 70 - 80, se dice que la expresión corporal es un término comodín que engloba muchas actividades todavía mal definidas, mal situadas entre sí y que se exigen mutuamente.

Así mismo, en la década de los años 80 - 90, se plantea la idea de un “conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica. Es el arte del movimiento”.

Por otra parte, se afirma que la expresión corporal es una nueva forma de arte que tiene en el cuerpo humano su medio de expresión privilegiado y podría decirse, casi exclusivo. Se sigue planteando que la expresión corporal es como la manifestación en el cuerpo propio a través de él de lo que el ser humano es aquí y ahora y de su estilo peculiar de relación con los otros y con el mundo: “Yo soy mi cuerpo, sin mi cuerpo yo no soy”.

Ya de los 90 en adelante, hasta el momento presente se manifiesta que la expresión corporal “es una disciplina del conocimiento, que permite encontrar, mediante el estudio y profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio,



que partiendo de lo físico conecta con los procesos internos de la persona, canalizando sus posibilidades hacia un lenguaje gestual creativo.

Entre los autores conocidos en ésta época, *Patricia Stokoe* la define como “un quehacer específicamente organizado relativo a un aspecto de la conducta humana. Es precisamente mediante esta actividad planificada como el lenguaje corporal se enriquece gracias a un proceso de aprendizaje que abarca el ámbito de la sensación, la percepción y las prácticas motoras”.

Se plantea que la expresión corporal está presente en la totalidad del movimiento del cuerpo humano. La expresión corporal es la disciplina de uno mismo dirigida hacia el otro. Consiste en expresar con todo el cuerpo, el sentimiento del momento, la idea o el deseo. Gracias a la expresión corporal, se puede llegar a un dominio total de sí mismo y ser capaz de asumir cualquier situación humana. Por eso, es importante para afrontar el nerviosismo, la agresividad, el cansancio y el ritmo de vida de la sociedad moderna.

La expresión corporal posee numerosos valores entre ellos:

- Equilibra tensiones favoreciendo la salud.
- Mejora las relaciones de grupo, desarrollando la solidaridad y el respeto.
- Ayuda al conocimiento de uno mismo, a la aceptación de la corporeidad.
- Facilita la reflexión, la observación y la creatividad.

Los aspectos fundamentales de la expresión corporal pueden sintetizarse en los siguientes puntos:

- La sensibilización, es decir, la afinación del cuerpo propiamente dicho desde el punto de vista de los sentidos. No se habla sólo de los sentidos visual, táctil y auditivo, sino también de su integración con la percepción del cuerpo en cuanto a su peso, elasticidad y capacidad de movimiento.
- A su vez, lo anteriormente expuesto conlleva al dominio del cuerpo por medio de su conocimiento cada vez más profundo y de su entrenamiento consciente.
- Conocimiento y aprendizaje del manejo y dominio de la rítmica corporal derivada de los movimientos básicos del cuerpo, en relación con espacio-tiempo-energía.

- Empleo de la música como estímulo de la creación.
- Integración de todos los elementos enunciados.

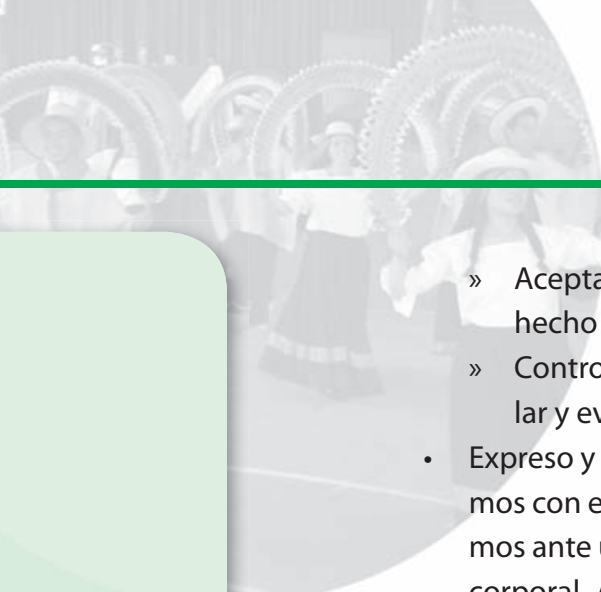
La expresión corporal como resultado de la percepción reflexiva y del movimiento expresivo, debe estar centrada en la presencia, conciencia y vivencia del cuerpo como totalidad personal en el movimiento. Debido a esto, debe lograr la conciencia de su propio cuerpo como espacio de percepción propia que le posibilita la expresión y comunicación en forma intencional y creativa. La práctica de la expresión corporal asumirá formas diversas de acuerdo con la edad de las personas que la practican; por ejemplo, en el adulto toma una modalidad de reencuentro consigo mismo y con el propio cuerpo; en el joven el logro de la excelencia y la creatividad.

El desarrollo de la percepción corporal, consta primordialmente de la investigación sensorial que profundiza el reconocimiento de sí mismo; el objetivo es la toma de conciencia del propio cuerpo para poder aceptarlo y darle significado a los movimientos que realiza. Los juegos de exploración del cuerpo, del espacio y de materiales diversos realizados en forma individual o en grupo, potencian el sentimiento, la aceptación y el conocimiento corporal necesarios para el desarrollo de la sensibilidad, la autoestima y la valoración de la configuración y funcionamiento del cuerpo, al servicio del bienestar individual y colectivo.

En éste sentido, hablamos de nuestro cuerpo, que se expresa a través de relaciones con el tiempo, con el espacio y con los otros. Un cuerpo real, un cuerpo que puede ser vivido, percibido y representado para obtener mayor conocimiento de sí mismo y del otro.

Teniendo como base las cuestiones anteriores, se plantean las siguientes fases para el estudio de la expresión corporal:

- Reconozco mi cuerpo
- Siento mi cuerpo
- Acepto mi cuerpo: la imagen que tenemos de nuestro cuerpo nos ayuda a:
  - » Descubrir lo que nos gusta y no nos gusta de nosotros mismos
  - » Admitir nuestra realidad corporal tal como es
  - » Vivir nuestros defectos con comodidad

- 
- » Aceptar nuestro crecimiento, nuestros cambios corporales como un hecho biológico
  - » Controlar nuestra actitud postural manteniendo un buen tono muscular y evitando malas posturas.
  - Expreso y doy significado a mi cuerpo: Cuando la intención que perseguimos con el movimiento es expresar algo, comunicar, dar significado, estamos ante un lenguaje del cuerpo de cuyo estudio se encarga la expresión corporal. A partir de las actitudes posturales y la manera de ser de cada uno, puedo expresarme y dar significado a lo realizado de modo natural, espontáneo o adquirido culturalmente.

Nosotros y nosotras con nuestros gestos, posturas, movimientos, emitimos mensajes que pueden ser interpretados por los demás. Estos mensajes pueden ser conscientes o inconscientes. Cuantos más datos tengamos sobre nuestro cuerpo, más posibilidades de comunicación tendremos ya que estaremos más capacitados para interpretar los mensajes corporales que emiten los demás.

A partir del conocimiento del propio cuerpo podemos utilizar correctamente el espacio, el tiempo, los objetos y mejorar la relación con los demás. Recuerde: la apariencia física de cada uno y de cada una proporciona datos sobre la personalidad.

## **B. Comunicación del Cuerpo a través de sus Diferentes Movimientos**

Se refiere al desarrollo de la facultad de percibir “al otro”, para interactuar e intercomunicarse con él. En la expresión corporal la comunicación es el lenguaje del cuerpo, el lenguaje natural del ser humano, el más inmediato y propio de él. Lo general es que se le considere como un lenguaje no verbal a través del cual el hombre y la mujer envían mensajes a los otros.

Todo movimiento responde a un estímulo de manera orgánica y espontánea. Para que el movimiento sea comunicativo necesita de una carga que puede ser determinada en mayor o menor medida por las emociones, sentimientos, sensaciones y estados de ánimo. Es así como el movimiento puede tener un significado, una intencionalidad de transmitir a través de los gestos, posturas, ocupación del espacio y duración. El tono unido al diseño espacial y estructuración tem-

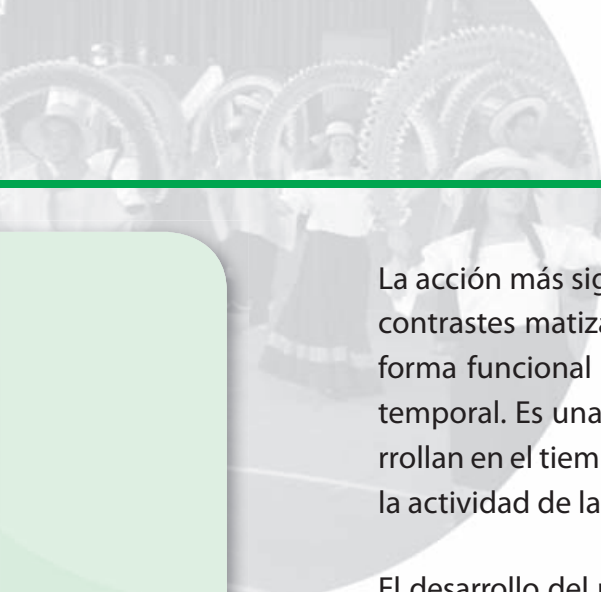
poral, es uno de los tres parámetros que dan significado al movimiento, es decir comunican algo.

Aquí conviene recordar que el gesto ocupa un lugar central en la comunicación del cuerpo y está cargado de una gran significación. Por medio de él, se transmiten mensajes llenos de contenido humano con una fuerza expresiva que es importante tener en cuenta. Quizá sea ésta una de las mejores aportaciones hechas al teatro y a la danza. El gesto es el del rostro, y también el de las manos y el de todo el cuerpo cuando nace de dentro, a través de la columna o del pecho, o del vientre hasta la cabeza, brazos y piernas. En este poner en juego a toda la persona está precisamente su fuerza expresiva.

A su vez, el espacio, constituye una de las coordenadas de evolución del cuerpo en movimiento, configurando uno de los elementos para conferir significado al mismo. El tratamiento del cuerpo en el espacio progresará desde la concepción del propio cuerpo, del espacio interior e íntimo hacia la acción en el espacio público o total. El espacio se configura en primera instancia, como un lugar para la manifestación externa de las sensaciones, emociones e ideas originadas en el propio cuerpo y en segunda instancia, como un medio fundamentado en sus características y en las nociones y tipos de trayectorias y amplitud, que permite dar diferentes significados a una misma acción.

Desde el punto de vista de la expresión y la comunicación la vivencia del espacio se corresponde con la manifestación externa de las sensaciones y emociones más introvertidas del ser humano. El espacio público se convierte en el lugar de comunicación por excelencia y en el que se expresan y comunican las sensaciones más extrovertidas.

Por su parte, el tiempo indica la velocidad o duración del movimiento. La persona sólo puede sentir el paso del tiempo valiéndose de estímulos, referencias, acciones que así lo indiquen. Basta apreciar las diferencias de estilo de vida entre lo rural y lo urbano y sus contrastes ambientales para comprender la importancia del tiempo. El aire, el agua, la tierra, los animales, plantas y minerales establecen con los seres humanos una permanente interrelación en donde se dan los espacios, el tiempo y las condiciones de adaptación que requieren de una determinada temporalidad.



La acción más significativa del tiempo nos la da el ritmo. El ritmo es un juego de contrastes matizado por la intensidad, duración y acento del movimiento. Es la forma funcional de lo viviente. Es una manifestación de la estructura espacio-temporal. Es una organización o estructuración de los fenómenos que se desarrollan en el tiempo. El ritmo rige la vida y como consecuencia, también rige toda la actividad de la persona a lo largo de su vida.

El desarrollo del ritmo es fundamental ya que favorece los aprendizajes motores complejos y economiza el esfuerzo, dosificando la justa intervención de los grupos musculares requeridos para esa acción concreta. El ritmo está muy relacionado con cualquier movimiento que se repita con regularidad en el tiempo. La observación de la naturaleza y la comunidad ofrecen testimonios directos de ritmos:

- La sucesión de las estaciones
- Lanzar una pelota de básquet
- Una carrera continua
- La frecuencia cardíaca
- El pedaleo de una bicicleta.

El ritmo constituye la esencia de cualquier hecho musical, y en este sentido, se podría entender por ritmo el conjunto de cuanto se refiere al tiempo o al movimiento con sus divisiones, apreciables al oído, en pulsaciones o tiempo, acentos, compases, grupos de figuras, alternancia de figuras y silencios, sucesión regular de duraciones de las partes o las frases, agrupación de éstas en el discurso musical. Puede existir ritmo sin música pero no música sin ritmo.

El tono es el grado de contracción de un músculo. Este grado de contracción será variable en función de la actitud del individuo, de su edad, de su sexo, de la previsión de la conducta que ha de realizar a continuación, del tipo de rendimiento muscular al que habitualmente somete su cuerpo, el grado de control de que es capaz.

Todos los autores que estudian el esquema corporal coinciden en situar el tono como un aspecto indisociable e inherente a éste, ya que la conciencia del cuerpo y sus posibilidades de utilización, dependen de un correcto funcionamiento y control de la tonicidad. El tono regula las actitudes y posturas. El tono lo ordenan todos los procesos del sistema nervioso y todas las acciones motoras están reguladas por el tono.

Dentro de los movimientos que utiliza el cuerpo para expresarse están los mimos, las miradas y las posturas. El mimo constituye una de las formas más elementales del juego que desarrollan los niños en todas las edades y en todos los contextos, donde representan con gestos actividades propias del mundo que los rodea. El francés Marceau, ha expresado al respecto: “el arte del mimo consiste en saber crear lo invisible a través de lo visible o recrear lo visible a través de lo invisible”. Las miradas son un medio muy eficaz de comunicación, pues contienen todo el poder expresivo. En ellas afloran sentimientos, emociones, intenciones, deseos; son señales que, deseamos o no, emitir. Por eso se afirma que una mirada puede delatarnos.

La postura es la actitud más global de todo el cuerpo. Es un modo de presentarse a los demás, una forma de estar. Se puede expresar lo que se desea sin palabras, sólo con la manera de poner los brazos o las piernas. La postura es la suma de todos los segmentos corporales. Tomar conciencia de cada una de ellas es necesario para dominar la postura global. Los segmentos corporales que se han de trabajar son: la cabeza, el tronco, los brazos, las manos, las piernas, las caderas y los pies.

## MANIFESTACIONES EXPRESIVAS

GESTO	POSTURA	MIRADA
Movimiento expresivo del cuerpo de intensidad variable	Refleja la personalidad	Refuerza los mensajes verbales
Hay muchos tipos de gestos, se destacan personales, culturales y universales,	Da datos sobre las vivencias pasadas	En ella afloran nuestras emociones, deseos, intenciones, etc.

DRAMATIZACION	MIMOS	DANZA
Representación corporal de una acción con intención de ser entendida por el espectador. Una variante es el juego dramático. Se utiliza fundamentalmente en el teatro	Es el lenguaje del gesto por excelencia. Se utiliza fundamentalmente en artes escénicas. Va acompañado de posturas. Requiere un gran control del tono	Sucesión de movimientos encaadenados armónicamente con soporte musical. Son tan antiguas como el ser humano. Evolucionan con la sociedad.

VALORES EDUCATIVOS
Ayudan a conseguir un mayor conocimiento de uno mismo, una aceptación de la corporeidad. Facilitan la reflexión, observación y creación. Son equilibradores de tensiones, favorecen la salud. Mejoran las relaciones grupales, desarrollan la tolerancia, la solidaridad y el respeto



### C. Comunicación del Cuerpo a través de sus Diferentes Gestos

La comunicación está mediatizada por la cultura. Si se comparan maneras de saludar entre diferentes culturas encontramos gestos que denotan respeto para unas personas y son inaceptables para otras. Pero el componente que se desea destacar es aquel que expresa nuestro cuerpo y que está implícito en la relación que se establece entre la persona y los objetos primero y con el otro y el grupo después.

A través del gesto corporal pueden expresarse emociones y vivencias. Existen tres categorías fundamentales para lograrlo:

- **Conocimiento Personal:** Se persigue que la persona se conozca a sí misma respecto a sus posibilidades de expresar a través de todo su cuerpo y cómo eso provoca un autoconocimiento y una autorrealización consciente de lo que quiere expresar. El objetivo que se busca es conseguir estados personales de:
  - » Espontaneidad
  - » Liberación en la respuesta
  - » Descubrimiento personal
  - » Desbloqueo
  - » Aumento del dinamismo
  - » Fomento de la imaginación
  - » Relajación psíquica
  - » Justificación de la respuesta.
- **Comunicación Interpersonal:** Se persigue una relación de comunicación entre al menos dos sujetos; esta forma de comunicación se divide en dos apartados: comunicación verbal y comunicación no verbal.

Al respecto varios teóricos opinan que la comunicación verbal y no verbal se hallan íntimamente unidas. La comunicación no verbal no se puede estudiar aislada del proceso total de comunicación. La separación sería artificial porque en la interacción cotidiana real los sistemas verbal y no verbal son interdependientes.

- **Comunicación Interior:** Esta referida a la información que se da sobre nuestro yo interno en los diferentes contextos en los que nos encontremos; vendría determinado por el conjunto expresado en las categorías anteriormente mencionadas. Puede esta comunicación venir determinada por:
  - » Mundo interno propio o realidad de cada persona (real).
  - » Mundo interno del personaje que se quiere caracterizar (ficticio).





En la medida en que voy haciendo la lectura, tengo en cuenta las palabras que no conozco y busco su significado.

Señalo los planteamientos centrales de la lectura.

Terminada la lectura, nos planteamos interrogantes sobre el texto.

- ¿De qué manera la evolución de la humanidad ha generado diversos modos de expresión del cuerpo? Argumenten su respuesta.
- ¿Qué tipos de movimiento permiten expresar la aceptación que se tiene del cuerpo?
- ¿Con cuáles movimientos podría mejorar la expresión y el significado que doy a mi cuerpo?
- ¿Por qué variamos nuestras posturas de acuerdo a la actividad que desarrollamos? Argumenten su respuesta.
- ¿Con cuáles gestos identificamos a cada uno de nuestros compañeros? Describámoslos y ejemplifiquémoslos.
- Ejecutar una danza de la región y en su desarrollo responder:
  - » ¿Cómo se mueve el cuerpo?
  - » ¿Cómo se utiliza el espacio?
  - » ¿Cómo es el ritmo?
  - » ¿Cómo se trabaja el tiempo?
  - » ¿Cuáles son los movimientos más característicos?
- Ejecutar una danza de su región, observando como trabajamos el espacio, el ritmo, el tiempo y los movimientos propios de ella

Con base en lo que acabo de estudiar, soy competente para:

- Reconocer y aceptar mi identidad corporal
- Comprender la importancia del cuidado y cultivo de mi cuerpo
- Valorar la importancia de la expresividad y gestualidad corporal

## E. El Movimiento Humano y su Ejecución

En un momento de la evolución, la capacidad de movimiento físico era lo que le permitía al ser humano sobrevivir en un medio ambiente natural hostil; con el paso del tiempo y la llegada de la civilización, se observa una substitución de la necesidad de capacidad física para desplazarse o hacer cosas por la presencia de máquinas para transportarse, para trabajar y, últimamente, para entretenerse. Ello ha provocado como reacción y necesidad toda una cultura de la "condición física" por la vanidad de verse bien en algunos y por el convencimiento, en los más inteligentes, que un cuerpo activo funcionando bien es la mayor garantía de una mejor salud y disfrute la vida.

La vida en sí es movimiento, de ahí que la capacidad de moverse es una de las condiciones básicas de la materia viva. El movimiento posibilita a los animales satisfacer sus necesidades primordiales, así como facilita al ser humano adaptarse al medio y, de ésta forma, primeramente sobrevivir en la naturaleza que le rodea para después conquistarla para su uso. El movimiento es necesario para el organismo como un conjunto. Con la actividad muscular podemos cambiar el mundo externo; pero la movilidad es importante también para la función de los órganos internos; por ejemplo, el transporte de sangre del corazón hacia los tejidos.

Dado que el movimiento tiene como característica el ser observable, medible, adaptable y perfectible durante toda su vida como ser humano, podemos establecer unos niveles para su estudio así:

- *Filogenético*: Estudio del movimiento en relación con la evolución del ser humano.
- *Sociogenético*: Estudio del movimiento en relación con la condición social del ser humano.
- *Ontogenético*: Estudio del movimiento en relación con la naturaleza ser humano.

NIVEL FILOGENÉTICO	NIVEL SOCIOGENÉTICO	NIVEL ONTOGENÉTICO
El movimiento del ser humano ha evolucionado como una consecuencia del desarrollo de la especie humana frente a las condiciones cambiantes de su entorno y en directa relación con el desarrollo del intelecto, capaz de diseñar cada vez formas más efectivas de moverse y de manipular objetos de su entorno hasta el punto de intentar con éxito relativo la transformación de la naturaleza.	El movimiento humano es ante todo fruto de la construcción colectiva y no de aportes aislados. Ha tenido gran influencia en su desarrollo, el trabajo, el lenguaje, y la interacción social, en donde las capacidades intelectuales se han relacionado íntimamente unas con otras creando movimientos, cada vez más complejos. La proporcionalidad de la participación de los individuos en la construcción varía con el tiempo y con las condiciones propias de cada uno, pero subsiste el hecho de que existen acuerdos entre los seres humanos cualquiera sea su condición.	El movimiento humano en su desarrollo atraviesa por diferentes etapas evolutivas, con características muy particulares que deben ser tenidas en cuenta cuando se pretende adelantar un trabajo de tipo pedagógico. Es destacar que el ser humano es educable durante toda la vida y ello genera un amplio campo de acción.

El movimiento ha pasado por muchas etapas y periodos de transición. En las etapas tempranas del desarrollo de la sociedad, el movimiento en el ser humano, tenía un carácter primitivo. Los miembros del grupo tenían que hacer todo lo que hacían los demás: los niños imitaban en sus juegos a los adultos y éstos a los ancianos, por su parte, los adolescentes participaban en el proceso del trabajo.

Desde el punto de vista fisiológico, el trabajo tenía carácter de actividad motora multilateral, ello respondía a las necesidades objetivas del organismo en desarrollo, y permitía alcanzar el nivel de preparación física necesario para el mismo. En esta etapa el trabajo exigía a los seres humanos grandes esfuerzos físicos.

Con las sucesivas etapas características de la evolución humana el desarrollo del movimiento y la ejecución de ejercicios físicos, ha permitido la acumulación de diversas y variadas experiencias motrices, para llegar a la época actual, donde la fuerza muscular utilizada en casi el 90% de la historia de la humanidad, es reemplazada por la fuerza de la máquina. Este proceso evolutivo del desarrollo del movimiento afecta la visión que se pueda tener en determinado momento histórico sobre la ejecución de los ejercicios físicos.”(Meinel, 1989)

## F. El Movimiento como Medio de Conservación y Mejoramiento de La Salud

El movimiento es necesario para el organismo, pero igualmente, la movilidad es importante para la función de los órganos internos: el transporte de sangre del corazón hacia los tejidos es un ejemplo de la importancia del ejercicio físico ya que un buen sistema cardiovascular es la base de nuestra irrigación sanguínea. No olvide que el corazón es simplemente un músculo.

Una buena irrigación sanguínea a nuestro cerebro es básica para poder pensar. No es suficiente estudiar y leer por horas y días si el cerebro no funciona bien. Bastaría con interrumpir el flujo sanguíneo al cerebro de un genio por segundos, para convertirlo en un idiota; o simplemente, disminuirlo permanentemente en un pequeño porcentaje para reducir su capacidad intelectual. Un buen sistema cardiovascular, con las dosis adecuadas de ejercicio diario, son la mejor garantía de un correcto funcionamiento de nuestros sistemas.

Por otra parte, la movilidad para desplazarnos, para trabajar, hasta para apretar botones, depende además de un adecuado funcionamiento de las articulaciones y del sistema muscular, lo que se mejora con el ejercicio físico y no con habilidades intelectuales o drogas. De la calidad del sistema cardiovascular y de la capacidad de movilidad, depende la posibilidad de trabajar y de llevar una vida que realmente tenga una calidad propia, independiente de la cantidad de dinero que se tenga en los bolsillos.

La actividad física en función de la salud, por medio de un movimiento sistemático, es el único tratamiento que puede producir un efecto beneficioso sobre el sistema cardiorrespiratorio en particular, y el resto del organismo en general.

En éste sentido, la importancia de la actividad física, es fundamental porque la capacidad de movimiento es una de las condiciones básicas de la materia viva. En general, las condiciones de trabajo en la vida moderna se caracterizan por una eliminación progresiva del esfuerzo físico. La mecanización y la automatización van sustituyendo en forma directa el trabajo del ser humano y lo van situando frente a una gran pizarra automatizada de mando, sobre la cual ningún esfuerzo físico hay que realizar para su buen funcionamiento.

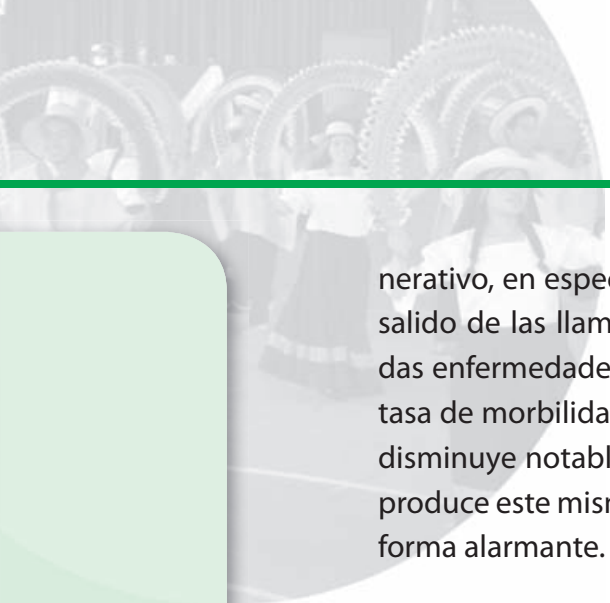
Esta falta de actividad física, hipoquinesia, va creando situaciones especiales en el organismo humano, tales como:

- Alteraciones del metabolismo celular, del aparato locomotor y de los sistemas cardiovasculares y nerviosos.
- Modificaciones del metabolismo celular que se manifiestan en la alteración de la actividad
- Descalcificación ósea, sustitución del tejido muscular por tejido conjuntivo y adiposo y pérdida de nitrógeno.
- Modificaciones del sistema cardiovascular: taquicardia en reposo y durante los ejercicios; acostado o de pie, modificaciones electrocardiográficas; alteraciones en la contractilidad del miocardio e inestabilidad de la regulación cardiovascular
- Alteraciones de regulación autónoma y a veces, manifestaciones psico-neuróticas.

Durante el siglo pasado, los habitantes de los países industrializados reorganizaron radicalmente el medio en que vivían. Los medios tecnológicos pasaron a ejecutar la mayor parte del trabajo que anteriormente realizaba la fuerza muscular. En la mayoría de los casos, los cambios se efectuaron en pro de mejoras, pero los mismos han creado también grandes problemas en la salud. Uno de estos problemas es que el ser humano, conformado en principio para el trabajo, debe adaptarse a un mundo dominado por las innovaciones tecnológicas y éstas, aunque un poco incipientes han comenzado a penetrar en el mundo rural.

El ser humano moderno debe comprender que si va a trabajar adecuadamente es necesario hacer ejercicio físico con regularidad como actividad compensadora de la inactividad ocasionada por el propio desarrollo. (Una cosa es realizar un trabajo y otra es hacer ejercicio físico). Si no se siguen estos consejo muchos son los peligros que nos amenazan, entre ellos: una reducción de la capacidad para la realización de ciertas funciones vitales el organismo, obesidad, desnutrición, aumento del riesgo de contraer ciertas enfermedades, disminución de la resistencia, hipertrofia muscular, envejecimiento prematuro, disminución de la masa muscular, arteriosclerosis.

Muchas enfermedades, en especial las infecciones, han sido controladas y algunas erradicadas después de la revolución industrial, pero las de carácter dege-



nerativo, en especial, las cardiovasculares han aumentado notablemente. Se ha salido de las llamadas enfermedades del subdesarrollo para caer en las llamadas enfermedades típicas del desarrollo. En los países desarrollados aumenta la tasa de morbilidad y mortalidad por enfermedades cardiovasculares y, a su vez, disminuye notablemente la aptitud física del ser humano. En nuestro medio se produce este mismo fenómeno y vemos como la tasa de mortalidad aumenta en forma alarmante.

Una de las hipótesis más sólidas para explicar la situación anterior, es la disminución de la actividad física cotidiana del ser humano; por lo que sería conveniente tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Incorporar a nuestros hábitos de vida, la realización de ejercicios físicos en forma sistemática.
- Combatir los factores de riesgo de la cardiopatía por medio de la actividad física sistemática.
- Hacer una toma de conciencia para combatir el sedentarismo en todas sus manifestaciones.

Históricamente la humanidad ha querido alcanzar la eterna juventud, para ello ha buscado la respuesta a esta ilusión a través de medios milagrosos. Pero la verdadera continuación de la vida llegó, no a través de medios milagrosos, ni tampoco por medios sobrenaturales, sino como consecuencia del proceso de los cambios económicos y sociales que permiten llevar a la vida cotidiana los principios de la ciencia. Esto nos obliga a pensar que la lucha por una vida más sana, activa y larga, es una de las tareas más importantes en la actualidad.

El organismo humano está íntimamente ligado con los factores de la naturaleza. Particularmente, nuestro aparato muscular es un mecanismo original que nos protege de las influencias de la fuerza de la gravedad y cuando estamos en movimiento funciona con mayor seguridad.

El movimiento es un eslabón entre el medio, los procesos biológicos y el metabolismo que se realiza en el interior de nuestro organismo. Pero si se analiza bien la vida diaria puede observarse que muchas veces por desgracia, se olvida ésta y se limita cada día más la actividad motriz.

El ser humano actual realiza diversas actividades que mezcla con una vida más inactiva cada día, a causa del mejoramiento de las condiciones de trabajo, donde los instrumentos necesitan cada vez menos la aplicación de la fuerza del ser humano. Por ejemplo, en vez de ir a pie a la escuela, lo hacemos a caballo, y así sucede con muchas otras actividades. Esto trae como consecuencia que la actividad motriz disminuya. Si no se toman medidas contra estas condiciones, la misma vida comenzará a disminuir en su rendimiento.

No todos los músculos envejecen al mismo tiempo. Hay que tener en cuenta que una serie de éstos tienen, sobre todo, mucha importancia para conservar las funciones del sistema cardio-respiratorio y de la digestión, los cuales se sitúan de manera que las fuerzas de gravitación no estimulan su actividad y se aflojan muy temprano. Los músculos del vientre, por ejemplo, no participan activamente en la conservación de la postura y sin los ejercicios especiales envejecen rápidamente y como resultado, comienza a crecer el abdomen. Esto no sólo es antiestético, sino que es negativo para la salud, pues como resultado se perturba la digestión.

Como se puede observar, el desarrollo y la involución del aparato muscular del ser humano reflejan las condiciones de vida y la acción que sobre el organismo ejercen los factores sociales y naturales. De ahí la importancia de la promoción de la salud para prolongar el tiempo socialmente útil del ser humano.

La energía consumida por una persona no entrenada, al realizar una actividad física no muy intensa, puede ser diez veces mayor que la que se necesita en reposo y para ello es importante la adaptación del aparato cardio-respiratorio. Lo anterior quiere decir que si las pulsaciones cambian es porque el sistema cardio-respiratorio no es capaz de proporcionar todo el oxígeno que los músculos necesitan, por lo que éstos trabajan con déficit del mismo, lo que se conoce con el nombre de trabajo anaeróbico y se produce, en este caso, la llamada deuda de oxígeno, que el organismo pagará durante los minutos siguientes a la terminación del trabajo realizado.

Si las pulsaciones no cambiaron, es porque el consumo de oxígeno durante la realización de la actividad física pudo ser el suficiente para la combustión de las materias liberadoras de energía, en cuyo caso se habla de que la actividad física se está realizando con el oxígeno necesario: un trabajo aeróbico.

## G. Posibilidades y Limitaciones del Movimiento Humano

El ser humano pasa por diferentes etapas evolutivas en su desarrollo motor, lo cual le debe permitir a medida que avanza en edad, desarrollar los movimientos con mayor fluidez, precisión y efectividad en concordancia con su nivel de desarrollo y las características particulares de las diferentes regiones.

El desarrollo entre los siete y doce años puede parecer lento. El crecimiento físico se reduce de manera notable, a excepción de un salto repentino hacia el final de este período y aunque las habilidades motoras continúan mejorando, los cambios son menos espectaculares en esta etapa que en las precedentes. Aunque estos años son los más saludables dentro del ciclo de su vida, muchos niños no son tan saludables o tan aptos físicamente como debieran.

En cuanto al desarrollo físico, al caminar por una escuela justo después de la última clase, se verá una erupción de niños y niñas de todas formas y tamaños: altos y bajos, regordetes y delgados, atravesando con alborozo las puertas de la escuela hacia la libertad, aunque puede no parecer obvio, muchos de estos niños no son físicamente tan aptos como deberían ser. Al seguirlos de regreso a casa se les verá saltar sobre bordes estrechos, caminar de largo, balancearse, brincar y tratar de romper el récord de la distancia, aunque en ocasiones terminen con algún hueso roto. Algunos llegarán a casa para no salir el resto del día, otros en cambio tendrán que ir ayudar a su padre en las labores de la cosecha, así podrían estar perfeccionando nuevas habilidades para saltar, correr, lanzar, atrapar, balancear, pedalear o colgarse para llegar a ser más fuertes, rápidos y tener mejor coordinación.

Seguramente los niños y las niñas, participan en actividades similares, demostrando habilidades parecidas: pararse, sentarse, lanzar la pelota, correr, saltar y hacer caminatas de medio kilómetro o más. Ambos mejoraran con la edad y las niñas se desempeñarán tan bien como los muchachos en la mayor parte de las pruebas. No existe ninguna razón de orden físico, para que niños y niñas se separen en la realización de actividades físicas.

Ahora bien, al llegar el momento de pasar de la niñez a la adolescencia, se presenta un período de transición que comienza entre los 12 ó 13 años y termina hacia los 19 ó 20. Los cambios biológicos que señalan el final de la infancia se tradu-



cen en un rápido crecimiento y aumento de peso, cambios en las proporciones y la forma del cuerpo y el alcance de la madurez sexual: comienza la menstruación en las niñas y la presencia de espermatozoides en los varones, la maduración de los órganos reproductores y el desarrollo de las características sexuales secundarias.

El rápido crecimiento de la adolescencia afecta prácticamente todas las dimensiones de los sistemas óseo y muscular. Generalmente los cambios son más notorios en los muchachos que en las muchachas. En cuanto al desarrollo motor, la mujer presenta ventajas en su desarrollo y capacidad física. El hombre presenta algunas incoordinaciones, debido al cambio brusco en el proceso de su crecimiento, lo que hace necesario una adaptación de sus movimientos que permitan los ajustes en los centros corticales.

## H. Posturas Básicas

Son las posiciones a partir de las cuales el cuerpo realiza una gran variedad de actividades y movimientos segmentarios, sin perder la posición asumida. La postura es una cuestión de hábito; si es correcta, constituye una apariencia y eficacia del cuerpo; ahora si no lo es, entonces deshace la apariencia y hace ineficaz al cuerpo. Lo anterior significa, que la postura que asuma como persona, en movimiento o en reposo, casi siempre indica la imagen que se tiene de sí mismo o de sí misma, expresa la actitud con la cual se enfrenta la vida. Es la manera de colocar nuestro cuerpo en el espacio.

La postura aparece en el ser humano como producto de los procesos de maduración. El Diccionario de Educación Física, Recreación y Deportes (1984), la define como la posición adoptada por el cuerpo para iniciar o terminar un ejercicio y son: acostado, sentado, arrodillado, suspendido y de pie. Sin embargo, existen posturas culturalmente adquiridas y otras que son propias de cada persona. Por eso es importante cuidar nuestra postura cuando estudiamos o hacemos algún trabajo, ya que por ejemplo si nos sentamos incorrectamente podemos dañar la columna vertebral. Tenga muy en cuenta las siguientes características:

- Ubicación anatómica de los segmentos corporales manteniendo la posición natural.
- Mantener la línea y centro de gravedad según la superficie de contacto y la base de sustentación.

- El tono muscular debe corresponder a las características de la posición adoptada.

Así mismo es conveniente evitar algunas posturas por los efectos negativos que pueden tener:

- Tocar el suelo con los pies detrás de la cabeza, en la posición de acostado boca arriba, porque disminuye la circulación en el cerebro y provoca mareos. Además produce una gran presión sobre la zona cervical y cuando los pies se están aproximando al suelo se está soportando el peso exclusivamente a través de los ligamentos dorsales.



- Elongaciones en posición de pasaje de vallas o cercados: Pueden conducir a problemas en las rodillas. Provoca dolores lumbares por la compresión que produce sobre el nervio ciático.



- Flexión profunda de las piernas hasta la posición de cuclillas (postura muy utilizado en el contexto rural): Al estar los pies juntos o casi juntos, el equilibrio se dificulta sobre todo si se realiza sin apoyar las manos en el piso, además de se crea una tensión anormal en los ligamentos de la cadera.

- Flexión de tronco con piernas extendidas: es utilizada muy frecuentemente y ejerce una enorme presión en la zona lumbar. Se hace presión sobre el nervio ciático y es posible que se produzca una hernia de disco. Es importante que al realizar este movimiento se flexionen las piernas. Por eso no se le ocurra levantar una carga desde esta posición.

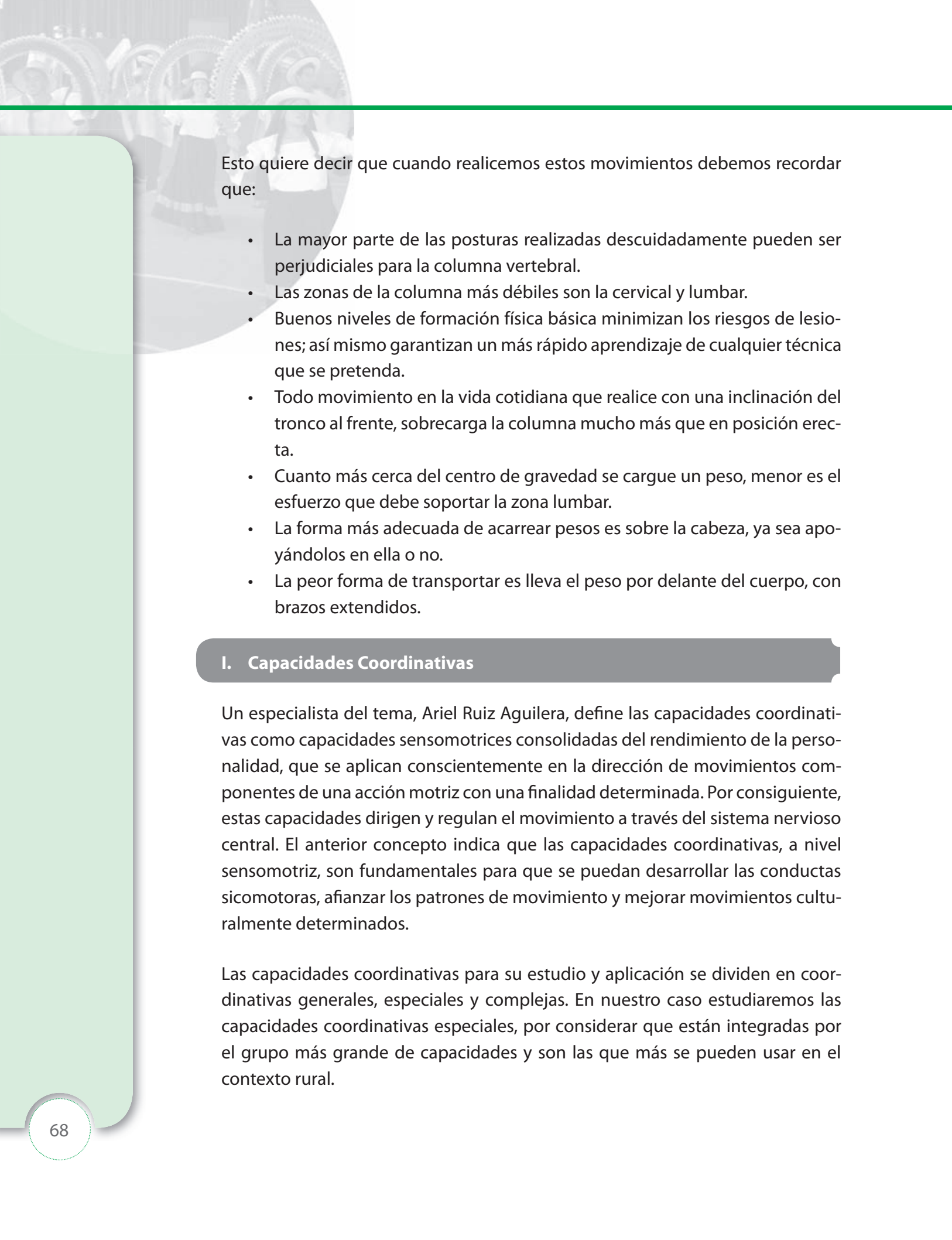


- Abdominales con piernas extendidas desde la posición de acostado boca arriba: Se pueden presentar dolores en la cintura y no en los abdominales.



- Rebotes en punta de pie: Produce frecuentemente el acortamiento en los gemelos y el tendón de Aquiles, que se conecta con los músculos de la pantorrilla.





Esto quiere decir que cuando realicemos estos movimientos debemos recordar que:

- La mayor parte de las posturas realizadas descuidadamente pueden ser perjudiciales para la columna vertebral.
- Las zonas de la columna más débiles son la cervical y lumbar.
- Buenos niveles de formación física básica minimizan los riesgos de lesiones; así mismo garantizan un más rápido aprendizaje de cualquier técnica que se pretenda.
- Todo movimiento en la vida cotidiana que realice con una inclinación del tronco al frente, sobrecarga la columna mucho más que en posición erecta.
- Cuanto más cerca del centro de gravedad se cargue un peso, menor es el esfuerzo que debe soportar la zona lumbar.
- La forma más adecuada de acarrear pesos es sobre la cabeza, ya sea apoyándolos en ella o no.
- La peor forma de transportar es lleva el peso por delante del cuerpo, con brazos extendidos.

## I. Capacidades Coordinativas


Un especialista del tema, Ariel Ruiz Aguilera, define las capacidades coordinativas como capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada. Por consiguiente, estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central. El anterior concepto indica que las capacidades coordinativas, a nivel sensomotriz, son fundamentales para que se puedan desarrollar las conductas sicomotoras, afianzar los patrones de movimiento y mejorar movimientos culturalmente determinados.

Las capacidades coordinativas para su estudio y aplicación se dividen en coordinativas generales, especiales y complejas. En nuestro caso estudiaremos las capacidades coordinativas especiales, por considerar que están integradas por el grupo más grande de capacidades y son las que más se pueden usar en el contexto rural.

- Capacidad de orientación. Permite determinar en el menor tiempo posible y exactamente movimientos corporales en el espacio y el tiempo, según la ubicación del objetivo.
- Capacidad de Equilibrio: Es la capacidad de mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz. El equilibrio depende del aparato vestibular, la base de sustentación, del centro de gravedad y los puntos de apoyo. Hay equilibrio en todas las actividades de control corporal, postural básicos y sobre todo en las acciones relacionadas con la gimnasia.
- Capacidad de Reacción: Es la capacidad que tiene la persona para dar respuesta a un estímulo externo determinado en el menor tiempo posible.
- Capacidad de Ritmo: Permite adaptarse durante la acción motora sobre la base de cambio de situaciones percibidas o previstas a otras nuevas para continuar la acción de otro modo; por ejemplo en la danza, los cambios de ritmos musicales.
- Capacidad de Anticipación: Es la capacidad de anteponerse motriz y mentalmente a una acción motora previamente establecida.
- Capacidad de Diferenciación: Permite durante la acción motriz ejecutar sincronizadamente movimientos para dar respuestas acertadas. En otras palabras, es saber diferenciar qué hacer entre una habilidad y otra.
- Capacidad de Acoplamiento: Es la condición que tiene la persona para enlazar, integrar y combinar durante la acción motriz varios movimientos en forma simultánea y sincronizada. Entre más compleja sea la actividad el grado de acoplamiento o coordinación es muy significativo.

## J. Capacidades de Movimiento

Están constituidas por los movimientos básicos de locomoción que comprenden la proyección del cuerpo al espacio externo. La posibilidad de desarrollo de estos movimientos puede ser suficientemente flexible de acuerdo con el propósito del acto. Dentro de ellos se encuentra: caminar, correr, saltar, rodar, trepar y sus



respectivas combinaciones, desplazamientos y cambios de dirección. Veamos algunas caracterizaciones:

**Caminar:** Forma de locomoción erecta identificada por la organización compleja de movimientos con continua pérdida y ganancia de equilibrio dinámico. Además presenta las siguientes características:

- Apoyo del talón
- Oscilación coordinada de brazos
- Oposición sincronizada de la relación brazos y piernas.
- Diferentes direcciones.
- Diferentes ritmos
- Imitación de formas características de animales y oficios.

**Correr:** Forma acelerada y una extensión natural de la habilidad de caminar. Difiere de esta principalmente por haber una corta fase de vuelo durante cada paso, en la cual el cuerpo está fuera de contacto con la superficie. Además presenta estas otras características:

- El tronco mantiene una inclinación hacia el frente durante las zancadas.
- Los brazos se balancean a través de un amplio arco en el plano vertical y en una oposición sincronizada con relación al movimiento de las piernas.
- Extensión completa de la pierna de apoyo, impulsando el cuerpo para el frente y hacia arriba.
- La parte inferior de las piernas se flexionan trayendo el talón cerca de los glúteos.
- La rodilla de la pierna de apoyo se flexiona levemente después del contacto del pie con el suelo.

**Saltar:** Patrón locomotor en la cual las articulaciones del tobillo, la rodilla y la coxofemoral son flexionadas y extendidas con fuerza para proyectar el cuerpo hacia arriba o hacia el frente, despegándolo de la superficie de apoyo. Existen dos tipos de saltos:

- Salto Horizontal, cuyas características son:
  - » Las articulaciones son preparadas por la flexión y oscilación de los brazos para atrás y para adelante.

- » Los brazos oscilan hacia el frente y hacia arriba.
  - » En la fase de vuelo las piernas se flexionan al igual que la articulación coxofemoral elevando las rodillas para el frente, los brazos van hacia arriba y el tronco hace una extensión.
  - » En la caída, las piernas se flexionan al contacto con el piso y el peso corporal se transfiere hacia adelante.
- Salto Vertical, con las siguientes características:
    - » Hay flexión de la articulación coxofemoral, rodillas y tobillos durante la fase preparatoria.
    - » Una vigorosa elevación de los brazos para el frente y para arriba.
    - » El impulso es seguido por una extensión explosiva de la articulación coxofemoral, rodilla y tobillo
    - » El cuerpo permanece en extensión hasta cuando los pies estén listos para el aterrizaje, entonces los tobillos, rodillas y articulación coxofemoral se flexionan para absorber el impacto con el suelo.

**Rodar:** Es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical u horizontal sobre una superficie, en el cual interviene toda la estructura corporal como unidad. Sus características son:

- Tensión muscular global.
- Ubicación funcional de los segmentos, teniendo en cuenta la dirección del desplazamiento.
- Conservación de la dirección mediante la ejecución del desplazamiento.
- Diferentes velocidades sobre el pasto.
- Desplazamiento a un lado y luego al otro.

**Trepar:** Acción de subir a un lugar, valiéndose de las manos o de los pies, o solamente de las manos, con la ayuda o no de elementos que sirvan de apoyo para ascender. Sus características son:

- Sincronización de los movimientos de las extremidades superiores e inferiores.
- Seguridad en la toma o ubicación de los puntos de apoyo.
- Utilización de sogas suspendidas a los árboles.



## Capacidades Condicionales: Fuerza, Rapidez y Resistencia

Están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo, producto del trabajo físico. Muchos autores consideran como capacidades condicionales la fuerza, la rapidez y la resistencia (Camacho Coy y Otros, 1997):

- **Fuerza:** Representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular. Presenta dos tipos de regímenes:
  - » Régimen Dinámico que conlleva a dos situaciones: cuando el individuo sobrepasa y cuando resiste la fuerza, de manera que si el músculo sobrepasa la fuerza aumenta sus dimensiones y disminuye su longitud.
  - » Régimen Estático, en el cual el músculo aumenta su dimensión, pero la longitud se mantiene igual.
- **Rapidez:** Esta capacidad es indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible. No se debe confundir con la capacidad de reacción, puesto que la primera se realiza en forma consciente, y la segunda es la respuesta a un estímulo externo en el menor tiempo posible.
- **Resistencia:** Se puede definir como la capacidad que tiene el organismo para resistir la llegada de la fatiga. Se consideran tres clases:
  - » Resistencia de corta duración, es la que permite mantener un ritmo de trabajo anaerómicamente durante un tiempo que debe oscilar entre 45 segundos y 2 minutos.
  - » Resistencia de media duración, se logra con la combinación de procesos anaeróbicos durante el recorrido de una distancia que fluctúa entre 2 y 8 minutos.
  - » Resistencia de larga duración, realizar un trabajo mayor de 8 minutos y se puede decir que en condiciones aeróbicas, que está determinada por el tiempo o la distancia.





En la medida en que voy haciendo la lectura, tengo en cuenta las palabras que no conozco y busco su significado.

Señalo los planteamientos centrales de la lectura.

Terminada la lectura, nos planteamos interrogantes sobre el texto.

- ¿Cómo describir y relacionar los tres niveles del movimiento humano?
- ¿De qué manera se relacionan los diferentes tipos de movimiento y las necesidades humanas? Argumenten y ejemplifiquen la respuesta.
- ¿Qué tipos de actividad física debemos realizar para desarrollar una adecuada resistencia?
- ¿Qué tipos de actividad física debemos realizar para desarrollar una mejor fuerza?
- ¿Qué tipos de actividad física debemos realizar para elevar la potencia?
- ¿Qué tipos de actividad física debemos realizar para desarrollar la flexibilidad?
- ¿Cómo deberíamos combinar los diferentes tipos de actividad física para obtener una adecuada salud?
- ¿Cómo describiríamos la relación que existe entre crecimiento, desarrollo corporal y habilidades motoras? Ejemplifiquen sus respuestas tomando en cuenta sus propias condiciones.
- ¿Cuáles de las capacidades condicionales resulta más importante a la hora de estudiar y la hora de trabajar? Argumenten y ejemplifiquen su respuesta.

Con base en lo que acabo de estudiar, soy competente para:

- Reconocer el valor del movimiento en el desarrollo personal.
- Comprender la importancia de la actividad física en la salud y el bienestar humanos.
- Valorar la necesidad de adecuadas posturas corporales.



## **Emociones Sentimientos y Productividad en lo Rural**

Los seres humanos estamos en un mundo compuesto por elementos físicos como el clima, la geografía, la flora y la fauna; elementos culturales como la ciencia, la tecnología, la economía, la política, la religión, la educación, el arte y el deporte. Cada uno de estos elementos tiene sus propias características. El mundo de hoy es un mundo muy complejo.

Recordemos que somos habitantes del planeta tierra y estamos en el continente americano, y que a este continente lo consideramos como dividido en América del Norte, América Central y América del Sur. Colombia, nuestro país, está ubicado en América del Sur. Tenemos características muy similares con otros países. Por ejemplo, somos descendientes de grupos humanos que han habitado, desde miles de años las llanuras, las montañas y las costas. También tenemos bases genéticas y culturales de grupos humanos que llegaron, por diferentes razones, a nuestra América como los africanos, los españoles, los portugueses, los alemanes e incluso de la lejana Asia. Independientemente del origen genético, racial y cultural los colombianos somos seres humanos y participamos de las mismas características de los seres humanos de otros países. Somos ciudadanos colombianos pero también ciudadanos del mundo.

Nuestro país, como lo anotamos antes, está influenciado por múltiples factores, pero más que al país, son sus gentes, sus pobladores los que son afectados por esos fenómenos. Nuestro país es sensible; los colombianos somos sensibles.

### **¿Por Qué Somos Sensibles los Colombianos?**

Sobra decirlo, pero los colombianos somos seres humanos y los humanos experimentamos emociones y sentimientos. Somos seres sensibles. La naturaleza humana es muy compleja y no solamente somos una estructura biológica sino también somos cultura. La biología explica el fundamento de las emociones y los sentimientos, pero muchas de sus expresiones son moldeadas por factores psico-sociales y por la influencia de la cultura.

La vida emocional depende biológicamente, en buena parte, del funcionamiento del sistema nervioso y de las glándulas endocrinas. La hipófisis está íntimamente conectada con el tallo o tronco cerebral, el sistema límbico, donde la amígdala y

el hipocampo actúan hacia el hipotálamo y la corteza cerebral como activadores de la emoción. Los circuitos nerviosos del cuerpo reciben estimulación a través de los canales sensoriales. En las terminaciones nerviosas que están distribuidas en las zonas erógenas se producen unas sustancias químicas hormonales como la dopamina, la noradrenalina, la acetilcolina, entre otras, las cuales activan las neuronas sensitivas que a través del sistema nervioso autónomo emiten respuestas propias de la emoción sexual, que no es la única emoción que sentimos.

El término emoción proviene del latín “e” que significa “alejarse” y de “movere” que significa “moverse”. La emoción es una respuesta refleja rápida ante un estímulo. La relación nerviosa endocrina en la estructuración de las emociones ha sido contrapuesta como una dualidad entre el componente racional representado en el cerebro y las emociones propiamente dichas, representadas por el corazón. En algunos se nos pide que pongamos más corazón y menos cerebro a nuestras consideraciones y decisiones. En otros casos nos piden lo contrario: seamos menos emotivos y más racionales. Desde el punto de vista científico se acepta cada vez más la existencia de dos sistemas. La mente emocional y la mente racional.

La mente emocional o cerebro emocional corresponde a las estructuras más antiguas en la evolución y conformación del cerebro. Probablemente en el ser humano primitivo tuvo un alto valor de supervivencia para producirle estados emocionales de retirada o de ataque (agresividad, miedo, sorpresa, etc.). En el circuito neurológico, que se inicia con la sensación del estímulo, la recepción llega primero a la amígdala y desde allí, en milésimas de segundo, se generan respuestas sin que la información haya llegado al hipotálamo y a la corteza cerebral. Esta respuesta ocurre antes de que podamos “pensar”. Es en estos casos cuando decimos que actuamos “ciegamente”.

La mente emocional actúa antes que la mente racional. La mente o cerebro emocional es primaria, pulsional. La mente o cerebro racional es lógica, cognitiva. Pero las mentes son interactivas: la una retroalimenta a la otra. El cerebro o mente racional enriquece la vida emocional porque la llena de valores. En el caso de la sexualidad, la mente racional le permite al ser humano ir más allá de una genitalidad. Le aporta un ingrediente racional de afecto al amor físico que hace del encuentro algo grandioso. La racionalidad nos permite la vivencia de los sentimientos.



Compartamos el siguiente párrafo tomado de GÓLEMAN:

“En cierto sentido, tenemos dos cerebros, dos mentes y dos clases diferentes de inteligencia: la racional y la emocional. Nuestro desempeño en la vida está determinado por ambas; lo que importa no es sólo el cociente intelectual sino también la inteligencia emocional. En efecto, el intelecto no puede operar de manera óptima sin la inteligencia emocional. Por lo general, la complementariedad del sistema límbico y la neo-corteza, de la amígdala y los lóbulos pre-frontales, significa que cada uno de ellos es un socio pleno de vida mental. Cuando estos socios interactúan positivamente, la inteligencia emocional aumenta, lo mismo que la capacidad intelectual.

Esto invierte la antigua comprensión de la tensión entre razón y sentimiento: no se trata de que queramos suprimir la emoción y colocar en su lugar la razón, como afirmaba Erasmo, sino encontrar equilibrio inteligente entre ambas. El antiguo paradigma nos obliga a armonizar cabeza y corazón. Para hacerlo positivamente en nuestra vida, primero debemos comprender más precisamente qué significa utilizar la emoción de manera inteligente.”(Goleman, 1996, p 49)

Relacionemos, un poco ahora, las emociones y los sentimientos en las personas. Si las emociones se caracterizan por ser estados muy intensos, los sentimientos son estados más estables y de una intensidad cambiante. Los sentimientos por lo general se consideran como una variable que se mueve en extremos: entre la aceptación y el rechazo; el gusto y el disgusto; el amor y el odio. Los sentimientos hacen referencia no sólo al sentir efectos corporales como por ejemplo, sentir frío, dolor, alegría o excitación sexual sino a “sentir interior” moral como cuando sentimos vergüenza, compasión, amor, odio, celos, sentimos atracción por una persona o nos gusta una obra de arte.

Cuando decimos que los sentimientos son más duraderos que las emociones no quiere decir que los sentimientos son permanentes en una persona. Si alguien manifiesta atracción y apego a una persona de una manera intensa, ese sentimiento puede cambiar incluso hasta el extremo de odiarlo o “cogerle aversión”. Igual puede ocurrir con el gusto por un alimento o por trabajo u ocupación. Los sentimientos son de las personas en general, no son masculinos o femeninos. Sin embargo, a veces, las formas de crianza y factores culturales hacen que algunos sentimientos sean más o menos fuertes en un sexo que en el otro.

Las emociones y los sentimientos pueden ser controlados, esto es, podemos armonizar el motivo por el cual nos emocionamos con una expresión adecuada. Además del control sobre las emociones, las personas aprendemos a asignar va-

lor e internalizar una escala de valores. Los valores como la justicia, la equidad, la honradez, la honestidad y otros se convierten en orientadores de la vida afectiva de las personas.

Las personas, es decir, los seres humanos necesitamos dar y recibir afecto o cariño. Necesitamos que alimenten nuestro ego, que nos tengan en cuenta, que nos digan palabras de cariño y nos acaricien. Igualmente necesitamos ofrecer afecto y cariño a otra persona. Cuando una persona vive el afecto adecuadamente entonces notamos que por lo general manifiesta un ajuste adecuado. La persona adecuadamente ajustada rinde más en su trabajo, se relaciona mucho mejor y manifiesta ser más feliz.



En la medida en que voy haciendo la lectura, tengo en cuenta las palabras que no conozco y busco su significado.

Señalo los planteamientos centrales de la lectura.

Terminada la lectura, nos planteamos interrogantes sobre el texto.

- ¿Qué entendemos por emoción y sentimiento?
- ¿Qué tipos de emociones y sentimientos conocemos y expresamos?.  
Describámoslas y ejemplifiquémoslas.
- ¿Cómo sería un mapa titulado "Colombia Emocionada"? Elaboremos dicho mapa coloreando y caracterizando cada región y explicando el por qué de dicha caracterización?

Con base en lo que acabo de estudiar, soy competente para:

- Comprender el valor y el significado de las emociones y sentimientos.
- Reconocer el papel de las emociones y sentimientos en la vida personal y social.

## Género, Poder y Alternativas Laborales

Vamos a reflexionar en torno a algunos aspectos socio-culturales y educativos, que se encuentran presentes desde la infancia, en la conformación de lo que cada uno de nosotros somos como hombres y como mujeres.

Si se hace un poco de historia, puede decirse que la mujer ha recorrido un largo trayecto tratando de hacer valer su condición de igualdad frente al hombre. A nivel mundial, en el siglo XVIII, se publicó la *Declaración de los Derechos de la Mujer*, cuyas autoras Olympe de Gouges y Mary Wollstonecraft, emitieron sus opiniones al respecto durante la Revolución Francesa. En 1869, John Stuart Mill cuestionó el concepto de “naturaleza femenina” en su obra “La Sujeción de la Mujer” y demostró que ésta es producto de un contexto histórico y socio-cultural específico. Basado en sus investigaciones, Robert Stoller, uno de los pioneros en *diferenciar sexo y género*<sup>1</sup>, concluyó que “la asignación de roles es más determinante en la consolidación de la identidad sexual que la carga genética, hormonal o biológica”.<sup>2</sup>

En Colombia, la situación económica, política y social de la mujer ha estado marcada por múltiples factores relacionados con su condición genérica. Ha sido oprimida y discriminada sin distinciones de clase social. A partir de 1950, se dio una transición a nivel demográfico con la aparición de los métodos reguladores de la fertilidad y empezó a disminuir el número de hijos por mujer. Entre los años 70 y 90 la mujer se introdujo en el mercado laboral de una manera más activa. En la década de los 80 logró igualar la matrícula escolar con los hombres al ingresar masivamente al sistema educativo. Sin embargo, es claro que aún no se le dan las mismas posibilidades que a los hombres, ni a nivel familiar, ni académico, ni laboral, ni político.

Actualmente, el Gobierno Nacional, por medio de la Secretaría de Mujer y Género, está desarrollando políticas de equidad y participación para que la mujer tenga mayor acceso al desarrollo del país, al mundo laboral y se reconozcan sus necesidades.

1 Para entender la diferencia se sugiere consultar: BONILLA BEJARANO, Nelsy. (1.996).Reconocimiento. Segunda edición. Santiago de Cali : Norma Ministerio de Educación Nacional. Serie Documentos Especiales, Cuadernos de Sexualidad, página 21 o cualquier texto disponible sobre el tema.

2 STOLLER, Robert. Citado por: POSADA GONZÁLEZ, Carmenza. En: “Sexo y Género”: conceptualización y evidencia”. Artículo en fotocopia no publicado, s.l., s.f., p.2

Aún cuando la mujer ha sido quien ha soportado la peor parte, es conveniente recordar que el hombre también ha sufrido algunas consecuencias de esta situación. Somos hombres y mujeres no sólo por las diferencias anatómicas o genéticas sino porque el poder y la cultura nos han enseñado a comportarnos y a sentir de manera diferente. Estas diferencias se han utilizado en ocasiones para justificar la explotación sexual y económica y para negar al ser humano la posibilidad de expresar plenamente su afectividad. (Restrepo, 1996: pág 25).

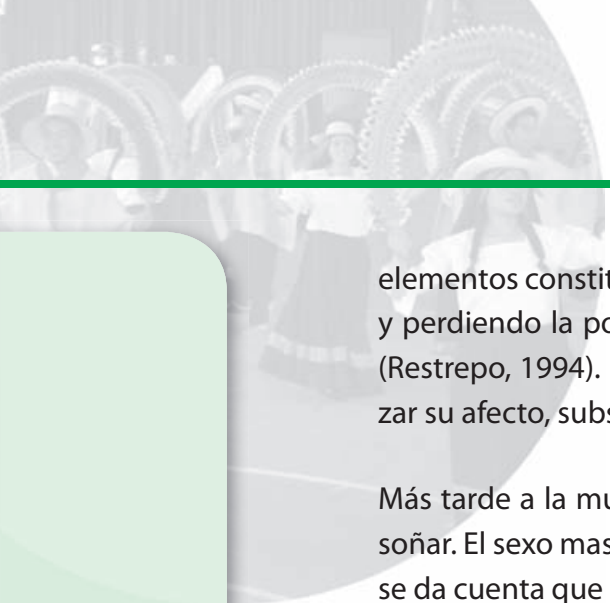
Género es un término cultural que se relaciona con aspectos psicológicos, sociales y culturales de la masculinidad y la feminidad. Involucra creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores y actividades diferenciadas para hombres y mujeres a través de un proceso de construcción social (Oakley, 1972; Bleichmar, 1985; Beneria y Roldán, 1987: 273). Bajo este concepto se cobijan todas las diferencias y similitudes masculinas y femeninas arbitrarias, convencionales, procreativas y filogenéticas (Money, 1992:272). Esta diferenciación es la que hace aparecer los sexos como diametralmente opuestos, haciendo olvidar que son más los aspectos que los igualan que aquellos que los diferencian y crean actitudes que se aprenden y asimilan en la rutina cotidiana, sobre la base de una construcción y reelaboración de significaciones que son transmitidas, la mayoría de las veces inconscientemente, por los adultos, convirtiéndose en normas orientadoras de los comportamientos de niños y niñas de una manera no igualitaria.

El contexto socio-cultural y económico condiciona de manera decisiva la construcción de la intersubjetividad, la cual se orientará según se pertenezca a una determinada clase social, sexo (género), raza y nacionalidad.

Un aspecto que debe transformarse a nivel educativo tanto al interior de la familia, como de la escuela, es la manera como son tratados niños y niñas. Son manipulados, se les impide la libre expresión y, desde muy corta edad, los varones someten a las niñas. Las diferencias genéricas surgen a través de apreciaciones como: “los hombres no lloran” cuando un niño lo hace porque se siente lesionado, o, “se porta como una niña”, si manifiesta conductas de ternura o sentimentales.

El catalogar comportamientos como netamente femeninos o netamente masculinos ha llevado al ser humano a asumir los “no se puede” o “no se debe”, como





elementos constitutivos de su naturaleza, volviéndose frío, calculador, insensible y perdiendo la posibilidad enriquecedora de la experiencia emocional positiva (Restrepo, 1994). Esto los va transformando en personas incapaces de exteriorizar su afecto, substituyéndolo por agresividad y machismo.

Más tarde a la mujer se le permiten cosas que a los hombres no se les permite soñar. El sexo masculino debe endurecerse, incluyendo sus músculos. Por eso no se da cuenta que la mujer es algo más que piel, es sensibilidad y él no ha podido entenderla en su globalidad integral.

Es triste ver como los hombres son castrados afectivamente al no consentírseles expresar sus emociones y sentimientos, porque la cultura los introduce en un mundo de insensibilidad forzada. Desde los primeros juegos infantiles se inicia la discriminación de género, a los niños se les estimula el juego que implica fuerza y rudeza y a las niñas juegos tranquilos y sosegados, casi siempre relacionados con labores domésticas. Estas dos situaciones se refuerzan con los juguetes que se les obsequian. Los sentimientos paternos se inhiben en el niño al prohibírseles jugar con muñecas y a la niña se le coarta la exploración al enseñarle que: debe ser delicada y cuidar los juguetes.

Es saludable finalizar este apartado con una cita de Florence Thomas (1.994): "... es esperanzador en medio de tanta guerra y tanta muerte empezar a encontrar consenso frente a la necesidad de volver a concertar un nuevo pacto social entre hombres y mujeres en todos los campos de lo social pero también desde lo más trivial de nuestras vidas con el fin de empezar a desarmar la cotidianidad, las palabras, la sexualidad, y el amor, descubriendo que existen violencias en el orden simbólico que hacen tanto daño o más que las armas de fuego (...).





En la medida en que voy haciendo la lectura, tengo en cuenta las palabras que no conozco y busco su significado.

Señalo los planteamientos centrales de la lectura.

Terminada la lectura, nos planteamos interrogantes sobre el texto.

- ¿Qué es para nosotros “equidad de género”?
- ¿Es visible esta equidad de género en la escuela, la familia y la vereda? Argumentemos y ejemplifiquemos la respuesta.
- ¿Será cierto que la mujer necesita hacer un mayor esfuerzo para que se le reconozcan sus méritos?
- ¿Qué función desempeña el trabajo en la vida de ser humanos y mujeres?

Con base en lo que acabo de estudiar, soy competente para:

- Comprender la naturaleza de lo femenino y lo masculino.
- Reinterpretar la cuestión de género.
- Valorar la importancia de la equidad y la justicia social.

### El Dibujo: Expresión y Medio de Observación en el Ámbito Rural

El dibujo artístico ha acompañado al hombre casi desde los inicios de la humanidad y es una manera muy sencilla y directa de registrar lo que vemos, sentimos y pensamos. Para que un dibujo tenga calidad debe tener expresión, sensibilidad y creatividad.

- **Expresión:** Por que por medio de líneas, el dibujante puede contarnos su estado de ánimo o sus sentimientos, entre otras cosas.
- **Sensibilidad:** Es la capacidad del dibujo para comunicar lo que los ojos del ser humano ven.

- **Creatividad:** Se manifiesta en cuanto el dibujo refleja la imaginación y el asombro de su autor.

El dibujo, para resumir consiste en traducir lo que los ojos ven a través de un lápiz, marcador, lapicero, tiza, piedra caliza, alambre. El dibujo se apoya en diversas técnicas dentro de las cuales podemos encontrar la materia prima o su componente mineral o vegetal con el cual está elaborado.

### Técnicas

- **Dibujo Grabado:** Es la técnica de dibujo más antigua de la humanidad, los soportes o superficies sobre los cuales se dibujaba eran las paredes de la cuevas, piedras. Se realizaba con una piedra más dura o con huesos rayando la superficie y posteriormente se podía añadir color con grasa y tierras minerales de diferentes colores.
- **Dibujo Corporal:** Podemos aquí mencionar los tatuajes y pinturas sobre el cuerpo, que en antiguas culturas eran muy utilizados y cumplían una función dentro de sus costumbres.
- **Dibujos con Pinceles:** Ocupan un lugar destacado a través de la historia, se emplean sobre diversos soportes como telas y maderas.
- **Dibujos con Plumás, Plumillas y Tintas:** Antiguamente se trabajaba con plumas de ganso, hoy también se puede incluir el estilógrafo que se trabaja sobre papel.
- **Dibujo con Lápiz:** cuyo compuesto es el grafito; este tipo de dibujo tiene diferente grados que van desde las líneas delgadas hasta las líneas gruesas.
- **Dibujo con Carboncillo:** Se hace con palitos de carbón de madera sobre papel, preferiblemente, y también sobre tela para pintar luego al óleo.
- **Dibujo con Tizas:** Se hace sobre tableros, papeles y telas.
- **Dibujo sobre Soportes:** Dibujo que se hace sobre diferentes soportes del medio ambiente tales como arena, hojas, maderas y otros.
- **Dibujo con Distintos Medios:** Es el que se realiza con trapos húmedos, con color, con brochas y otros implementos.

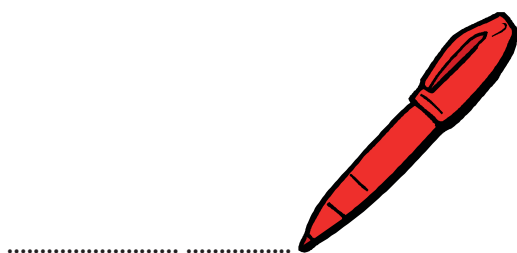
En el proceso de realizar un dibujo por medio de la *Línea* se aprende dibujando el contorno de formas y espacios, y lo que denominamos *valor* se aprende representando luces y sombras

Los dibujos se crean por diversas razones, veamos algunas de ellas:

- Los Dibujos Preparatorios: son un ejemplo de ellos los que resultan del aprendizaje de nuestra mano para escribir, también aquellos dibujos que guardamos como ideas en alguna libreta de apuntes como recordatorio de futuros trabajos. Igualmente, gráficas musicales, pues están pensadas para posteriormente ser realizadas e interpretadas en términos musicales. Con este tipo de dibujo se plantean posibilidades y pensamientos sobre una idea visual e incluye diversas versiones de la imagen en la misma hoja.
- Los relacionados con obras que se acabarán con otros medios: son dibujos que básicamente buscan el desarrollo de las ideas contenidas en el anterior punto, y pueden ser tomados del natural, es decir, con modelos reales como un ave, un árbol, el vecino. Es decir, uniría la idea visual con lo realmente visible, lo que está frente a nuestros ojos.
- Los dibujos cuya finalidad es ser contemplados como una obra definitiva: son aquellos dibujos que sirven para comunicar experiencias especiales mediante sus líneas, ritmos, zonas, tonos y texturas que podrían desaparecer o no, y podrían contemplarse en obras más trabajadas como por ejemplo la pintura.

Veamos a continuación algunas de las características de la línea:

- La línea es el desplazamiento de un punto en el espacio:



- La línea nos permite ver su propia belleza natural.



\*1 LOOMIS Andrew Ilustración creadora Librería Hachette

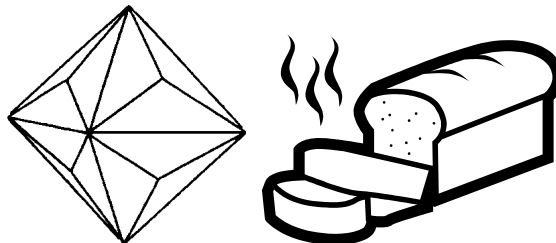
- La línea limita una franja, un espacio, un lugar o un terreno.



- La línea diseña una reflexión o un signo.



- La línea precisa la forma por medio del entorno



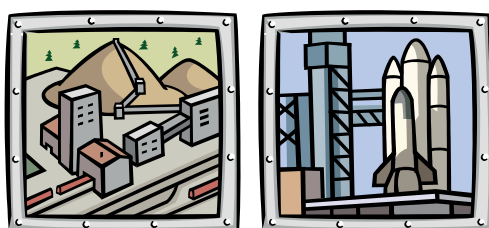
- La línea cautiva nuestra vista y la dirige por un sendero establecido.



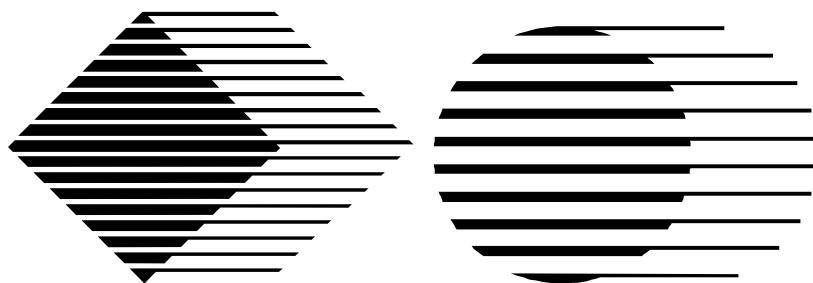
- La línea provoca una escala que va de lo despejado a lo sombrío, es decir de la luz a la sombra y viceversa.



- La línea establece y presenta un proyecto.



- La Línea crea diseños



En la medida en que voy haciendo la lectura, tengo en cuenta las palabras que no conozco y busco su significado.

- Señalo los planteamientos centrales de la lectura.
- Terminada la lectura, nos planteamos interrogantes sobre el texto.

Con base en lo que acabo de estudiar, soy competente para:

- Reconocer la importancia y el valor de la expresión artística
- Identificar algunas técnicas de dibujo.



## Taller: Cuerpo: Estética y Desplazamiento en el Espacio Rural

### Estructura Básica del Cuerpo

¿Qué necesitamos?

Materiales

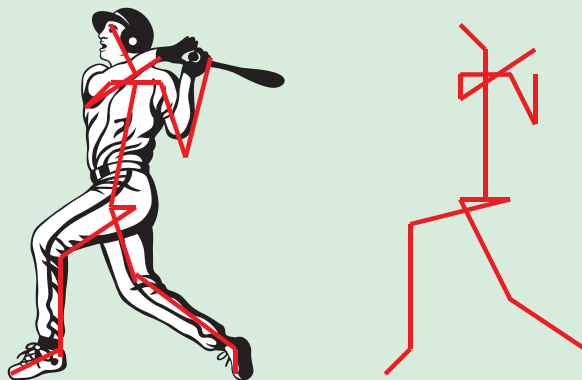
- Cuaderno de dibujo (que de ahora en adelante llamaremos Bitácora)
- lápiz grafito,
- revistas, periódicos,
- tijeras,
- pegantes
- como palitos, alambres

### Trabajo Individual

Recorto figuras humanas completas de revistas o periódicos que tengan diferentes posiciones y las pegaremos en dos hojas siguientes repartidas 5 en una y luego las otras 5 en la otra hoja.

Después con el bolígrafo o lápiz en la primera hoja vamos a imaginarnos como es lo que podemos llamar la estructura elemental de cada figura. Por ejemplo de los tobillos a la rodilla trazarás una línea recta que atraviese aproximadamente por la mitad de la pierna, luego esa línea la unimos como si tuviera una unión que permita desplazamiento y así sucesivamente hasta completar el cuerpo, es lógico que la imaginación está abierta para buscar ejes que su compañero de clases no haya descubierto quizás.

Estas líneas se deben notar sobre los papeles pegados por lo tanto pueden ser elaboradas con bolígrafo negro, azul o rojo, la misma operación la realizarás en la siguiente hoja con las demás figuras.



Deberemos, igualmente preguntar a personas que habiten en la región por ejemplo como un albañil o maestro de obra, un agricultor, un artesano (alfarero, tallador de madera) o un deportista qué representa para cada uno de ellos un eje o línea de construcción visto desde su propia actividad. Y que lo dibujen o representen en su bitácora con lápiz, un ejemplo por cada hoja.

### **Trabajo Grupal**

Socializamos entre nuestros compañeros y determinaremos que cosas en común encontramos en nuestros dibujos y las respuestas dadas sobre ejes o líneas de construcción, para esta reunión sería bueno que se invitara al albañil, el deportista y el agricultor, con ello podremos ampliar nuestras inquietudes. Recuerda que los resultados de las socializaciones con sus preguntas y respuestas irán anotadas en nuestra bitácora.

### **Trabajo Individual**

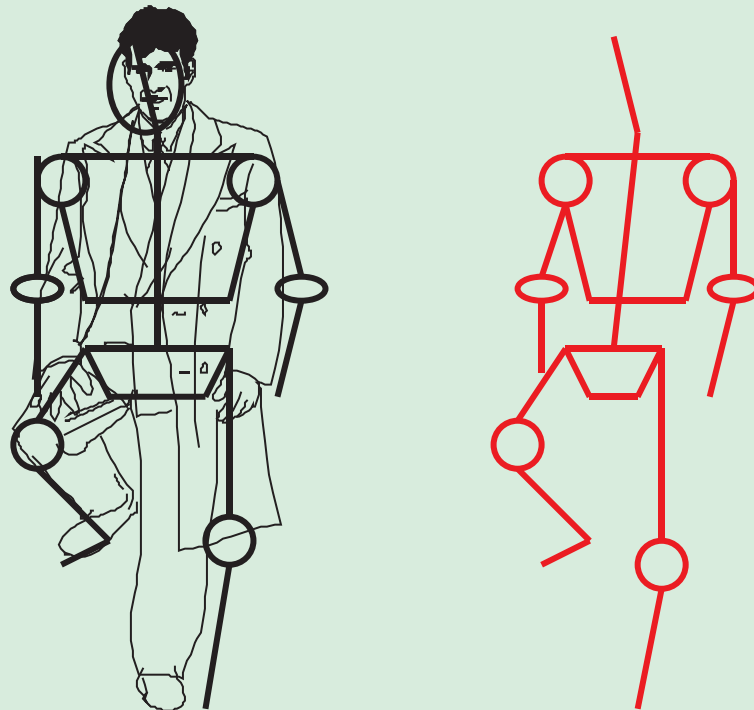
En la siguiente hoja vamos a realizar el mismo ejercicio de la actividad anterior pero va a incluir círculos, óvalos y líneas curvas, para ir armando con mayor fortaleza y seguridad el cuerpo. Para este ejercicio necesitaremos 10 imágenes recortadas en grupos de cinco por cada hoja. Deberemos incluir los rostros, la caja torácica e igualmente la zona de la cadera o pelvis.

Antes de continuar deberemos averiguar qué partes componen la llamada caja torácica y la pelvis. Consultemos en el *puesto de salud* más cercano cómo está compuesta la caja torácica y anotamos sus partes en la Bitácora.

El siguiente ejemplo puede ilustrarnos sobre el uso de los óvalos, círculos en el cuerpo.

### **Estructura Básica de Animales y Flores**

#### ***Para Realizar en Casa***



Después de haber reconocido que en el cuerpo existen unos ejes estructurales que condensamos por medio de líneas, debemos buscar reproducciones de 5 animales existentes en nuestra región y 5 flores también relacionadas con nuestro medio. Estas imágenes podemos buscarlas en revistas del campo o con personal que trabaja en la sede de las UMATAS; en esas imágenes debemos imaginar y dibujar sobre ellas lo que hemos venido denominando ejes de construcción.

Igualmente deberemos preguntar y anotar en la siguiente hoja, a las personas mayores de la vereda o región, así mismo agricultores, ingenieros agrónomos y veterinarios, estas preguntas las podemos hacer en grupo de 3 compañeros.

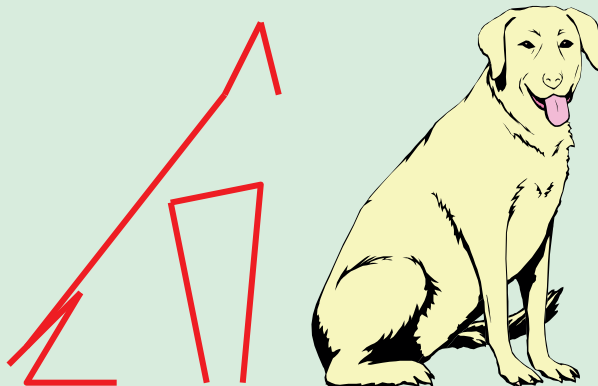




### Trabajo Individual

- ¿Cuáles son o eran los animales nativos de la región?
- ¿Qué son especies en vía de extinción?
- ¿Cuál es o era la flora nativa de la vereda?
- ¿Cuánta proporción de tierra de la vereda donde usted vive está dedicada a la conservación de flora y fauna?

Observo con atención:



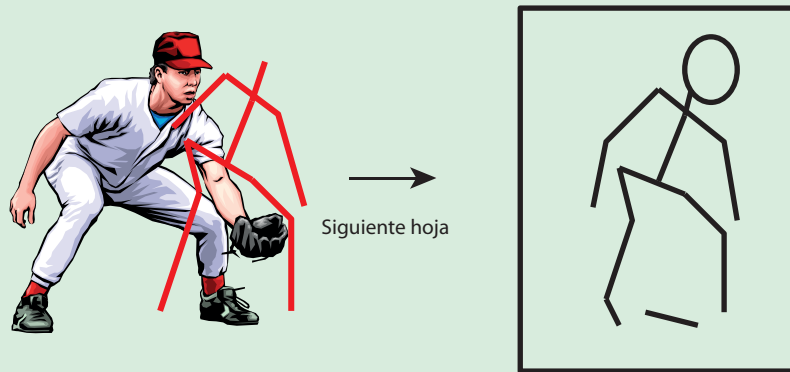
Después de haber realizado estos ejercicios los observaremos y comentaremos con nuestros compañeros e invitaremos al *agricultor, el veterinario, o personal relacionado con las UMATAS* si hay la oportunidad para dialogar con ellos determinando que cosas en común encontramos en los dibujos con ejes de construcción, y analizaremos entre todos las respuestas dadas sobre la flora y fauna nativa y qué problemas existen al respecto y como los podremos solu-

cionar. Recuerda nuevamente que las preguntas y respuestas deben anotarse en su Bitácora Rural, igualmente recuerda que escribirá con lápiz pues la escritura también es una forma de dibujar.

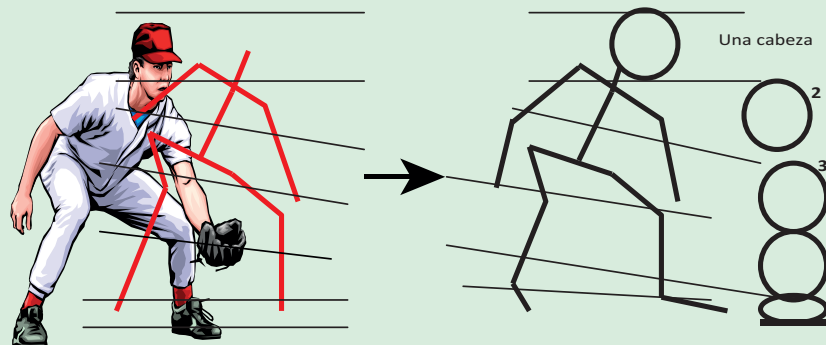
Con esta actividad también estamos haciendo alusión a las características de la línea que comentamos en las anteriores páginas.

### Proporción Elemental del Cuerpo

Basado en las experiencias de las actividades anteriores va a trasladar a dos hojas siguientes en blanco solamente los dibujos en línea que elaboró sobre los recortes de periódicos o revistas. Es decir que el dibujo de líneas comienza adquirir su vida independiente por ejemplo:



Después dividimos estas figuras tomando la medida de la cabeza desde donde comienza la frente hasta donde termina la barbilla, de esta manera:

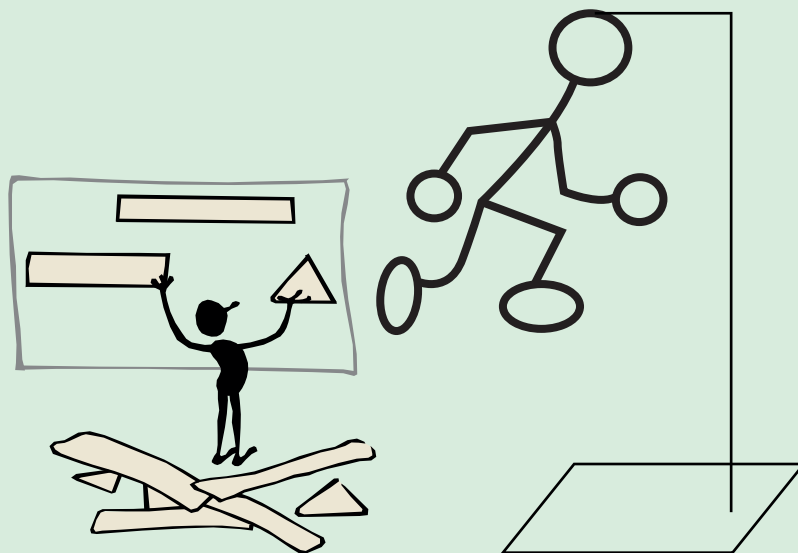


Quiere esto decir que la medida de la cabeza la debemos repetir en la misma proporción a través de todo el cuerpo, si el cuerpo está inclinado se buscará que las medidas vayan acorde con el movimiento.

Escoger en la vereda un material que pueden ser palitos de madera, bejuco, alambre suave de doblar o cualquier otro que no necesite comprar sino que esté presente en su campo o casa.

La imaginación no debe tener límites y entre más original e innovador sea el material escogido mayor será nuestro asombro. Luego de haber encontrado los materiales vamos a construir un cuerpo por fuera del papel, primero lo dibujamos en la Bitácora Rural, este dibujo lo denominamos boceto previo, luego a partir de este comience a cortar o doblar los fragmentos del material que consiguió, debe amarrar las partes de tal manera que conserven el movimiento que debe realizar cada una de ellas.

Busca elaborar la figura con un tamaño no menor de 35 cms., una vez terminado lo puede colgar en la pared o en la ventana, o simplemente lo puede colocar, amarrar o clavar sobre un pedazo de tabla, tronco o rama realizando un movimiento, de esta manera lo podrá transportar de un lugar a otro para mostrárselo a sus vecinos, compañeros y dejarlo como regalo en su colegio, pero debe anotar en su Bitácora Rural cada una de las opiniones que provocó el dibujo en el espacio .a partir del diálogo con sus compañeros.

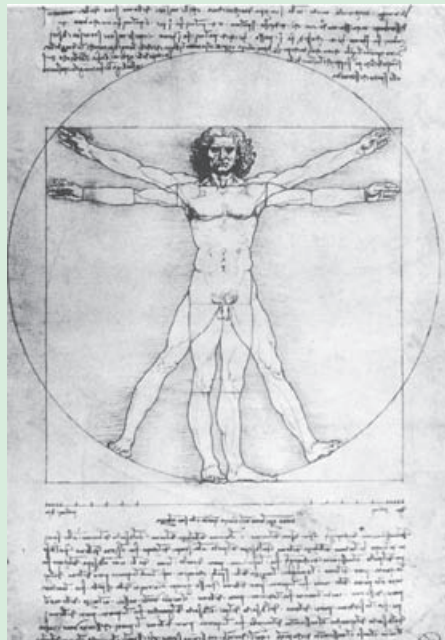


### **Trabajo Grupal**

- ¿Quién creó la figura con material más original y por qué?
- ¿El material empleado es típico de nuestra región, o pertenece a fabricación industrial?
- ¿Cual trabajo de sus compañeros le gustó y cuál no? ¿Por qué?
- ¿Por qué el material lo podemos considerar noble y otros no?
- ¿Por qué nos identificamos o sentimos agrado por el material con el cual realizamos nuestra figura?

RECORDAR. En la antigüedad Griega en los siglos IV a.c. y también en el Renacimiento los artistas idearon unas medidas con las cuales podían determinar cómo estaban proporcionados nuestros cuerpos veamos el ejemplo de Leonardo da Vinci (pintor Italiano). En este dibujo a pluma sobre papel ilustra la parte del primer capítulo del tercer libro de Vitruvio. Es considerado el más famoso dibujo de "proporciones" de Leonardo. (Tomado de Maestros de la pintura. Leonardo da Vinci. Editora cinco 1979.

Basado en todas las actividades anteriores qué experiencia nueva le aporta el dibujo de Da Vinci, analícelo y coméntelo con sus compañeros.



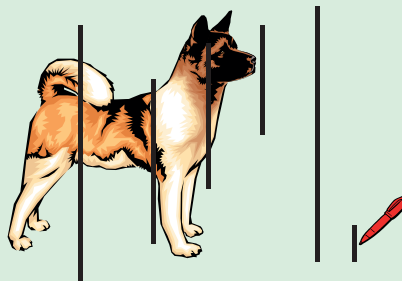
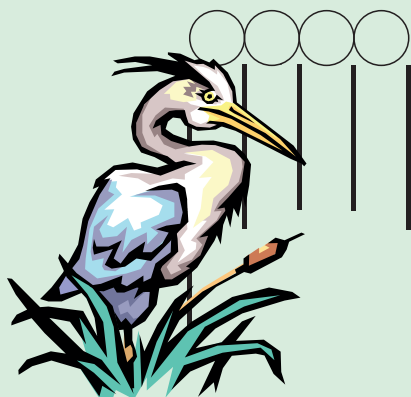
TAREA: Va usted a darse cuenta cuantas veces está repetida la medida de su cabeza de arriba abajo estando de pie.



Haga lo mismo de un hombro al otro hombro, luego estirando los brazos completamente. Haga lo mismo ahora con su familia, y después realice dibujos con líneas de las medidas que ha comenzado a descubrir.



Ahora vamos a mirar bien los animales de la finca y a dibujar como lo hemos venido haciendo con la figura humana, por ejemplo: una vaca, ¿cuántas cabezas caben en su cuerpo entero aproximadamente? Al principio nos parecerá difícil pero se trata de aprender a observar nuestro entorno con más atención.



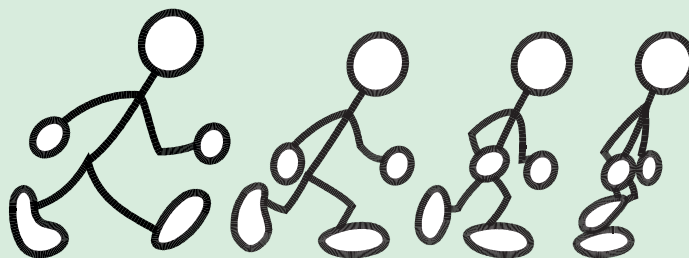
Lleve los dibujos y compártalos con sus compañeros, hagan una reflexión sobre las dificultades y los aciertos.

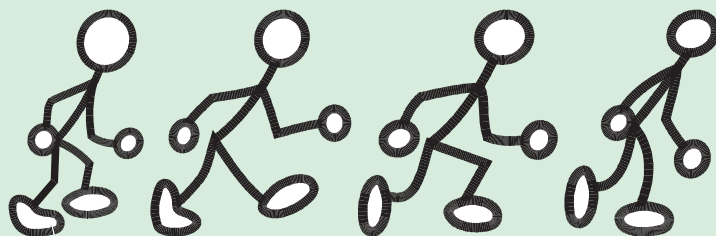
### **Trabajo Individual**

#### **El Movimiento de la Figura**

Basado en la experiencia anterior de la estructura que hemos empezado a conocer del cuerpo humano, llevemos a nuestro cuaderno de dibujos o Bitácora Rural, el movimiento de una figura en una secuencia de 10 posiciones. Para empezar coloquemos el cuaderno en posición horizontal (a lo largo), de modo que tengamos más espacio para las diez figuras.

Realizaremos tres labores del campo cada una con 10 posiciones diferentes tal como lo mencionamos anteriormente, tales como la recolección de la fruta, subir la montaña o podar una planta, para ello es importante consultar con un deportista para que nos colabore si los movimientos que estamos realizando en nuestra Bitácora Rural son apropiados. Vamos a realizar los dibujos en tres hojas por separado, una para cada labor.





Así como hay movimiento del cuerpo al ir de un lugar a otro, es decir al desplazarse en el espacio, encuentra y dibuja el movimiento de los animales de la finca con líneas, círculos, óvalos como lo ha venido haciendo, puede realizarlo con 3 animales diferentes y en 5 posiciones con movimiento diferentes, un animal para cada hoja.



### El Cuerpo como Tema de Expresión a través del Dibujo

Rediseñemos el cuerpo humano inventando unas estructuras diferentes para crear cuerpos, por ejemplo el brazo puede ser varias veces más largo que la pierna, etc. es decir juguemos con estas ocurrencias, realiza 6 dibujos diferentes, 3 en una hoja y 3 en otra hoja.



### **Trabajo Individual**

De la misma manera hágalo con un animal que sea de su región: cabra, conejo etc..., pero usando recortes de revistas y uniendo partes de animales diferentes y hasta de personas.



### **En Casa**

Preguntémosle a un deportista y a un médico, enfermera o personal de la salud y anotemos en la Bitácora Rural por qué razón nuestras piernas son del tamaño que tenemos

- ¿Por qué creen que nuestro cuerpo es proporcionado y no de otra manera?
- ¿Qué sucedería si nuestras piernas no se doblasen hacia adelante sino hacia atrás?

Expongamos y compartamos los dibujos de las actividades anteriores

- ¿Cuál fue el resultado de estas experiencias?

### **Trabajo Grupal**

Primero averigüe y pregunte a diferentes personas o comerciantes qué hacen con las bolsas de papel grandes (pueden ser de bultos de harina o de azúcar), ¿qué otro uso se les puede dar? pues nosotros las llevaremos para dibujar y recortar. Desbaratamos las bolsas con mucho cuidado, buscando la costura para no tener que cortar el papel, una por cada alumno, colocamos estas hojas extendidas en el piso, que puede ser un área grande como la cancha de bás-



quet más cercana, luego un alumno se acuesta sobre las hojas que le corresponde y los demás compañeros dibujan su silueta, recorriendo con un lápiz la parte exterior del cuerpo. Después hacemos lo mismo con cada uno de los demás compañeros. Cuando ya tengamos todas las siluetas las recortamos y dibujamos en ellas detalles como ojos, boca, y demás, luego podremos buscar recortes de revistas y recortamos formas y colores para pegarlos sobre la silueta nuestra.

Coloquemos y peguemos estos dibujos o siluetas de nuestro cuerpo en una pared amplia y preguntémonos lo siguiente, tomando anotación de las respuestas en sus bitácoras.

¿Sintió que su cuerpo puede ser la base de la cual se pueden originar dibujos?

¿Un buen dibujo puede ser hecho por varias personas?

### ***Trabajo Individual***

Por dentro de la silueta que le corresponda a usted, debe ubicar las estructuras que estudiamos anteriormente en el taller del desplazamiento en el espacio rural.

### ***Trabajo Grupal***

Conociendo la silueta de las actividades anteriores, escojamos un terreno amplio, y sobre él tracemos con algún instrumento como un palo o una cabuya la silueta de un cuerpo humano en movimiento, en un tamaño mucho más grande que el normal. Rellenemos ahora la silueta de este cuerpo con otro material distinto a la tierra, como hojas, cal, pasto, tierra de otro color.

Debe anotar en la Bitácora cómo vio la integración del grupo, ¿Cuál silueta utilizó materiales agradables con respecto a la figura y porque? ¿Cuál utilizó materiales poco adecuados y por qué?



### **Trabajo Grupal**

Leer con un compañero en el texto anexo lo referente al arte de la tierra llamado LAND –ART (Edit. Espasa), esta información la puede conseguir en cualquier libro de Historia del Arte y en especial Arte del Siglo XX; posteriormente entre todos los grupos contrastar las opiniones sobre este movimiento artístico y qué relación tiene con el trabajo de nuestras siluetas con materiales naturales. Debe anotar los datos en la Bitácora Rural

### **El Arte de la Tierra**

Paralelamente al fovera, primero en Estados Unidos, a finales de los años sesenta, y posteriormente en Europa, a principios de los setenta, la moda del arte «terrestre», un arte basado en intervenciones en el paisaje, defensor de una vuelta a la mística de la naturaleza, surge como oposición al formalismo tecnológico del arte minimal.

Las denominaciones landart (arte de la tierra) y earthworks (trabajos en/sobre el paisaje), aluden a un cierto tipo de obras que toman como soporte la propia naturaleza, el paisaje exterior. Las obras land, que se llevan a cabo tanto en desiertos como en lagos, playas, campos, e incluso en la propia ciudad, juegan con el gigantismo del espacio y modelan el entorno natural a gran escala, más allá de las limitaciones que imponen estudios, galerías y museos.

De 1967 datan las primeras experiencias de lo que empezó llamándose paisajismo escultórico, los earthworks. A las esculturas de la tierra de J. Dibbets siguieron las excavaciones en el desierto de Nevada de Michael Heizer, o intervenciones en el propio paisaje, como la espiral de arena y piedra (Spi-raljeny, 1970) de 500 metros de largo en el lago Utah, de Robert Smithson (1938-1973).

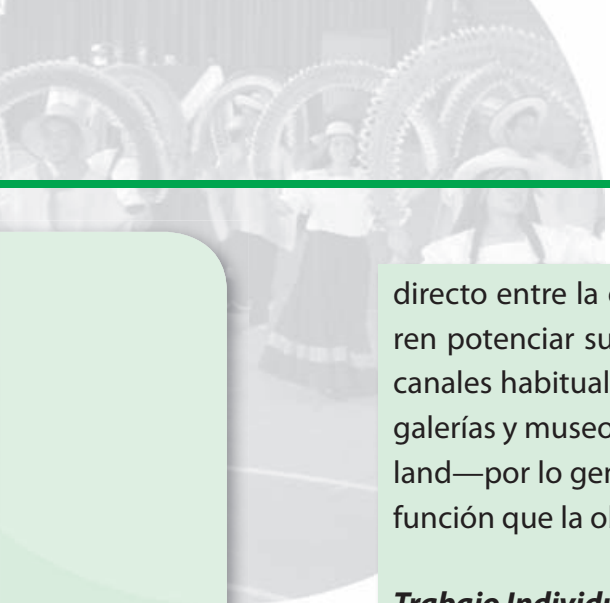
El artista land no sólo abandona su taller o su lugar habitual de trabajo, sino también sus habituales herramientas. La dinamita, las excavadoras, la maquinaria pesada, el bulldozer se convierten en los nuevos utensilios para obras que tienen la característica de ser efímeras, expuestas, con el tiempo, a los procesos de transformación climática.

De Jan Dibbets (1941) son famosas las Correcciones de perspectiva, figuras geométricas trazadas con cuerdas blancas en el suelo para que el espectador las vea frontalmente y no en perspectiva. Dennis Oppenheim (1938) se dio a conocer por sus gigantescas creaciones —círculos, espirales, conos, laberintos—, que sólo pueden ser apreciadas en su integridad desde el aire (Montaña marcada, Brandad Mountain, California, 9,20 m de longitud). Los ingleses Richard Long (1945) y Hamish Pulton (1946) realizan marcas en el paisaje en lugares aislados. Los trabajos de Robert Morris (1931) o de Nancy Holt (1946) y Alice Aycock (1946) ponen en cuestión la función del arte en un entorno público.

Para ciertos creadores el arte terrestre significa un alejamiento de la formalización escultórica que había presidido, por ejemplo, los trabajos de Cari André (1935) en Colorado —Longficec summer, 1969—, resultantes de una alineación de bloques de madera en un bosque, y, consiguientemente, una aproximación a un enfoque más pictórico. Los paseos de Richard Long consisten en trazos y diseños sobre el paisaje, que en ocasiones se convierten en instalaciones interiores a base de líneas o círculos de piedras. Walter de María (1935) traza líneas de tiza en el desierto; Oppenheim abre surcos curvos sobre un lago helado; la arena de la playa sirve de soporte a Barry Flanagan (1941) para realizar sus líneas y círculos. El paisaje puede sufrir otras intervenciones, como la coloración (Batxer, Hutchinson) y el empaquetamiento (Christo). El carácter efímero de estas intervenciones contrasta con las propuestas más radicales de Michael Heizer (1924) o Douglas Huebler, a base de excavaciones y transformaciones en la propia estructura del paisaje: fosas, tumbas, depresiones.

El desierto de Nevada ha sido uno de los principales objetivos de Heizer, que en sus trabajos, en los que combina el paisaje con el documento fotográfico, trata de denunciar la artificialidad del paisaje civilizado moderno. Las propuestas de Heizer (Depresión de Munich, 1969, Five Coyote displacements, Coyote Dry Lake, California, 1969) pueden considerarse verdaderos documentos antiurbanos que, en busca de un contacto más directo con la naturaleza, hacen referencia al paisaje inviolable y religioso del desierto.

La relación de la obra land con el espectador se resuelve a través de documentos fotográficos, vídeos o filmaciones, pues casi nunca existe el contacto



directo entre la obra y el espectador. Con ello, los artistas land no sólo quieren potenciar su carácter efímero, sino también cuestionar la función de los canales habituales de exposición y comercialización de la obra de arte, como galerías y museos. La cuestión que se plantea es si el nuevo soporte de la obra land—por lo general, soporte fotográfico— acaba o no cumpliendo la misma función que la obra tradicional.

### ***Trabajo Individual***

Haga en su Bitácora Rural el ejercicio que sugiere el texto mil ejercicios de creatividad clasificados (edit. mc. graw hill): un símbolo gráfico de usted mismo. Imagine que llega a una comunidad extraña a la cual tendrá que integrarse, y que allí acostumbran a los nuevos la oportunidad de expresarse mediante un dibujo quiénes son y cómo quieren ser percibidos. Cada uno de sus compañeros deberá mostrárselo a los demás y socializarlo.

### ***Trabajo Grupal***

Sobre  $\frac{1}{2}$  pliego de cartulina vamos a dibujar entre todos con líneas un compañero que hemos seleccionado como modelo, que se encontrará de pie frente a nosotros. Luego colocamos la cartulina a lo alto y el primer compañero comienza a dibujar el modelo pero sólo lo hará desde la parte superior de la cabeza hasta los ojos, después esta zona dibujada se cubrirá con papel y el siguiente compañero comenzará a dibujar la parte siguiente que corresponde a la nariz, se cubre también esta zona, y otro compañero dibujará los labios hasta el mentón y sigue cubriéndose pasando uno por uno hasta completar la figura. No importa que no haya correspondencia entre lo que hizo el anterior compañero y lo que Ud. dibuja, se trata de imaginar cómo podemos continuar las partes del cuerpo sin poder ver lo que está cubierto.

Al finalizar destapamos todo lo que se ha cubierto y encontraremos un nuevo cuerpo a partir del modelo real,

- ¿Se disfrutó la actividad?
- ¿Qué encontró en esta manera de trabajar?

**Trabajo Grupal**

En el texto anexo (*Editorial América*) y en grupos de 3 compañeros analiza lo referente al Arte DADA, ¿encuentran similitud con la experiencia anterior?

Socialízalo con los compañeros y planteen nuevos trabajos en que el azar pueda producir cosas interesantes por medio del dibujo en grupo.

**Dada o Dadaísmo**

Movimiento artístico y literario creado en Zurich, Suiza, en 1916. El grupo Dada estaba compuesto por poetas y pintores de diversas nacionalidades. Entre sus fundadores figuraban Tristán Tzara, Marcel Jancoi, Richard Huelsenbeck, Hans Arp y otros; después se unieron a él artistas de Alemania, Francia, Bélgica y los Estados Unidos. Se caracterizó por una violenta reacción contra el militarismo y el realismo vulgar, productos de la Primera Guerra Mundial.

Los dadaístas se oponían por igual al esteticismo, al gusto tradicional, al formalismo del cubismo y a otras tendencias abstractas. En ese sentido, el dadaísmo es el antecedente del surrealismo, por su actitud agresiva y revolucionaria, que llegaba a trascender el campo de las artes para tratar de influir en el desarrollo social. La literatura de este movimiento se caracteriza por una estructura novedosa que rompe las normas del poema tradicional, por temas aparentemente descabellados, un desarrollo incoherente y una actitud fuertemente crítica, en muchos casos agresiva. Los escritores del grupo

Dada hicieron manifestaciones en público de sus teorías y conceptos, a través de espectáculos sumamente originales, antecedentes de los "happenings de los años sesenta y de las actuales performances. También acostumbraban a irrumpir en medio de representaciones teatrales convencionales y formar grandes trifulcas en las que proclamaban sus premisas estéticas a voz en cuello, intimidando al público con descargas de armas de fuego y desafueros similares. En el campo de las artes plásticas, algunos dadaístas originales, como Kunt Schwiters- creador de los Merbilder (cuadros de porquería), en los que se reunían elementos de desecho, dejaron una huella imborrable en el desarrollo del arte posterior.

Otras grandes figuras de este movimiento fueron los pintores Max Ernst, Francis Picabia, Johannes Baargeld, Marcel Duchamp y Man Ray, y los escritos André Breton, Paul Eluard y Felipe Soupault. Duró aproximadamente hasta 1933; aunque, hacia 1922 ya no contaba con algunas de sus figuras (Aragón, Soupault, Eluard, etc.) que fueron, a su vez, los creadores del movimiento surrealista. El dadaísmo tuvo un resurgimiento al final de la década del cincuenta, con el Neo Dadá.



### **Taller: Cuerpo y Dibujo Cuentan la Historia**

#### ***Trabajo individual***

#### **Sabía usted que...**

El Arte existe desde que existe el hombre; se han acompañado entre sí hace casi 33000 años y nunca el Arte ha dejado de expresar los sentimientos, pensamientos y entorno del hombre (Ser humano). El cuerpo humano es una de las representaciones más antiguas, y a través de los cuerpos se ha concebido de maneras diferentes

#### ***Para averiguar en casa***

Averiguar cuántos años tiene el ser de más edad que conozca. Compararlo con la cifra que acaba de leer. ¿Es mucho tiempo verdad? En la biblioteca más cercana investiga lo referente a eras geológicas y la duración aproximada del neolítico y paleolítico. Puede consultar igualmente con personas conocedoras de ciencias Sociales entre otros.

**Trabajo individual****La Prehistoria**

MAMUT DE PECH MERLE: ILUSTRACIÓN TOMADA DE HISTORIA DEL ARTE SALVAT

El cuerpo humano en este período se representaba e manera “simple” y con pocos “detalles” eran un resumen de la realidad.

No tenían en sus cabezas, ojos, nariz, ni boca y por supuesto tampoco orejas. La cabeza se definía con un círculo o un óvalo o un rombo, el cuerpo como un tubo y los brazos y pernas como líneas. A veces exageraban alguna parte del cuerpo, si les llamaba la atención. Recuerda cuando ha leído alguna noticia, poesía, libro, cantado o escuchado una canción, sabe y entiende el tema, imagínese que alguien le pregunte por lo que leyó o lo que escuchó, pero no tiene tiempo que perder. Debe hacerle un “resumen” de lo que ya conoce. Así, de esta forma interpretó el hombre prehistórico su propio cuerpo. No lo representó con detalles sino que realizó un “resumen sencillo” de sí mismo.



### Sabía usted que...

El hombre que vivió en la prehistoria (30.000 al 5000 a.c.) era nómada o sea, que no tenían un lugar fijo para dormir.

- Se asentaron en Europa y África.
- Aguantaban mucha hambre, frío y peligros constantemente.
- Se vestían con pieles de animales y dormían en las cuevas.
- Eran muy unidos y vivían en pequeños grupos.
- La caza de animales, la recolección de frutos de los árboles y la pesca, fueron sus fuentes de alimentación.
- No sabían leer ni escribir. Trabajaban muy bien la piedra.

### Antigüedad Egipcia y del Medio Oriente; El cuerpo Eterno



El Dios Osiris acompaña a Tutankhamón en su viaje al más allá  
Tomado del libro lo mejor del Arte Egipcio

Se ubicó en las regiones de Egipto, medio oriente, civilizaciones americanas pre-hispánicas, civilizaciones egipcias.

- Aproximadamente aparecen desde el 3.500 antes de Cristo hasta el año 1100 después de Cristo.



- Poderosas culturas estables, sedentarias, pues vivían en un solo lugar, cultivaban cereales y frutos en general domesticaban animales, conocían las estaciones del año, tenían calendario para regular las cosechas y la fertilidad.
- Adoraban a múltiples Dioses naturales (el sol, la luna, la lluvia, la tierra)
- Se ubicaron en las márgenes de los ríos más importantes: Tigris, Éufrates, Nilo, Magdalena, Lago Titicaca Calima.
- Representaban el cuerpo de manera poderosa, seres fuertes, estáticos, duros.



### Actividad Grupal

En grupo de 4 compañeros averiguar en cualquier libro de Geografía, mapas o de Historia del Arte colombiano, datos referentes (Historia y ubicación geográfica) al Arte de la cultura de San Agustín y anota los datos en la Bitácora al final indique que cosas en su región pueden estar relacionadas con estas culturas desaparecidas, por ejemplo en los diseños de algún tejido, cerámica.

## La Antigüedad “el Cuerpo Ideal”



Mujer con jarra, cerámica de figuras rojas, siglo V  
Tomado del libro lo mejor del Arte Griego

En este período el cuerpo se representó buscando cumplir con ideas como belleza, armonía y equilibrio. Este momento abarca desde los 900 años antes de Cristo hasta 450 años después del nacimiento de Cristo.

- Las representaciones del cuerpo están relacionados con los Dioses en los que creían los hombres y mujeres en esos momentos.
- Se ubicaron en la actual Grecia e Italia.
- Intentaron representar al ser humano perfecto e “ideal”
- Para los artistas griegos y romanos de la antigüedad lo bello se podría definir como aquello a lo que no se le podía agregar ni quitar nada.
- Predomina el desnudo.

¿Se imagina a una mujer con dos narices, o tres ojos o un solo diente en la boca? ¿Le parecería bonita? Los griegos pensaban que la belleza “ideal” no existía, es decir, la mujer perfecta no había nacido todavía. Por eso prefirieron imaginársela. Para esto, escogían los ojos más bellos de una mujer, la nariz perfecta de otra, la boca más linda y así sucesivamente, construían la mujer “ideal”.

Realice el siguiente ejercicio, con ayuda de periódicos, revistas, etc. recorta esos ojos, boca, cejas, espalda, piernas que más le llamen la atención y crea al ser perfecto e "ideal". Péguelo sobre la Bitácora, posteriormente coloque encima de este trabajo un papel mantequilla o translúcido que tenga a mano y dibuje sobre él siguiendo los contornos de la figura creada, luego comente la experiencia con el grupo, acerca de la creación de su cuerpo "ideal" y el dibujo a partir del mismo.

¡Suerte! Dialogue y converse con algún deportista.

### La Edad Media. "El Cuerpo de la Fe"



Mosaico paleocristiano de San Apolinar Nuovode Ravenna,495  
Historia del Arte Salvat

Este período gira en torno a la religión cristiana y a la propagación de la fe.

- Se ubica desde el año 500 hasta el 1400 después del nacimiento de Cristo, en Europa.
- Se representan en las obras a Cristo en majestad, a la virgen María, a los apóstoles, los profetas, santos mártires.
- Sociedad fuertemente dividida en clases. La nobleza (Reyes, duques, condes, barones); el clero (sacerdotes) y los campesinos.
- Figuras humanas en poses rígidas y estáticas que expresan el profundo sentido religioso y espiritual del momento.

- Se manifiesta el temor al pecado, al juicio final, se buscan las buenas obras y comportamientos humanos morales.
- Se prohíbe el desnudo.



### **Trabajo individual**

¿Hay alguna iglesia o capilla cerca de donde Ud. vive? Visítela, observe con cuidado las imágenes religiosas que hay en ellas, Cristos, vírgenes, santos, etc.

Escoja la que más le llame la atención. ¿Por qué le parece más llamativa?, ¿se expresa el dolor o sufrimiento en ella?

El sentimiento que la imagen escogida provocó en usted es parecido al que sintió el ser humano en la edad media. Anote estas impresiones y consulte con el sacerdote más cercano al lugar de estudio sobre los diferentes símbolos y significados que aparecen en cuadros religiosos más destacados. Comparta esta información con los compañeros.

### **Para realizar en casa**

Buscar suficiente número de hojas y colócalas dentro de un libro o entre periódicos y déjelas ahí con peso para que queden lo más lisas posibles, luego cuando se encuentren bien secas sacará las hojas y las pegará forrando su Bitácora Rural, con esta Bitácora forrada con un fragmento de la naturaleza (hojas), reflexionamos sobre todo su contenido

- ¿Qué aprendimos?
- ¿Qué otros temas podemos tratar en otra nueva bitácora?

Después de haber tenido esta experiencia armemos en nuestro colegio o lugar de estudio una pequeña biblioteca con Bitácora rurales.



## Taller: Música, palabras y cultura rural

### Actividad 1

En círculo haciéndonos en grupo, nos sentamos entrecruzando las piernas, cerrando los ojos, (como aparece en el dibujo) ponemos la mente en blanco realizando un ejercicio de relajación lo más concienzudo posible.



Nota: para el anterior ejercicio se debe contar con absoluto silencio.

Luego organizados por parejas los estudiantes juntan sus muñecas de las manos con las de su compañero hasta que cada uno sienta el ritmo cardiaco del otro, en seguida el ejercicio se realiza chocando las muñecas todo el grupo.

Al final de esta actividad se realiza un conversatorio sobre los ritmos internos que tenemos en nuestro cuerpo, ritmo respiratorio, ritmo digestivo, ritmo del sueño en fin todo en nuestro cuerpo funciona sincrónicamente con un ritmo en particular.

La primera fase de ésta práctica es netamente un intercambio afectivo donde se sucede mi encuentro con el otro, abriendo el vínculo afectivo. (Ampliar esta información con la que se encuentra en el modulo de formación corporal sensible y afectiva y los temas de pareja)

## Actividad 2

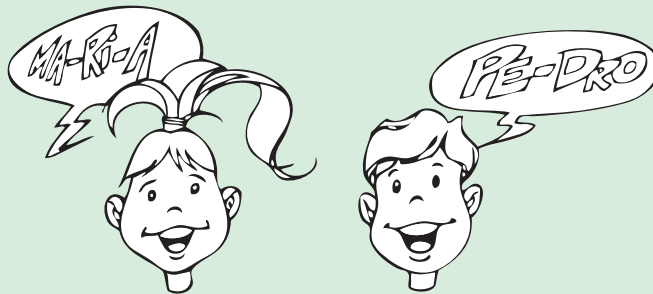
Con el ritmo natural del lenguaje (cuando pronunciamos nuestro nombre), realizamos una asociación auditiva corporal a través de la coordinación: con la expresión rítmica de la palabra


En esta parte del trabajo nombramos a alguien para que dirija la actividad, este líder debe pronunciar su nombre dando una palmada cada vez que pronuncia una sílaba. Lo repite, pero esta vez acompañando cada *golpe* de voz con una palmada. Es decir que a cada sílaba corresponde un golpe con las palmas. Ejemplo:

**Pe - dro**

Dos golpes con las palmas

**Pe - dro**



Representaremos cada golpe de la siguiente manera: 

Se invita a cada uno de los compañeros a decir su nombre en la misma forma (voz y palmas).

**Mar - cos**

Dos golpes con las palmas..



**A - na**

Dos golpes con las palmas.



**Jo - sé**

Dos golpes con las manos.

**Ro - ber - to**

Tres golpes con las manos.

**Bár - ba - ra**

Tres golpes con las manos.

**Luz**

Un golpe fuerte con las palmas.

**Luis**

Un golpe fuerte con las palmas.

**Juan**

Un golpe fuerte con las palmas.

**Actividad 3**

Una vez cada estudiante haya dicho su nombre y el resto del grupo lo haya repetido en coro (con voz y palmas); se les pide que piensen en otras partes del cuerpo con las cuales se puedan decir los nombres rítmicamente, y dejar así descansar las manos.

Entre las sugerencias seguramente estará los pies que golpean contra el piso simultánea o alternadamente, las manos que golpean sobre las piernas, manos que golpean sobre las caderas, sobre el pecho... Los dedos pulgares y medio que resbalando el uno sobre el otro producen un sonido seco. En fin, con las sugerencias de todos, el ejercicio se extiende y enriquece, lo importante es estar atentos y observar que a cada sílaba corresponda siempre una palmada.

### No olvides que...

- Quien maneja la teoría y práctica musical puede desarrollar la actividad con las medidas rítmicas que corresponden a cada nombre, según el ritmo natural del lenguaje.
- La exploración de gestos sonoros unidos al ritmo, hace fortalecer más que todo, la desenvoltura y predisposición en la actividad rítmico-musical.
- Para los que no manejan estos elementos musicales, los adquirirán gradualmente en el desarrollo de este programa en un nivel avanzado.

### Proyecto para continuar

Reunirse con sus compañeros crear cualquier tipo de frases, rimas, coplas y versos dividirlos en sílabas y leerlos junto con los demás, formar sus propias representaciones de los diferentes tópicos por ejemplo: ¿Qué pasa si después de que divido las frases en sílabas no las leo normalmente sino de atrás para adelante?, Que pasa si mi compañero lee al derecho y yo al revés? desde esta actividad usted debe empezar a construir una carpeta individual de colecciones con fichas de los ejercicios que usted va creando y proponiendo, para luego presentarla al profesor cuando él y los estudiantes lo estimen conveniente.

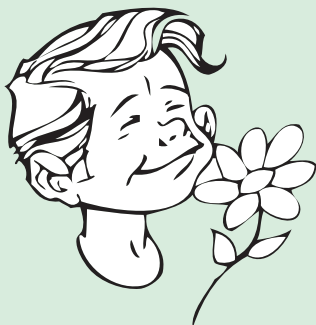
### La Melodía del Cuerpo y el Lenguaje en la Expresión Rural



#### Actividad 1

Conformamos el grupo en círculo y nos colocamos de pie, luego hacemos caer flácidas las cabezas sobre el pecho; una mano se apoya sobre el cinturón, a la altura aproximada donde el diafragma hace su presión, e imaginamos que tenemos una flor de deliciosa aroma (con la boca cerrada) respiramos por la nariz empujando el aire hacia el apoyo de la cintura respiramos varias veces haciendo que el aire salga muy lentamente, complementamos el ejercicio imaginando no sólo una flor, sino un perfume de dulce aroma etc..





## Actividad 2

Pensemos en la palabra "**TA**", la pronunciamos: "**TA**". Nos preguntamos: ¿Cuántas veces abrimos la boca para pronunciarla?

Nos podemos ayudar pronuciándola con las manos, así vemos cuántos golpes con las palmas se dan al pronunciarla.

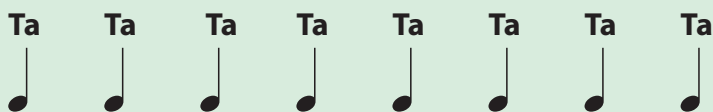
Visto que se abre la boca una sola vez para decir "**TA**". Damos un sólo golpe con las manos (una palmada) y un solo golpe de voz "**TA**".



**Ta** (Golpe de voz)


♩ (Golpe con las manos)

Decimos la palabra "**TA**", varias veces con las manos y la voz:



Busquemos todas las palabras que se puedan pronunciar con un sólo golpe de voz y palmas:

**Pan Sol Si No Tu Mar Yo Cal**



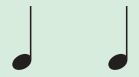
Se agregan todas las palabras de una sílaba que sugiera el grupo, amontonándolas en grupos de ocho golpes-palabras como el anterior ejercicio.

### Actividad 3

Posteriormente pasamos a pronunciar palabras con dos sílabas, por ejemplo; para pronunciar la palabra **ca-sa** ¿cuántas veces abrimos la boca?

Nos ayudamos con las manos dando dos palmadas, vemos que se abre la boca dos veces; dos golpes de voz. Con una característica especial que son dos golpes cercanos. Pronunciamos de nuevo **ca-sa**, sentimos además que el primer golpe de voz es un poco más fuerte que el segundo, la pronunciamos de nuevo naturalmente: **ca-sa**, también con las manos, simultáneamente voz y manos (palmadas) **ca-sa**,

**Ca sa** *Dos golpes de voz cercanos.*

 *Dos golpes con las manos a la misma velocidad de la voz.*

Decimos la palabra *ca-sa* varias veces con las palmas y la voz:

**Ca sa ca sa ca sa ca sa ca sa ca sa**



Buscamos otras palabras de dos sílabas con las mismas características; la primera sílaba más acentuada que la segunda. Se proponen más ejemplos.

Algunos ejemplos pueden ser:



#### Actividad 4

Luego de haber practicado varias veces este ejercicio acentuando y diferenciando bien con manos y voz cada sílaba; repetimos el ejercicio con una pequeña variación: la voz será "muda", decimos cada palabra sólo que no se escuchan las voces, como haciendo fonomímica; de esta manera se escucharán sólo los golpes con las manos, luego repetimos el ejercicio de forma fuerte casi gritando y luego como un susurro del viento demasiado suave.



#### No olvides que...

La música y el lenguaje tienen mucho en común, así como los sonidos que utilizamos diariamente al comunicarnos y expresarnos, la música contiene una serie de símbolos que se representan como el lenguaje.

#### Proyecto para continuar

Dividir el siguiente texto en sílabas, luego cada sílaba asociarla con una (♩) y leerla utilizando palmas, zapateo o lo que usted quiera, luego asociarlas con (♪) y leerla junto con sus familiares, combinar la frase utilizando negras y corcheas.

*La granjita de mi abuela siempre tiene una cerca.  
Por la noche y por el día trae flores de la siembra.*

Cuando caminamos normalmente se produce una secuencia similar a la de los ejercicios anteriores cómo usted podría representar gráficamente este suceso. Investigar qué otros movimientos de nuestro cuerpo los podríamos representar así como usted ya sabe las fichas irán a la colección de la carpeta individual de colecciones junto con los demás ejercicios.

### **Educación de la Sensibilidad Rítmica y Auditiva Integrada a la Lectura y Escritura Musical**





#### **Actividad 1**



Situarse en grupo en círculo sobre el borde de una silla, sin apoyarse al respaldo, cruzar los dedos hasta que las palmas de las manos se junten. Enseguida doblar los brazos hasta que estos toquen la caja torácica. Hagan atención de cerrar los antebrazos de manera que los codos se toquen.

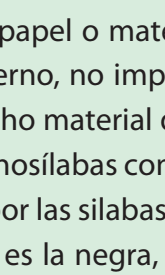





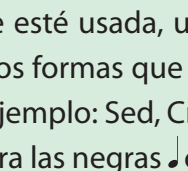


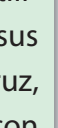




Haga unas quince inspiraciones, teniendo en cuenta de enviar el aire a la parte interior de los pulmones (no levantar los hombros como tampoco inflar la caja torácica imaginarse que tenemos un globo dentro de nuestro cuerpo) Inspiren lentamente y no hagan pausa entre la inspiración y la expiración.

### Actividad 2

Realizar tarjetas en cualquier clase de papel o material que tenga el tamaño de una hoja carta o una hoja de cuaderno, no importa que esté usada, utilizáremos el lado que esté limpio, en dicho material dibujamos formas que sus nombres concuerden con palabras monosílabas como por ejemplo: Sed, Cruz, Sal, Mar, para luego ser reemplazadas por las sílabas **"TA"** para las negras  con monosílabas. El valor correspondiente es la negra, se puede decir que caminamos sobre una sucesión de negras; así mismo dibujamos formas referidas a palabras bisílabas para luego ser reemplazadas por las sílabas **TITI** para las corcheas  con bisílabas como usted podrá ver a continuación. No se deben escoger palabras bisílabas acentuadas como león o árbol

Dos figuras corcheas  son iguales y se leen igual que dos  unidas.

		
 TA	 TA	 TA
		
 TITI	 TITI	 TITI

Organizar las tarjetas de manera que queden en columnas de cuatro y leerlas en pequeños grupos.

### Actividad 3

Buscar palabras de una sola sílaba y a la vez que usted percute palmas pronunciarlas al ritmo del pulso.

**SED-TREN**



**VEN**



Las palabras bisílabas como su nombre lo indica poseen dos sílabas por consiguiente al leer la palabra daremos dos golpes con las manos, la palabra tiene dos golpes con las manos, pero sigue siendo una sola palabra, como quien dice forman parte de la misma familia.

*Ejemplo:*

**Ca- sa**



**Ca- sa**



Veamos de nuevo todas nuestras palabras de dos golpes, tomadas de la mano:

**e- sa si- lla dis- co li- bro ro- ca lu- na**



Después de repasar varias veces el ejercicio con distintas palabras, proponemos pronunciar cada palabra mentalmente. Escogemos un compañero para dirigir la actividad sólo él puede hacer fonomímica de las palabras para que sirva de guía al grupo. Más adelante, a medida que mejora y madura la realización de los ejercicios por parte del grupo, quien dirige va suprimiendo la fonomímica.

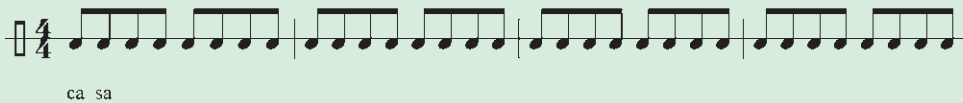


**No olvides que...**

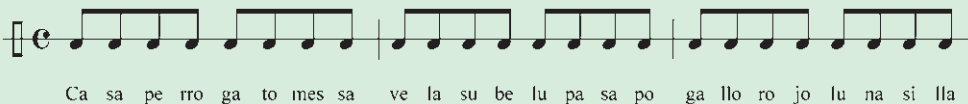
Practicar las figuras musicales de negra (♩) y corchea (♪), con introducción de los primeros elementos de escritura musical propiamente dichos.

**Proyecto para Continuar**

Buscar palabras de dos silabas y leerlas:



Ejercicios para la división del pulso en mitades: Buscar compañeros leer el siguiente ejercicio y crear nuevas propuestas utilizando ♩ y ♪.



Nota: Las tarjetas que usted elaboró con los dibujos alusivos a las palabras monosílabas y bisílabas irán a la colección de fichas de la carpeta individual de colecciones

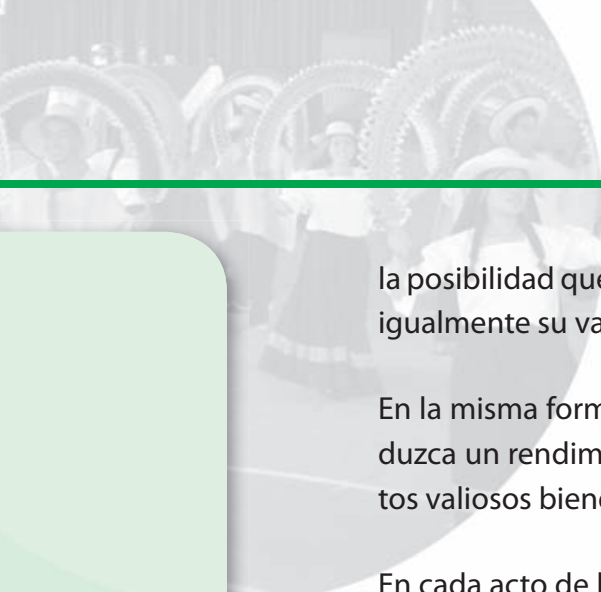
**Actividad**

¿Ya tienes un jingle para tu producto? ¡Anímate a crearlo!

**La Economía de Nuestras Fuerzas<sup>3</sup>**

En la capacidad de pensar, de desear y de amar hay una inmensa riqueza. Durante muchos millones de años el universo ha venido elaborando esa riqueza para obsequiárnosla. Es trascendental para nuestra vida que la valoremos y que la movilizemos en nuestro favor. El objetivo de ella es darnos alegría y felicidad. En

3 Ibid p.80



la posibilidad que tenemos de extraer de ella una gran dicha diariamente, estriba igualmente su valor.

En la misma forma en que el dinero debe manejarse con cuidado para que produzca un rendimiento, así mismo hemos de ser cuidadosos en el manejo de estos valiosos bienes.

En cada acto de la rutina diaria se consume fuerza interna, pensamiento y emotividad. Si cada uno de estos actos se realiza dándole el tono adecuado de cuidadosa y constructiva atención creativa, cada acto nos dejará una reserva adicional de fuerza, de afecto, de creatividad, de comprensión. Así como el dinero bien invertido crece, así la fuerza bien empleada, el afecto bien utilizado y el deseo correctamente encausado multiplican la fuerza, acrecientan el afecto y magnetizan la capacidad transformadora del deseo.

La fuerza se desperdicia cuando se actúa con afán, cuando por querer hacer simultáneamente varias cosas, no le damos la debida concentración a cada acto.

El amor y el cuidado se desperdician y nos debilitan cuando los ponemos en quienes no buscan caminos de progreso paralelos a los nuestros.

El deseo y la capacidad de transformarnos y de transformar la realidad se pierden cuando buscamos móviles mezquinos, cuando no buscamos las motivaciones más fértiles para orientar el deseo.

Hemos de buscar incesantemente el privilegio de actuar dándole el mayor rendimiento a nuestro pensamiento, a nuestra voluntad, a nuestro afecto y a nuestro deseo.

### **El Descanso<sup>4</sup>**

Para tener ideas nuevas, desarrollarnos continuamente con vigor, controlar el pensamiento, orientar el deseo, fortalecer el afecto que ponemos en las personas y en la naturaleza, necesitamos el descanso.

---

4 Ibid. p. 85



El descansar un día en la semana y unas horas en el día establece la solución de continuidad que necesitamos para la renovación de nuestro aliento.

En toda la naturaleza existen ciclos de reposo y creación. Entenderlos en nosotros es necesario para gozar con plenitud la vida. El descanso es un arte que debemos cultivar.

El sólo desear el descanso nos ayuda a reposar, mirar el cielo, el mar, los árboles y la naturaleza, aunque sea por unos instantes, contribuye enormemente a la reparación de nuestras fuerzas

Igualmente, es descanso el cambio de actividad.

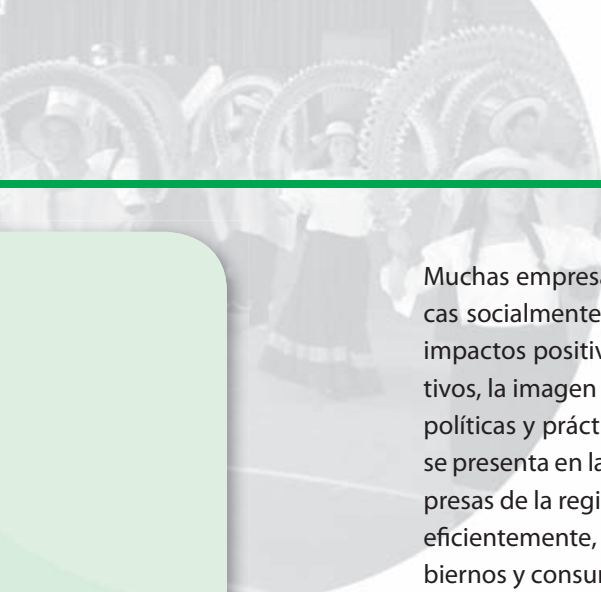
Entender la importancia del descanso, ser capaz de reposar completamente y enriquecer estos momentos con la admiración del universo, nos dará alegría permanente y el privilegio de ideas nuevas, útiles y bellas cada día.

### Lectura...

#### Responsabilidad social empresarial

El concepto de Responsabilidad Social Empresarial o Responsabilidad Social Corporativa (RSE o RSC respectivamente), surge en Estados Unidos a finales de los años 50 y principios de los 60. Contrario a que lo se piensa comúnmente, la Responsabilidad Social Empresarial va más allá de prácticas puntuales, iniciativas ocasionales o motivadas por el marketing, las relaciones públicas u otros beneficios empresariales. La RSE es una filosofía corporativa adoptada por la alta dirección de una empresa para actuar en beneficio de sus propios trabajadores, sus familias y el entorno social en las zonas de su influencia. Se la considera como un conjunto integral de políticas, prácticas y programas que se instrumentan en toda la gama de operaciones corporativas y en los procesos de toma de decisiones, y que significa poner en marcha un sistema de administración con procedimientos, controles y documentos.

“La responsabilidad social empresarial (RSE) se define como los comportamientos de negocio basados en valores éticos y principios de transparencia que incluyen una estrategia de mejoramiento continuo en la relación entre la empresa y sus partes”, relación que incluye clientes, proveedores, socios, consumidores, medio ambiente, comunidades, el gobierno y la sociedad en general. “Corresponde a una estrategia de negocios enfocada a incrementar la rentabilidad, competitividad y la sostenibilidad, sirviendo como parte de un nuevo modelo de desarrollo sostenible. El concepto de RSE puede incorporar derechos humanos, medidas de anticorrupción, el medio ambiente, condiciones laborales y actividades dentro de comunidades por medio de alianzas con organizaciones de sociedad civil.”



Muchas empresas del mundo reconocen hoy los beneficios de incorporar prácticas y políticas socialmente responsables. Igualmente, existen estudios empíricos que demuestran los impactos positivos de la RSE en aspectos como el desempeño financiero, los costos operativos, la imagen de marca y la reputación de las empresas. Sin embargo, la incorporación de políticas y prácticas de RSE en Latinoamérica, es aún incipiente y la mayor parte del interés se presenta en las grandes empresas. No obstante, existe una creciente presión sobre las empresas de la región para que incorporen los conceptos de RSE, no sólo con el fin de competir eficientemente, sino incluso, de garantizar acceso a los mercados internacionales, donde gobiernos y consumidores exigen cada vez más este tipo de prácticas.

Tomado de: [mineducación.gov.co/cvn](http://mineducación.gov.co/cvn)

**MOMENTO CUATRO:**

# Desarrollemos pensamiento prospectivo

**1. Estrategia: Visionemos alternativas de futuro****2. Propósito:**

Para proyectar alternativas de futuro es importante desarrollar competencias como:

- Interpersonales
- Define su proyecto de vida
- Identifica sus fortalezas
- Traza acciones que lo ayuden a lograr sus propósitos.

**3. Conocimientos del campo sensible, corporal y afectivo para el desarrollo del ciclo de aprendizaje**

- Evaluación de los resultados del año (identificación de fortalezas y debilidades)
- Proyecto de vida

### Aplicación de los saberes:

El desarrollo de este CLA le permitirá al estudiante proyectarse como un individuo que comienza a estructurar una posibilidad de hacerse su propia vida de forma autónoma.

### Recuerda que...

Debes desarrollar un evento que le permita al estudiante motivarse para el desarrollo de este momento.



### Talleres:

#### Nuestra vida

Un viejo carpintero estaba listo para retirarse. Le comunicó a su empleador acerca de sus planes de dejar el trabajo en la industria de construcción de casas y vivir una vida más placentera con su esposa y su familia. El extrañaría el salario que recibía pero quería retirarse.

El empleador estaba triste de ver que un buen empleado se retiraba y le pidió, como favor personal, que construyera una última casa. El carpintero dijo que sí pero con el tiempo se vio que su corazón y su esfuerzo no estaban en el trabajo. No hizo bien su labor y seleccionó materiales de baja calidad. Fue la peor casa que había construido en la vida. Fue una manera infortunada de terminar su carrera. Cuando el carpintero terminó el trabajo y el empleador vino a inspeccionar, le abrió la puerta al carpintero, lo invitó a seguir y le dijo "Esta es tu casa, mi regalo para ti".

Qué lástima! Qué arrepentimiento! "Si hubiera sabido que esta iba a ser mi casa la construyo de manera diferente" dijo el carpintero. Ahora tenía que vivir en la casa que el mismo había construido y era un desastre.

Lo mismo sucede con nosotros. Construimos nuestra vida de una manera displicente. De una manera reactiva en lugar de positiva. Esperamos el lugar de actuar. Ponemos mucho menos de lo que tenemos en nuestros esfuerzos y vivimos en una permanente queja tratando de culpar a los demás de nuestra situación..

En cosas importantes, con la familia, amigos, el trabajo, etc., no damos lo mejor que tenemos. Entonces, con sorpresa, nos encontramos viviendo en la casa que nosotros mismos hemos construido. "Si hubiera sabido habría actuado diferente" pensamos.

Piense en Ud. mismo como el carpintero. Piense acerca de su casa. Cada día, cuando tenga que clavar un clavo, colocar una división o levantar una pared, hágalo sabiamente, hágalo con amor y dé lo mejor que tiene. Es la única vida que llegará a construir. Aún si vive solo por un día más, ese día merece vivirse de una manera digna y gratificante.

La placa sobre la pared dice "LA VIDA ES UN PROYECTO DE AUTOCONSTRUCCION". Su vida hoy es el resultado de sus actitudes y decisiones del pasado. Su vida mañana será el resultado de sus actitudes y decisiones de hoy.

Tomado de: [www.fabulasy moralejas.blogspot.com](http://www.fabulasy moralejas.blogspot.com)

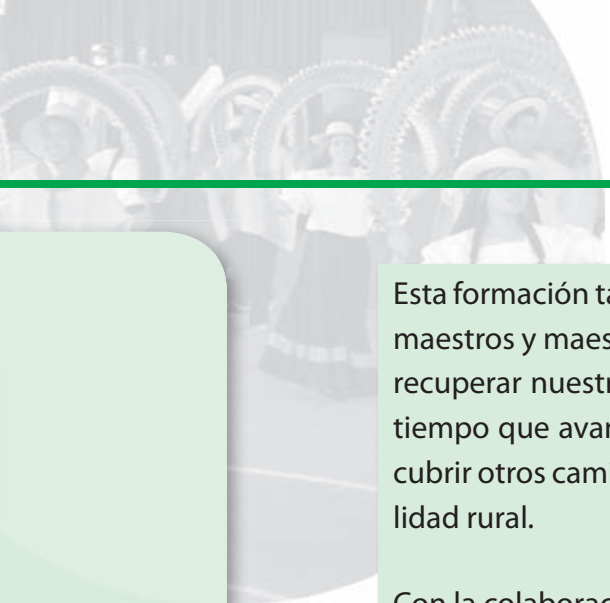
### Actividad...

A partir de los siguientes interrogantes los estudiantes deben construir un ensayo.

- ¿Construyo una visión personal de largo, mediano y corto plazo, con objetivos y metas definidas, en distintos ámbitos?
- ¿Reconozco mis fortalezas y debilidades frente a mi proyecto personal?
- ¿Identifico las condiciones personales, familiares y del contexto que facilitan u obstaculizan la realización de mi proyecto de vida?
- ¿Defino un plan de mejoramiento personal?
- ¿Verifico el avance de mi proyecto de vida?
- ¿Efectúo ajustes a mi proyecto de vida y al plan de acción, si es necesario?

### Para tener en cuenta...

Al llegar a este momento del trabajo escolar, reconocemos la cualificación de nuestro conocimiento y la adquisición de competencias básicas que nos permiten ir a nuestra comunidad con una formación social que incluye el respeto y la valoración de la vida y todos los derechos contenidos en ella, así como el disfrute de la vida en comunidad con calidad.



Esta formación también nos permite, que al lado de campesinos y campesinas, maestros y maestras, estudiantes y buscadores de mejores mundos, podamos recuperar nuestra identidad, nuestra autoestima y nuestra historia, al mismo tiempo que avanzamos en la construcción de vida digna y podamos así descubrir otros caminos que nos conduzcan a entender y transformar nuestra realidad rural.

Con la colaboración de la comunidad educativa realizamos el siguiente taller:

- Hemos afirmado que la vida digna no es un regalo sino algo que se construye a base de esfuerzo individual y colectivo, en consecuencia: ¿Cómo hacer para que la afectividad y la sensibilidad afloren y se desarrollen en esta construcción de vida digna?
- ¿Podríamos afirmar que los actores sociales rurales tenemos una visión específica y propia del cuerpo, la sensibilidad y la afectividad?
- Después de argumentar y analizar críticamente lo anterior proponga desde su contexto una visión de lo que sería una comunidad rural sensible, equitativa y afectuosa.
- ¿Qué soluciones se plantean desde el contexto regional y nacional para el desarrollo de sociedades afectivas y sensibles?
- ¿Cómo llevar esta propuesta de sensibilidad y afecto también a las relaciones con la naturaleza?

# Referencias

- ABAD, Mercedes y otros (s.f.). Enciclopedia de la Sexualidad, Vol.4. Madrid: Océano
- AMAYA-PONCE DE LEÓN, LEMOINE. (s.f.) La Libertad, Cómo Manejarla. (Fotocopia), s.c.
- ALVÍN, Juliette. Musicoterapia. Editorial Paidós Buenos Aires, Barcelona, México 1984
- ARDILA, Rubén. (1.992). Psicología del Hombre Colombiano. Bogotá: Planeta
- BACH, Richard. Juan Salvador Gaviota.
- BERGE, Ivonne. (1.985). Vivir tu Cuerpo. Para una Pedagogía del Movimiento. Madrid: Narcea
- BONILLA BEJARANO, Nelsy. (1.996). Identidad. Segunda edición. Santiago de Cali: Norma Ministerio de Educación Nacional. Serie Documentos Especiales, Cuadernos de Sexualidad
- BONILLA BEJARANO, Nelsy. (1.996). Reconocimiento. Segunda edición. Santiago de Cali: Norma Ministerio de Educación Nacional. Serie Documentos Especiales, Cuadernos de Sexualidad
- BONILLA BEJARANO, Nelsy. (1.996). Tolerancia. Segunda edición. Santiago de Cali Norma Ministerio de Educación Nacional. Serie Documentos Especiales, Cuadernos de Sexualidad
- CARDINAL DE MARTÍN, Cecilia. (1.996). Cambio. Segunda edición. Santiago de Cali: Norma Ministerio de Educación Nacional. Serie Documentos Especiales, Cuadernos de Sexualidad
- CARDINAL DE MARTÍN, Cecilia (1.996). Diálogo. Segunda edición. Santiago de Cali Norma Ministerio de Educación Nacional. Serie Documentos Especiales, Cuadernos de Sexualidad.
- DURÁN, Rocío del Pilar y Otra. (1.995). Adolescentes colombianos. Antologías de Historias y Testimonios. Santafé de Bogotá: FES-COLCIENCIAS
- EDUCACIÓN MUSICAL. Rítmica y Psicomotriz para Escuelas Infantiles y Primaria Editorial Real Musical Madrid
- EDWARDS, Betty, *Aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro*, Barcelona, Editorial Urano, 1994
- GIL TOVAR, Francisco Introducción Al Arte Plaza y Janés. Editores Bogotá Colombia 1988, 120p.
- GOLEMAN, Daniel. (1.996). La Inteligencia Emocional. Santafé de Bogotá: Vergara
- HARTER (1.996). Citado por: PAPALIA e., Diane y otros. Desarrollo Humano. Octava edición. Bogotá: McGraw-Hill, p. 207, y 281
- LOWENFELD, VICTOR. El niño y su arte. Editorial Kapeluzs MAYER, R, Materiales y técnicas de la pintura, Editorial Blume,

- MANASSE ACEVEDO, Rosa Selma. Roles de Género y Discriminación Sexista: Cómo son asumidos por un grupo de estudiantes de la Universidad de Pamplona. Pamplona: Universidad de Pamplona, Universidad Distrital Francisco José de Caldas (Tesis, para optar el Título de Especialista en Educación Sexual)
- MANUAL DE MUSICOTERAPIA, Benenzon Rolando. Editorial Paidós Buenos Aires Argentina. 1985
- MEICHENBAUN. (1975). Citado por: MANASSE ACEVEDO, Selma (1.999). Psicología de la Afectividad y la Sexualidad. Pamplona: Universidad de Pamplona (módulo), P.18
- MÉTODO ACTIVO. Para El Nivel Inicial de Educación Primaria y Grado Elemental De Conservatorios y Escuelas de Música, Editorial Piles Valencia España 1997
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL (1.996). Hacia una Nueva Educación Sexual en la Escuela. Aspectos Generales. Segunda edición. Santiago de Cali: Norma. Serie Documentos Especiales, Cuadernos de Sexualidad
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL (1.996). Hacia una Nueva Educación Sexual en la Escuela. Construcción del Proyecto Pedagógico de Educación Sexual. Segunda edición. Santiago de Cali: Norma. Serie Documentos Especiales, Cuadernos de Sexualidad.
- MUÑOZ GÓMEZ, Fernando Educación Estética Música Editorial Didáctica Bogotá Colombia.
- ORTIZ UMAÑA, Germán (1.996). Amor-Sexo. Segunda edición. Norma Ministerio de Educación Nacional. Serie Documentos Especiales, Cuadernos de Sexualidad
- ORTIZ UMAÑA, Germán (1.996). Conciencia Crítica. Segunda edición. Santiago de Cali Santafé de Bogotá: Norma Ministerio de Educación Nacional. Serie Documentos Especiales, Cuadernos de Sexualidad
- ORTIZ UMAÑA, Germán (1.996). Creatividad. Segunda edición. Santiago de Cali: Norma Ministerio de Educación Nacional. Serie Documentos Especiales, Cuadernos de Sexualidad
- RAMIREZ, Ángel I. (s.f). Pedagogía para aprendizajes productivos. Bogotá: Net Educativa
- RESTREPO, Luis Carlos. (1.996). Ternura. Segunda edición. Santiago de Cali: Norma Ministerio de Educación Nacional. Serie Documentos Especiales, Cuadernos de Sexualidad
- RESTREPO, Luis Carlos. (1.996). Reciprocidad. Segunda edición. Santiago de Cali: Norma Ministerio de Educación Nacional. Serie Documentos Especiales, Cuadernos de Sexualidad
- RODRIGUEZ ESTRADA, Mauro Mil Ejercicios de Creatividad Clasificados, Editorial Mc Graw Hill. México, Buenos Aires, Caracas, Guatemala.
- SANTIAGO, Paloma. (1.985). De la Expresión Corporal a la Comunicación Interpersonal. Madrid: Nárcea
- SKIPEK, GRALINSKI Y KOOP (1990), Citado por: MANASSE ACEVEDO, Selma (1.999). Psicología de la Afectividad y la Sexualidad. Pamplona: Universidad de Pamplona (módulo), P.19



STOLLER, Robert. (s.f.) Citado por: POSADA GONZÁLEZ, Carmenza. En: "Sexo y Género": conceptualización y evidencia". Artículo en fotocopia no publicado, s.l.

THOMAS, Florence. (1.994). Género y Democracia. En: Democracia Formal y Real. Santafé de Bogotá: Servigraphic Ltda.

VARGAS VARGAS, Laura y BUSTILLOS DE NÚÑEZ, Graciela. (1.992) Segunda edición. Técnicas Participativas para la Educación Popular, Tomo I. Bogotá: Dimensión Educativa. (con adaptaciones)

ZORRILLO PALAVICINO Alix, Juego Musical y Aprendizaje. Editorial Magisterio 1995.

#### Direcciones Electrónicas:

[www.lablaa.org](http://www.lablaa.org)

[www.historia-del-arte.net](http://www.historia-del-arte.net)

[www.mediatecaonline.net](http://www.mediatecaonline.net)

[www.hermitagemuseum.org](http://www.hermitagemuseum.org)

[www.tate.org.uk](http://www.tate.org.uk)

[www.louvre.fr](http://www.louvre.fr)

[www.artchive.com](http://www.artchive.com)

[www.artehistoria.com](http://www.artehistoria.com)

[www.artcyclopedia.com](http://www.artcyclopedia.com)

[www.the-artists.org](http://www.the-artists.org)

#### Buscadores:

[www.altavista.com](http://www.altavista.com)

[www.elsitio.com](http://www.elsitio.com)

[www.geocities.com](http://www.geocities.com)


[www.hotmail.com](http://www.hotmail.com)

[www.starmedia.com](http://www.starmedia.com)

[www.terra.com](http://www.terra.com)

[www.uol.com](http://www.uol.com)

[www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)



---

[www.yupi.com](http://www.yupi.com)

Educación:

[www.aitillo.com](http://www.aitillo.com)

[www.conositio.com](http://www.conositio.com)

[www.elprisma.com](http://www.elprisma.com)

[www.elpupitre.com](http://www.elpupitre.com)

[www.gestiopolis.com](http://www.gestiopolis.com)

[www.google.com](http://www.google.com)

[www.monografias.com](http://www.monografias.com)