



Sistematización del Programa 'Bienestar en Movimiento' para la Promoción de la Salud y la Actividad Física en Niños Durante los Descansos Escolares.

2023- 2024

Yessica Yulieth Herrera Durango

Silugenis Guerra Castro

Informe de práctica presentado Para optar al título de Licenciado en Educación Física

Asesora

Martha Nancy Arias Henao

Universidad de Antioquia

Instituto Universitario de Educación Física y Deporte

Licenciatura en Educación Física

Caucasia, Antioquia, Colombia

2024

Cita	(Herrera & Guerra, 2024)
Referencia	Herrera Durango, Y., & Guerra Castro, S, (2024). Sistematización del Programa ‘Bienestar en Movimiento’ para la Promoción de la Salud y la Actividad Física en Niños Durante los Descansos Escolares. 2023- 2024 [Informe de práctica].
Estilo APA 7 (2020)	Universidad de Antioquia, Cauca, Colombia.



Biblioteca Seccional Bajo Cauca (Caucasia)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

Dedico este trabajo "A mi amada madre, fuente inagotable de amor, sabiduría y apoyo incondicional. Gracias por ser mi guía, mi inspiración y mi más fiel defensora. Tu sacrificio y dedicación han sido la luz que ha iluminado mi camino, permitiéndome alcanzar este logro como la única de la familia en convertirme en profesional. A mis queridos niños, ustedes son mi motor de alegría y amor, su apoyo incondicional y presencia constante han sido mi refugio en los momentos más difíciles. Este logro no solo es mío, sino también de ustedes. Con profundo amor y gratitud, dedico este trabajo a ustedes, quienes han sido mis pilares en esta travesía los amo."

RESUMEN

El presente trabajo es una intervención diseñada para mejorar la falta de convivencia en los espacios recreación y deporte en la Institución Educativa Liceo Caucaasia durante los recreos de los niños de cuarto grado. La propuesta busca intervenir en la manera en cómo se vive y experimenta el territorio y la convivencia escolares por parte de los estudiantes del grado cuarto. Para este propósito, se diseña y se implementa el programa Bienestar en Movimiento, el cual consiste en la planificación de una serie de actividades físicas y lúdicas para promover la interacción pacífica en el grado cuarto. Dado que los estudiantes de dicho grado tienen el descanso justo a la misma hora que otros grados de primaria y bachillerato, lo que hace difícil habitar el mismo espacio en buenos términos cuando éste escasea. Además, se realiza un análisis sobre las experiencias y percepciones obtenidas durante la ejecución del proyecto. Se concluye que el programa Bienestar en Movimiento logra una mejoría en la convivencia escolar y la relación de los estudiantes con las zonas de recreo y deporte, así como beneficios a nivel cognitivo, socioemocional y académico.

PALABRAS CLAVE: Territorio - Convivencia- Actividad Física

ABSTRACT

The present work is an intervention designed to improve the lack of coexistence in the recreation and sports spaces at the Liceo Caucasia Educational Institution during breaks for fourth grade children. The proposal seeks to intervene in the way in which the school territory and coexistence are lived and experienced by fourth grade students. For this purpose, the Wellness in Motion program is designed and implemented, which consists of planning a series of physical and recreational activities to promote peaceful interaction in the fourth grade. Since the students of this grade have their break at the same time as other primary and high school grades, which makes it difficult to inhabit the same space in good terms when it is scarce. In addition, an analysis is carried out on the experiences and perceptions obtained during the execution of the project. It is concluded that the Wellbeing in Motion program achieves an improvement in school coexistence and the relationship of students with recreation and sports areas, as well as benefits at a cognitive, socio-emotional and academic level.

KEYWORDS: Territory - Coexistence - Physical Activity

ÍNDICE GENERAL

Contenido

Introducción.....	7
Antecedentes.....	8
Contexto.....	8
Planteamiento del Problema.....	10
Objetivo General.....	10
Objetivos Específicos	10
Marco Teórico	11
Convivencia	11
Territorio.....	15
Actividad Física	19
Metodología.....	22
Enfoque de Investigación.....	22
Diseño de la Investigación.....	22
Población	23
Técnicas de Recolección de Información	23
Entrevistas Grupales.....	23
Guía de Entrevista:	23
Encuestas.....	24
Estructura de Encuesta	24
Recolección y Análisis de Datos	26
Resultados.....	26
Convivencia	26
Territorio.....	31
Actividad Física	34
Conclusiones.....	38
Referencias	41

Introducción

La presente investigación aborda la situación que los niños y niñas del grado cuarto de la Institución Educativa Liceo Caucasia viven. En efecto, dichos estudiantes deben compartir su horario de descanso junto con grados de bachillerato. Esto ha ocasionado un fenómeno en el cual los espacios lúdicos y deportivos se encuentran superados en cantidad por el cuerpo estudiantil, dando lugar a confrontaciones y peleas por lograr el uso de alguno de tales espacios. Usualmente, los más grandes vencen a los más pequeños y así los estudiantes de cuarto grado se han visto relegados a los alrededores de las canchas y a las zonas verdes, las cuales representan potenciales peligros y no resultan adecuadas para sus actividades de dispersión.

En este sentido, los tiempos de descanso se han convertido para los chicos de grado cuarto en momentos de ansiedad y tensión, así como de exposición a pleitos y a padecer las consecuencias de la ley del más fuerte. Los estudiantes han manifestado aburrimiento y agresividad, así como mal humor y sedentarismo, debido a que las condiciones hacen que sus tiempos de recreación no sean tales y que deban recurrir a crear algo así como otro tipo de “juegos” en zonas no propicias en las cuales se ven expuestos a potenciales accidentes y ocasiones de peligro.

A causa de lo anterior, el presente trabajo desarrolla y lleva a la práctica el proyecto Bienestar en Movimiento cuyo propósito se orienta a corregir esta problemática teniendo como eje principal la actividad física para intervenir y mejorar la convivencia en los horarios de descanso para el grado cuarto y modificar el tipo de relación que sus estudiantes tienen con el territorio escolar. A partir de lo cual el proyecto busca promover el bienestar físico, mental y social de los estudiantes a través de la actividad física durante los descansos escolares.

Mediante la implementación de este proyecto se realizó una recolección de información proporcionada por los mismos niños, bajo una metodología cualitativa, por medio de dos instrumentos: entrevistas y encuestas. Los resultados obtenidos se analizan y se interpretan desde tres categorías, a saber, convivencia, territorio y actividad física. La investigación presente busca analizar y comprender las experiencias de la población elegida en torno a la situación vivida y el cambio que el proyecto generó.

El análisis de los resultados revela a la actividad física como un elemento valioso en la intervención para la mejora de las condiciones de una convivencia escolar conflictiva. Debido a que es un elemento transversal a todas las áreas académicas, así como a las fases del desarrollo del ser humano, lo que se refleja en el hecho que consigue generar efectos positivos a nivel cognitivo, social, afectivo y académico.

Antecedentes

Contexto

Ubicada en Caucasia, Antioquia, la Institución Educativa Liceo Caucasia suele acoger año tras año a un número muy significativo de estudiantes de todo el territorio del Bajo Cauca. Es en efecto un establecimiento muy activo en torno a la labor educativa, debido a que, por una parte, en cuanto a su oferta, ésta va desde preescolar y básica primaria hasta secundaria y media técnica; y por otra parte es una institución que apoya y realiza diversas actividades organizadas en el municipio, como ferias educativas, programas de becas, concursos culturales y académicos. Lo cual implica una ocupación y un funcionamiento constantes en sus instalaciones, que se ven reflejados en los distintos tipos de horarios y jornadas que debe ofrecer la institución para poder albergar a la población

estudiantil y lograr satisfacer la demanda educativa que tiene lugar en el territorio.

Sin embargo, tal es la cantidad de estudiantes que acoge esta institución que los sitios de su infraestructura en ocasiones no llegan a proporcionar el suficiente espacio a los jóvenes y niños para que éstos puedan habitar y disponer de las instalaciones del modo más adecuado. Situación que tiene como consecuencia una fricción desfavorable en la convivencia estudiantil. Concretamente, esta problemática se da en las zonas que se disponen para el recreo y la actividad física. Pues, se encontraron comportamientos agresivos en los niños por ganar un espacio determinado en el que poder llevar a cabo sus juegos. De igual manera, se hallaron situaciones de confrontación entre estudiantes para decidir quién usaría las zonas deportivas.

Pero el asunto se complejiza aún más por cuanto que se descubrió que la distribución de los horarios presentaba el inconveniente de que alrededor de cuatro grupos veían la asignatura de Educación Física al mismo tiempo. Asimismo, el tiempo de descanso de los niños de cuarto grado coincidía con los horarios de Educación Física de otros grupos. Situaciones estas que generaban, en consecuencia, una problemática de convivencia tanto para los docentes como para los estudiantes, ya que no había un reconocimiento en la institución, a nivel de planeación, de los tiempos y de los espacios adecuados para el juego y el deporte.

Por lo tanto, en este orden de ideas, se erige el problema a partir del cual se instaura la presente investigación. Pues, se evidencia una problemática entre

convivencia, juego y deporte que claramente afecta el desarrollo integral de los estudiantes en la escuela.

Planteamiento del Problema

Siendo la escuela un lugar de enseñanza y aprendizaje que implica el desarrollo de competencias personales y sociales, la presente investigación se orienta partir de la siguiente pregunta: ¿cómo intervenir y resolver por medio del proyecto pedagógico Bienestar en Movimiento la actual situación de convivencia de la Institución Educativa Liceo Caucaasia en el grado cuarto?

Objetivo General

Implementar un proyecto pedagógico en la Institución Educativa Liceo Caucaasia para mitigar los problemas de convivencia que existen en torno al juego y el deporte en el grado cuarto.

Objetivos Específicos

- Analizar la realidad escolar antes y después del proyecto de acuerdo con la categoría de convivencia escolar.
- Identificar las formas de apropiación del territorio escolar por parte del estudiantado de acuerdo con las intervenciones del proyecto.
- Mostrar cómo la actividad física se torna un instrumento de mediación para la convivencia escolar.

Marco Teórico

Convivencia

Para la presente investigación, ha surgido como indispensable la categoría de convivencia, tratándose justamente en la Institución Educativa Liceo Caucaasia de una situación que implica la confrontación física y verbal entre estudiantes por las zonas de juego y deporte.

Inicialmente, la convivencia podría abordarse como aquel proceso necesario por medio del cual los individuos de un colectivo o sociedad se encuentran en la ocasión de compartir un espacio común, para lo que establecen principios y normas que cumplen el fin de propiciar relaciones armónicas y un ambiente de respeto y solidaridad (Penalva, 2016). Con lo cual, la convivencia implica entonces un co-habitar pacífico mediado por una interacción positiva y sin fricciones entre personas que comparten un entorno físico, social y/o cultural. Bajo esta perspectiva, la convivencia implica valores tales como tolerancia, empatía, cooperación y respeto mutuo. Sin embargo, como el ser humano no sólo posee una naturaleza de bondad, la convivencia exige en este sentido la capacidad, por ejemplo, de resolver conflictos de un modo constructivo, pues, es necesario saber mediar en las situaciones adversas, las cuales nunca están ausentes en la realidad social del hombre. De ahí que la convivencia se encuentra encaminada a su vez a promover un ambiente, por un lado, de bienestar y, por otro, de seguridad para los individuos implicados.

Ahora bien, desde un nivel social y, por ende, general, lo anterior puede valer como una suerte de introducción a la categoría de convivencia. Sin embargo, para efectos de utilidad a la presente investigación, es necesario ahondar en dicho término, pero desde una perspectiva específica. Es así que, para este trabajo, se hace necesario abordar la categoría de

convivencia, pero desde el punto de vista particular de la escolaridad. Por lo cual, se hace forzoso, en este orden de ideas, hablar de convivencia escolar.

En efecto, desde la década de 1990, la convivencia escolar ha tenido la atención suficiente para ser reconocida como un factor fundamental para el proceso educativo (Delors *et al*, 1996). Además, su importancia ha aumentado debido al fenómeno del bullying y las conductas en general violentas que tienen lugar en las escuelas (Chávez *et al.*, 2016). Desde su surgimiento, la investigación educativa ha abordado la convivencia escolar bajo estudios sobre violencia, disciplina y habilidades sociales, temas que asocian la convivencia a variables individuales (Ochoa *et al*, 2021). No obstante, en la medida en que este concepto es amplio y aborda una realidad tan compleja, la convivencia escolar debe extenderse a causales no sólo individuales, sino también institucionales y sociales, es decir, a aquellas como el tipo de escuela y el factor socioeconómico, así como la condición del contexto social de la institución, esto es, si se trata de un entorno de alta vulnerabilidad social (Ochoa *et al*, 2021).

En este sentido, la convivencia escolar puede entenderse, de acuerdo con Ochoa *et al*, (2021), “como la relación interpersonal que se establece entre los miembros de la comunidad escolar, la cual es mediada por la institución e influye en la forma de interactuar entre las personas” (p.3). Pero, además, entendida desde un enfoque ecológico, el cual “sostiene que el desarrollo de las personas debe estudiarse de manera situada en un contexto, es decir, tomando como objeto de estudio las relaciones entre las personas y los entornos” (Ochoa *et al*, 2021, p.3). De esta manera, el análisis desde la convivencia escolar tendría en cuenta que el estudiante se encuentra inmerso en la influencia de diferentes contextos como lo es el de la sociedad y la familia, y luego del de la institución y el aula. Así, el sujeto en formación se

encuentra expuesto a un entramado de relaciones interpersonales en cada entorno diferente que le tendrán una cierta influencia en su forma de desenvolverse en cada situación.

En esta dirección, Penalva (2016) sugiere que, en la medida en que la convivencia se define como el arte construir relaciones sociales en el marco de unas normas básicas que logran un impacto positivo y funcional en la sociedad, del mismo modo la convivencia escolar se encuentra necesitada del establecimiento de normas que deben ser pactadas democráticamente para que el clima escolar consiga un ambiente sano y funcional. Igualmente, Gómez *et al* (2002) considera que la convivencia escolar debe edificarse sobre valores morales y sociales que el proceso de aprendizaje debe ayudar a interiorizar cada vez en los estudiantes en pro de lograr motivación, respeto, tolerancia y compromiso en ellos.

Asimismo, Fierro-Evans & Carbajal-Padilla (2019) consideran que la convivencia escolar puede alcanzar la paz y el respeto entre la comunidad educativa por medio de la implementación de prácticas pedagógicas que promuevan la inclusión, la participación y la equidad con el fin de abordar, de manera constructiva, las problemáticas escolares desde el respecto y la empatía. Para estos autores la convivencia escolar implica fundamentalmente tres ámbitos desde los cuales entonces debe ser abordada, a saber, el administrativo, el comunitario y el curricular.

Para finalizar, cabe destacar la importancia de la categoría de convivencia escolar a través del trabajo de Valbuena-Núñez (2022) cuya investigación logra mostrar precisamente la relevancia que tiene la convivencia escolar en la calidad educativa de la sección primaria en Colombia. El estudio diagnostica, sobre todo, una realidad muy lamentable a nivel latinoamericano al denunciar, de acuerdo con la UNESCO, “la baja calidad educativa, que presentan las instituciones públicas, específicamente las de los primeros niveles educativos,

entre ellas la educación preescolar y la educación primaria” (Valbuena-Núñez, 2022, p.143). A la fecha, ninguno de los gobernantes de turno ha logrado corregir satisfactoriamente dicha situación, lo cual ha dejado salir a la luz problemas de hambre y violencia en el sector educativo, de tal manera que organizaciones sin ánimo de lucro se han involucrado para contribuir a mitigar estos flagelos, logrando hacerle frente a esta marginalización (Valbuena-Núñez, 2022).

No obstante, en Colombia, “las conclusiones son que existen limitaciones de orden pedagógico para la mejora oportuna de la calidad educativa y la convivencia escolar” (Valbuena-Núñez, 2022, p.143). Específicamente, en el territorio colombiano, los problemas a nivel político y social hacen surgir como fenómenos ligados tanto a la convivencia escolar como a la calidad educativa (Valbuena-Núñez, 2022). A partir de lo cual se hace necesario pensar dichos fenómenos en relación con planes de mitigación orientados hacia una intervención en los núcleos familiares, promoviendo educación y cultura en valores y principios de paz (Valbuena-Núñez, 2022).

Para cerrar, la historia de Colombia en lo relativo al conflicto armado y la situación política hacen de este territorio un espacio difícil en cuanto a valores de convivencia, pues, se ha movilizadado un ambiente de miedo y violencia en la percepción social, y ha expuesto a la población a la influencia de esta problemática que ha permeado a generaciones y ha instituciones hasta nuestros días. Lo cual, por lo tanto, permite concluir que en la actualidad colombiana se erige en el horizonte como meta primordial para alcanzar y conseguir una educación de calidad lo siguiente: “afianzar el valor de la convivencia escolar de forma acertada, es decir, involucrar el sistema formal e informal de la educación y promover valores

ciudadanos consustanciados con la manifestación de una cultura para la paz” (Valbuena-Núñez, 2022, p.143).

Territorio

Al hablar de territorio es necesario subrayar que no se trata, en primera instancia, del espacio en términos de un vacío geométrico o un contenedor de objetos. Para introducir esta categoría en su especificidad resulta conveniente, entonces, comprender que implica el desarrollo espacial de las relaciones sociales que los seres humanos consolidan en contextos culturales, políticos, económicos, etc. (Collet-Sabé & Subirats 2017). Así, el territorio se constituye entre la interacción del individuo y las prácticas que éstos llevan a cabo en determinado espacio en la medida en que éste comporta las condiciones adecuadas para la realización de dichas prácticas. En consecuencia, espacio, relaciones (interpersonales, espaciales) y acción (prácticas, actividades, etc.) se encuentran en el ensamblaje de lo que se comprende como territorio. Por lo tanto, esta categoría va más allá de señalar una simple extensión que se despliega de acuerdo con unos límites o puntos fijos.

Por otra parte, el territorio tampoco se entiende como un espacio cerrado y menos en el contexto escolar. Territorio no indica un espacio “interior”, un “círculo cerrado” donde el individuo es expuesto a padecer el poder y el control que terminan por darle forma a su subjetividad (Deleuze, 1999). De hecho, la categoría de territorio resulta relevante en el ambiente escolar, si se supera la visión de la escuela como un espacio de encierro (Collet-Sabé, 2020). Es así que se hace necesario pensar la escuela y la relación que los actores educativos tienen con ésta más allá del modelo que se produjo en la sociedad victoriana que analiza Foucault, donde el arquetipo analógico es la cárcel como espacio de encierro por excelencia (Deleuze, 1999). Pues, para la escuela entendida como “Un espacio de encierro,

lugar de aislamiento, pared de cal y canto que separa las generaciones jóvenes del mundo y sus placeres” (Varela & Álvarez-Uría, 1991, p.27), el territorio, el lugar o el contexto no tienen relevancia alguna (Collet-Sabé & Subirats 2017).

En este orden de ideas, pensar el concepto de territorio permite considerar desde otra perspectiva a la escuela. Por ejemplo, desde este concepto se consigue “repensar los espacios de aprendizaje y convivencia escolares desde un enfoque comunitario y holístico, plural en sus lógicas y lenguajes, pero entendido como un sistema planetario complejo e interconectado (Sales *et al*, 2019, p.179). Esta perspectiva sugiere así que la escuela no es un mero lugar aislado del sitio de donde se encuentra y además que la institución misma es a su vez un complejo de espacios que son constituidos por las relaciones interpersonales y los significados que operan al interior según el fenómeno educativo. Desde este ángulo, “El territorio se convierte en un libro abierto o en un cuaderno de bitácora que nos permite penetrar en los lugares donde habitan, se relacionan, trabajan, se realizan y se divierten los seres humanos: un mundo diverso y contradictorio” (Carbonell, 2001, p. 105). De esta forma, la escuela, los espacios de aprendizaje y de convivencia escolar no serían pensados como dispositivos de poder y control, y de homogeneización cultural, sino como espacios donde lo educativo, lo afectivo y el medio se encuentran entretejidos.

En este sentido, la noción de espacialidad que brinda la categoría de territorio se inclina por una interpretación del espacio que no concibe a este como un vacío geométrico, sino como un lugar hermenéutico en un sentido heideggeriano. En efecto, en sus análisis de *Ser y Tiempo* (1927), Heidegger establece que la existencia humana no se encuentra en el mundo al modo de un estar una cosa dentro de otra, así como el aula está en la universidad, la universidad, en la ciudad, etc. En los párrafos 23 y 24 de su obra de 1927, el autor sugiere

que nuestro modo estar en el mundo se entiende como un habitar, es decir, como un estar familiarizado con aquello que nos sale al encuentro en el trato que tenemos con las cosas (Heidegger, 2003). Es decir, nuestra forma de relacionarnos con las cosas y el espacio es de una manera comprensiva, porque tanto aquellas como éste se encuentran revestidos por un tejido de significatividad, lo que viene sugerir que la relación que establecemos con los lugares y los objetos es de indiferencia, sino que éstos portan un cierto nivel de sentido y de afectividad para nosotros. Así, por ejemplo, en el sentido de nuestra cotidianidad fáctica, Heidegger sugiere que una mesa no se nos presenta como una simple mesa ahí delante nuestro, inerte, sino como: “donde se sienta la mujer al anochecer para leer; en esta mesa discutimos entonces de esto y de aquello; aquí tomamos entonces tal decisión con un amigo, aquí se escribió tal trabajo, aquí se celebró tal fiesta” (2011, p.116). Entonces, en nuestro día a día, la comprensión práctica que tenemos de lo que nos rodea está bañada o permeada por un halo de significatividad o de sentido que hace que nuestra relación con los objetos y los lugares no se dé en una manera indiferente o neutra, sino que es un vínculo que se produce de tal forma que nos compromete y nos conmueve porque tienen significado para nosotros. Por tanto, en nuestra facticidad, los espacios y las cosas se nos aparecen comprendidos ya por nosotros de una u otra forma, es decir, hermenéuticamente.

De acuerdo con lo anterior, la categoría de territorio nos permite pensar la escuela como un espacio de sentido más que de encierro. Puesto que allí los maestros y los estudiantes tejen relaciones de sentido entre sí, pero también con los lugares de la institución. Por lo cual, las aulas, los pasillos, las zonas de descanso y cada espacio del colegio, no se deja leer exclusivamente en la unidireccionalidad del encierro, sino también como lugares de significatividad, articulados por la convivencia entre los actores educativos, la práctica

pedagógica, la sociedad y la cultura. De esta suerte, los espacios escolares se pueden leer como “espacios de experimentación y creación cultural vinculada a su territorio social y natural” (Sales *et al*, 2019, p.179). Por lo tanto, la categoría de territorio pone en relación a la escuela medio, pues, por ejemplo, la ubicación de la escuela deja de tornarse algo indiferente, un simple decorado para pasar a ser un factor digno de análisis alrededor del fenómeno educativo (Collet-Sabé, 2020). En efecto, la escuela entonces comienza a tener una relación de sentido con su territorio, lo cual abre dimensiones importantes para pensar como las condiciones geográficas, socioeconómicas, culturales, ambientales y políticas.

En este orden de ideas, pensar una escuela situada, esto es, en relación con su territorio, brinda condiciones de posibilidad adecuadas para construir e implementar intervenciones pedagógicas mucho más contextualizadas y, por lo mismo, pertinentes en cuanto a las necesidades y características particulares y específicas de la población estudiantil de una localidad determinada (Longás *et al*, 2008). Asimismo, se crea la posibilidad de una educación más inclusiva y equitativa, debido a que, en virtud del reconocimiento del vínculo con el territorio, se instala la intencionalidad de promover y valorar en la comunidad educativa la diversidad cultural, social y ambiental.

Para finalizar, de hecho, este tipo de visión hace del estudiante un individuo situado, esto es, un ser histórico inmerso en un contexto particular, ya que su concepción se expande hacia la de un ser en sociedad, hacia el ser ciudadano. Puesto que, cuando se piensa en el vínculo de la escuela con el territorio, las familias, los barrios y los pueblos son ejes vertebrales. “Así, por ejemplo, McLuhan (1977) concibe toda la ciudad como un gran recurso educativo que puede ofrecer a todos los niños y niñas y jóvenes una socialización a la vez

adecuada y significativa al conectar con sus intereses y realidades” (Collet-Sabé, 2020, p.354).

En consecuencia, pensar la escuela en relación con el territorio es concebir una pedagogía de la convivencia, es encaminar la educación hacia el ingreso de los estudiantes en la cultura al formar seres conscientes ser en sociedad y responsables de su ser como ciudadanos. Es reconocer, en últimas, “cómo el territorio no es un simple decorado insignificante, sino un medio rico en estímulos educativos, un recurso con grandes posibilidades con el que se puede interaccionar para aprender” (Collet-Sabé, 2020, p.354).

Actividad Física

En la medida en que la presente investigación constituye una estrategia pedagógica que busca lograr una mejor convivencia escolar por medio de dinámicas que incluyen el movimiento del cuerpo, se hace necesario conceptualizar la categoría de actividad física. Así, en primer lugar, puede entenderse por actividad física, de acuerdo con la OMS, “como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos” (Herrera, Mendoza, 2023, p.3). No obstante, en el ambiente escolar, hay que añadir que los movimientos de la actividad física son planificados, esto es, comprenden una finalidad pedagógica y requieren cierto nivel de técnica en la ejecución con el fin de evitar lesiones y procurar un desarrollo adecuado del sistema motor en el individuo. Aunque es relevante señalar que la actividad física no se agota sólo en este factor del individuo.

En efecto, la actividad física constituye una herramienta pedagógica de alto valor en lo referente al desarrollo integral del individuo. Estudios como los de Herrera Mendoza (2023), Luque Illanes *et al* (2021) y Ávila Manríquez *et al* (2021) demuestran que la actividad física no sólo tiene un impacto a nivel fisiológico, sino que el ámbito cognitivo y

socioemocional de la persona se encuentran directamente implicados también. La actividad física en este sentido contribuye significativamente en el desarrollo cognitivo, social y emocional de los estudiantes en el ambiente escolar. De hecho, elementos tan determinantes en el individuo como la constitución de la identidad y la autoestima reciben un gran beneficio a causa de la práctica física y en general del deporte.

La actividad física tiene característica de despertar en el individuo una capacidad de mucha más concentración y una plasticidad en el cerebro que le permite una mejor disposición para aprender y asimilar conocimientos nuevos, así como al mantenimiento de las funciones cognitivas en buenas condiciones, como sugieren los estudios de Viteri & López (2017) y Rodríguez *et al* (2020). Así lo demuestran justamente en los últimos años “investigaciones que asocian la práctica de actividad física con el rendimiento cognitivo y académico, estudios donde se relaciona con el procesamiento del lenguaje, la atención y el funcionamiento ejecutivo” (Luque Illanes *et al*, 2021, p.86). En este sentido, de hecho, acuerdan Rodríguez *et al* (2020), Viteri & López (2017) Luque Illanes *et al* (2021), Herrera Mendoza (2023) y Ávila Manríquez *et al* (2021) en que la actividad física se encuentra relacionada con el rendimiento académico de los estudiantes.

Por otra parte, en el aspecto socioemocional, la actividad influye en el desarrollo de las habilidades sociales y, además, impacta directamente en la “mejora de la percepción a sí mismo, la autoestima, la emoción y el estado de ánimo, a la vez que disminuyen los niveles de estrés y de ansiedad” (Luque Illanes *et al*, 2021, p.86).

En este orden ideas, la actividad física se muestra como un elemento fundamental en el ámbito educativo, pues, permite la estimulación académica y el cultivo de actitudes y aptitudes indispensables a nivel cognitivo, social y emocional. Es un ciertamente una

herramienta pedagógica de un impacto considerable en la constitución y desarrollo de la subjetividad de los estudiantes cuyo efecto se refleja en la eficiencia y optimización del rendimiento académico de los estudiantes. De ahí su relevancia en el plan de desarrollo educativo y en las intervenciones que se puedan pensar y llevar a cabo para la asistencia de falencias académicas. Pues, se torna esencial para una salud adecuada, una autoestima fortalecida y una disposición efectiva tanto cognitiva como afectiva en el aprendizaje.

Sin embargo, a pesar de la importancia que señalamos con respecto a la actividad física, es un hecho que hay colegios en Latinoamérica que no disponen de un espacio ni de instrumentos adecuados para llevar a cabo una buena práctica, ni tampoco de un contexto externo a la institución que la promueva. Por lo cual, es pertinente señalar que “En este sentido, también son de gran importancia el entorno residencial y escolar, la influencia social y la oferta de actividades, así como la disponibilidad de instalaciones recreativas y deportivas juegan un papel importante en los jóvenes” (Herrera Mendoza, 2023, p.3). Así, las condiciones propicias para una buena práctica de la actividad física comprenden un punto destacable para un estudio y análisis de esta categoría en el ámbito educativo. Pues, dichas condiciones pueden aparecer precisamente como lo problemático en sí mismo, dado el caso en el que no sean lo suficiente para la ejecución de la actividad física.

De esta manera, la categoría de actividad física se torna transversal al desarrollo del ser humano. Debido a que sus beneficios intervienen en las características y elementos que se encuentra en el proceso de desarrollo y formación de la biología y la subjetividad humanas. Y sus efectos siempre ha de ser aprovechados por el ser humano tanto en la infancia como en la adolescencia y la madurez. De lo anterior, se desprende por tanto lo adecuado de la

actividad física para el fenómeno pedagógica, así como para la indagación y comprensión de la situación del contexto educativo.

Metodología

Enfoque de Investigación

La investigación presente implementa un enfoque cualitativo con un análisis hermenéutico, de acuerdo los lineamientos de Fuster Guillen (2019), por lo cual se orienta hacia una comprensión contextualizada de los fenómenos que tienen lugar entorno a la convivencia escolar, la actividad física y el territorio en los momentos de descanso *dentro* de la Institución Educativa Liceo Caucaasia. En este sentido, según el enfoque elegido, se busca explorar, analizar y comprender de una manera adecuada y pertinente las experiencias y vivencias subjetivas, así como las interpretaciones, de los estudiantes de cuarto grado de acuerdo con su participación en el proyecto Bienestar en Movimiento. Con lo cual, se quiere lograr una visión bien constituida y detallada acerca de cómo la convivencia, el territorio y la actividad física interactúan y afectan su bienestar y las relaciones interpersonales durante su instancia en la institución.

Diseño de la Investigación

Para este momento de la metodología, se realizó un diseño que contempla tres elementos en virtud del enfoque elegido, a saber, uno exploratorio, otro descriptivo y, por último, uno interpretativo. Esto con el propósito de propiciar y permitir, por un parte, la identificación y descripción de las conductas y percepciones de los estudiantes; y, por otra parte, la interpretación de los significados que ellos atribuyen a sus experiencias en los espacios de juego y deportivos.

Población

La población en la cual se centró la investigación fue el cuerpo estudiantil de cuarto grado de la Institución Educativa Liceo Cauca. Esta muestra se seleccionó de manera intencionada con el fin de asimilar una variedad representativa de niños y niñas que participaron en las actividades físicas durante los descansos en el marco del proyecto. Dicha selección hizo posible captar y registrar una amplia gama de vivencias y conductas, reflejando la diversidad de experiencias de los participantes y evidenciando el impacto y la transformación que Bienestar en Movimiento pudo llevar a cabo en la institución.

Técnicas de Recolección de Información

Entrevistas Grupales

Este instrumento se elaboró a partir de diez preguntas abiertas cuya atención se orientó alrededor de las tres categorías estudiadas en el marco teórico y que corresponden a los objetivos de la presente investigación. En este sentido, esta herramienta cualitativa permitió explorar las percepciones, emociones y experiencias de los niños según sus vivencias de convivencia, territorio y actividad física en la marcha del proyecto.

Guía de Entrevista:

- ¿Para ustedes qué es Bienestar en Movimiento?
- ¿Qué creen ustedes que ha cambiado en los descansos de ahora en contraste con los descansos que tenían antes de que el proyecto llegara al colegio?
- ¿Qué es lo que más te divierte en los descansos en el proyecto de Bienestar en Movimiento?
- ¿Cómo se han sentido en los descansos?
- ¿Para ustedes qué es convivencia?

- ¿Cómo creen ustedes que se vive la convivencia en los descansos?
- ¿Para ustedes qué es “territorio”?
- ¿Cuál es el espacio que ocupan ustedes como su territorio en el colegio?
- ¿Qué territorio creen que tienen ustedes como grupo de cuarto que no tienen los grupos de secundaria?
- ¿Qué es actividad física para ustedes?

Encuestas

El otro instrumento que se aplicó fue un tipo encuesta que en su estructura combina la recolección de datos cuantitativos y cualitativos, y constó de seis preguntas, tres cerradas y tres abiertas. En efecto, la parte cuantitativa se basó en las escalas valorativas de Likert y con ella se pretendió medir, por medio de tres preguntas cerradas, el nivel de agresividad en la población elegida y el nivel de satisfacción obtenido frente a la implementación del proyecto Bienestar en Movimiento. Por otro lado, el aspecto cualitativo se construyó con tres preguntas abiertas que buscaron indagar sobre la noción de convivencia en los estudiantes y su percepción de las actividades en los descansos; mientras que la tercera pregunta consistió en un espacio en el que el estudiante pudiera, si lo quería, expresar algún mensaje para las profesoras que realizaron el proyecto.

Estructura de Encuesta

En una escala de 1 a 10,

1. ¿Qué tan satisfecho estás con las prácticas de actividad física que realiza con los estudiantes de la Universidad de Antioquia?

2. ¿Cómo percibes el nivel de agresividad en ti?

3. ¿Cómo percibes el nivel de agresividad en tus compañeros?

4. ¿Qué conoces por convivencia?

5. ¿Qué opinas de las actividades durante los descansos?

¿Algún mensaje para alguna de las dos profes?	
Yessica Herrera	Silugenis Guerra

Recolección y Análisis de Datos

Las entrevistas se llevaron a cabo de manera grupal. La cantidad de estudiantes por entrevista fue entre de cuatro y cinco estudiantes. Trató de registrarse la diversidad de las experiencias de los estudiantes de manera oral para conseguir un acercamiento genuino a su realidad vivida y su narrativa. Por otro lado, las encuestas se realizaron de forma individual buscando dejar constancia de sus vivencias, aunque de un modo más detenido y reflexionado. En este caso, se ejecutaron treinta y una encuestas en total.

Los datos recolectados a través de estos dos instrumentos fueron objeto de análisis con el propósito de identificar temas y patrones en relación con las categorías de convivencia, territorio y actividad física. Asimismo, fueron objeto de estudio e interpretación las percepciones, experiencia, comportamientos y significados de los estudiantes con el objetivo de encontrar una interpretación profunda de sus vivencias entorno a la influencia e impacto del ambiente escolar y de la implementación del proyecto.

Resultados

Convivencia

Al interior de la Institución Educativa Liceo Caucaasia, el ambiente escolar de los estudiantes de cuarto grado se encontraba marcada por una cierta atmósfera de tensión y conflicto. Debido a que, durante los descansos, los patios y zonas deportivas se tornaban en campos de disputa. Pues, la cantidad de estudiantes, junto con la distribución de horarios que hacía coincidir a grupos de bachillerato y primaria (como once y cuatro, por ejemplo) traía la controversial consecuencia de que el cuerpo estudiantil superara, entonces, la capacidad de la infraestructura de dichas áreas de recreo, provocando de esta forma una constante lucha

por estos espacios. Así, los niños y los jóvenes, ansiosos por jugar, moverse y dispersarse, competían agresivamente por cada centímetro libre.

Por un lado, estas fricciones creaban un ambiente hostil y, por otra parte, generaban a su vez un clima de estrés y ansiedad, así como de miedo e intimidación. Puesto que los estudiantes, en su propósito de asegurar y apartar una zona para sí, se valían de los recursos de la agresión verbal y física, imponiendo de este modo un deterioro significativo de las relaciones interpersonales. Además, la coincidencia del tiempo del descanso de los niños de cuarto grado con las clases de Educación Física de otros grupos hacía más difícil el ambiente, por cuanto que los docentes, a su vez, se veían desbordados al intentar mediar en estos conflictos, ya que incluso en ocasiones ni si quiera intervenían.

Específicamente, se observó que los docentes de otros salones sí acompañaban a los niños y éstos podían disfrutar de varias actividades como el fútbol y el voleibol, mientras que los niños de cuarto grado no contaban con el acompañamiento de ningún docente y tampoco con el préstamo de algún material para ellos jugar. Otro aspecto preocupante que se detectó fue la situación que se daba con la zona verde del colegio, ya que allí los niños de cuarto eran enviados para realizar sus actividades físicas; no obstante, en ésta se encontraban expuestos a condiciones inapropiadas, como la exposición al sol, al pasto ya crecido, a la presencia de animales, basura y en ocasiones, a situaciones de peligro como la presencia de personas vendiendo drogas y la exposición a la violencia. Por último, la otra zona que les correspondía era la cancha, sin embargo, de este sitio eran la mayor de las veces desplazados por los estudiantes de los demás grados a menos que ganaran las disputas que se daba en torno a ocupar este lugar.

De acuerdo con lo anterior, se hizo, pues, evidente la falta de normas y organización, así como la ausencia de supervisión durante los tiempos de recreo en general para los estudiantes de cuarto. A causa de lo cual carecían de instrucción acerca de cómo llevar y moderar su comportamiento en los espacios compartidos. Por tanto, este vacío de autoridad generaba la consecuencia de que los niños estuvieran a su suerte, propiciando y aumentando entonces las condiciones para la incidencia de conductas disruptivas y agresivas.

Ahora bien, el proyecto Bienestar en Movimiento justamente se orientó hacia la mitigación y prevención de estas situaciones para los chicos de cuarto grado, para lo cual abordó la problemática desde la actividad física, pensando y ejecutando su intervención a partir de la convivencia y el territorio. De este modo, se hizo énfasis en el diseño y la ejecución de actividades y juegos cooperativos cuyo eje girara precisamente en el trabajo y la comunicación con los demás. Con lo cual se buscó promover habilidades y valores sociales como la colaboración, el trabajo en grupo, el respeto mutuo y la empatía.

Así, por ejemplo, las actividades lúdicas tradicionales como carrera de obstáculos, el “el gato y el ratón” y una dinámica de desafíos con los ojos vendados se mostraron como espacios que creadores de oportunidades para que los interactuaran entre sí de manera positiva y constructiva. En este sentido, la actividad física y el juego trascendieron aquí sus significados usuales. Puesto que, más allá de tratarse de movimientos que implicaran el trabajo de los músculos o de meros actos recreativos, ambas prácticas abordaron e influyeron en la situación conflictiva de tal modo que los estudiantes cambiaron los pleitos y los sentimientos de rabia y estrés por un habitar pacífico con el otro, la alegría y la salud durante los recreos. Así, la actividad física y el juego devinieron herramientas de mediación para el conflicto y la enemistad, permitiendo la emergencia y la configuración de una convivencia

basada en la paz, la armonía y el bienestar físico y mental. De hecho, en las entrevistas y las encuestas, los estudiantes no dejaron de señalar el sentimiento de felicidad y alegría que obtenían de las actividades realizadas en el proyecto.



Asimismo, las demás actividades (tales como pintar, rayuela, baile, yoga, rompecabezas, ajedrez, manualidades, etc.) contribuyeron a generar y continuar un clima de sentimientos positivos, tolerancia y tranquilidad en los descansos. Ciertamente, estas intervenciones, en las que se trató siempre de combinar la educación y la recreación, lograron regular la convivencia y solventar las peleas por las zonas de juego y deporte en la medida en que ocuparon la atención de los estudiantes de un modo diferente en el espacio, haciendo por tanto que interactuaran entre sí incluso de forma diferente.



En este orden de ideas, el proyecto Bienestar en Movimiento consiguió moderar el ambiente escolar al promover una mejor convivencia partiendo desde una perspectiva lúdica y del ejercicio físico. Lo cual sin duda logró contribuir al desarrollo de actitudes y habilidades sociales y psicológicas más sanas por cuanto al mitigar las situaciones de estrés, ansiedad, aburrimiento, depresión y violencia. Puesto que antes del proyecto, los estudiantes manifestaban que realmente no podían llevar a cabo actividades que querían para divertirse y su opción era estar sentados o expuestos a situaciones de conflicto por la tensión del lugar.

Por lo tanto, el proyecto logró no sólo promover la actividad física, sino también valores para una convivencia sana, como la paz, la comunicación, la tolerancia, el respeto, la empatía y la cooperación. Además, de la creatividad y la conciencia ambiental, ya que, para muchos de los juegos, los elementos fueron elaborados por los mismos estudiantes con materiales reciclados que fueron encontrados en la misma institución. De esta forma, el proyecto pudo inculcar valores sociales que todo ciudadano debería adquirir, pues, los mencionados hacen parte del sistema democrático que nos rige actualmente. Con lo cual se

logra así un vínculo entre ciudad y escuela, pero además con la familia, debido a que los padres pudieron conocer el proyecto o por medio de sus hijos o porque algunos se acercaron a preguntar y observar.



A partir de lo anterior, el proyecto logra entonces una influencia considerable por cuanto su ejecución consiguió promover valores y normas ciudadanos en los estudiantes de modo que su impacto pudo hacer eco incluso en los núcleos familiares.

Territorio

Ciertamente, la intervención del proyecto al lograr mejorar la convivencia creando un ambiente más pacífico, al mismo tiempo logró modificar las relaciones que los estudiantes tenían con el territorio escolar. En efecto, inicialmente, los patios, las zonas deportivas y las zonas verdes se veían mediados por pleitos y discusiones. En general, el espacio escolar se encontraba entendido como un espacio de disputa por el que había que luchar. Pues, el ser humano no comprende su relación con el espacio como un vínculo desprovisto de sentido y

afectividad, sino todo lo contrario. Disponer del espacio para poder realizar una práctica determinada y establecer lazos con los demás es algo que resulta de vital importancia para el hombre. Es por eso que las civilizaciones prosperaron cerca de los ríos, es decir, el espacio, el territorio es significativo para la experiencia humana.

Justamente los chicos de cuarto grado reflejaban esto porque su frustración era evidente al ser desplazados de las canchas por los demás grados. Ellos se veía obligados a buscar otro tipo de lugares que no les propiciaba condiciones de esparcimiento por lo que estar sentados o tratar de “inventar” otros tipos de juegos eran sus opciones, además de ocasionarles este suceso aburrición y arrebatarles la posibilidad de realizar sus actividades preferidas. Esta escasez de espacio los forzaba entonces en áreas no adecuadas para actividades físicas, lo cual aumentaba el riesgo de accidentes y lesiones.

Así, pues, los estudiantes, ansiosos por liberar energía y disfrutar de sus momentos de descanso, se encontraban en una lucha continua por asegurar un lugar en las zonas de recreo y de deporte. Por lo tanto, estas áreas no estaban significados para los estudiantes simplemente como espacios de esparcimiento, sino como campos de batalla, donde los más grandes y fuertes obtenían la ventaja.

No obstante, la ejecución del proyecto pudo cambiar este estado de cosas. Efectivamente, el poder del juego tiene ese elemento transformador del espacio que puede resignificarlo y hacerlo devenir otro; de igual manera la actividad física. Porque, de repente, por ejemplo, las zonas verdes no era ya el lugar con el que debían conformarse, sino que era el lugar apropiado para realizar una carrera de obstáculos y realizar desafíos con los ojos vendados; o el lugar adecuado para sentarse y hacer estiramientos o practicar yoga. También, sucedía que los pequeños corredores al margen del coliseo se convertían en el sitio preciso

para saltar la cuerda contando los números y los pasillos para pintar, dibujar, jugar juegos de mesa, armar rompecabezas y realizar un torneo de “triqui”.



En este orden de ideas, el proyecto hizo que los estudiantes resignificaran su territorio y pasaran de verlo como un campo de batalla a un espacio de diversión, aprendizaje, alegría y fraternidad. De este modo, se construyó un habitar distintivo, aunque en el mismo espacio, a partir de la realización de nuevas prácticas y la configuración de nuevas relaciones con los demás, dando lugar a un nuevo horizonte de sentido y afectividad. En consecuencia, el proyecto permitió a los estudiantes construir un territorio o, mejor, reconstruirlo, y componer una nueva red de significatividad en el espacio.

De acuerdo con lo anterior, se puede afirmar que el territorio escolar para estos chicos era antes un espacio de encierro, un lugar en donde el poder era ejercido sobre ellos, de modo que su conducta y su subjetividad se restringían a hacer y a ver lo que les forzaban a hacer y a ver las circunstancias y los demás. En cambio, por medio de la intervención del proyecto,

la actividad física y el acto lúdico les ofrecen ahora la libertad para crear y habitar otro espacio donde pueden expresarse espontánea y genuinamente.



Ahora tienen, por lo tanto, el poder de abandonar unas relaciones espaciales estériles y configurar un territorio en el que pueden establecer diferentes vínculos con el espacio y los demás y encontrarle un sentido diferente al mundo desde una convivencia basada en la paz, la armonía, el respeto y la alegría.

Actividad Física

La difícil y tensa situación de los estudiantes de cuarto grado que enfrentaban en torno a la escasez de espacio y a las disputas por dominar una zona específica en los tiempos de descanso (con respecto a lo cual salían casi siempre perjudicados) generaba en ellos un cierto sedentarismo, además de ciertos sentimientos y emociones negativos, como frustración, mal humor, agresividad, rencor, rabia estrés y ansiedad. En este sentido, el programa de Bienestar en Movimiento buscó dar solución a los problemas de convivencia de la Institución Educativa

Liceo Caucasia desde la actividad física buscando además disminuir los riesgos de depresión y de enfermedades cardiovasculares a largo plazo en los niños y niñas del grado cuarto.

Asimilada desde un enfoque que la considera como un elemento transversal a todas las áreas escolares, la actividad física toma un papel relevante no sólo en aspecto de la salud y el cuidado. Pues, ella constituye una herramienta pedagógica de alto valor en lo referente al desarrollo integral del ser humano. Y fue así que desde su implementación en los estudiantes se consiguió una mejoría a nivel anímico, pero también en el ámbito cognitivo y social.

Efectivamente, los estudiantes comenzaron a mostrarse con mejor humor y una mejor disposición para el aprendizaje. De hecho, la disciplina aumentó en general, aunque fue muy notable en las aulas, debido a que se notó un mayor nivel de concentración. La parte socioemocional se vio beneficiada a su vez debido a la mejoría notada en la convivencia en la medida en que las interacciones entre los estudiantes habían visto una disminución en los insultos y las confrontaciones. Se observaba un mejor trato entre ellos, al mismo tiempo que un mejor estado emocional en el ambiente.

La actividad física, implicada también en las prácticas lúdicas, tuvo un papel fundamental en este proyecto. En efecto, las tensiones tuvieron un rebajamiento considerable, se observó una asimilación de valores y actitudes sociales que moderaron la convivencia en general en los estudiantes. La eficiencia y efectividad de las actividades fue tal que los chicos comprendían de una manera muy natural lo que era una norma, un trato respetuoso, la empatía y trabajar en equipo. No hubo necesidad de conceptos elaborados ni cátedras complejas para transmitir las ideas de paz y convivencia que se querían lograr a nivel práctico.



En cierta medida, la combinación de juegos cooperativos, recreativos y educativos, junto a las prácticas como el yoga, el baile, las manualidades y la construcción de los equipos para los juegos, constituyeron una terapia efectiva e inteligente para apaciguar las tendencias conflictivas de los estudiantes y del ambiente mismo. En efecto, un cuerpo y una mente sin tensiones ni situaciones de ansiedad están más dispuestos para una mejor convivencia, pero a su vez para un mejor aprendizaje. Hay una relación estrecha entonces entre actividad física y convivencia; y, más aún, entre estas dos y el rendimiento académico.

Un aspecto interesante en la implementación del proyecto fue que, a pesar de que estuvo diseñado principalmente para intervenir el grado cuarto, los estudiantes de los demás grados se mostraron atraídos a tal punto de querer participar y hacerlo de hecho en las actividades. Como los estudiantes de once, que se ofrecieron para disponer el espacio al momento de implementar la actividad de rayuela y otros juegos que requerían dibujos en el suelo. También recibimos su apoyo en la intervención para la participación de los juegos con los niños.



No obstante, hay que señalar que hubo momentos de resistencia por cuanto ciertas actividades se vieron interrumpidas incluso por confrontaciones por el espacio, de las cuales una tuvo ocasión de vituperios hacia nosotras por parte de estudiantes, situación de la que un profesor fue testigo, pues, se encontraba con el grupo de dichos estudiantes, y no hizo nada para controlar la situación. Asimismo, en otra de esas confrontaciones, los otros estudiantes arrebataban los materiales de juego a los chicos de cuarto grado queriendo “integrarse”, ocasionando sin embargo violencia entre sí. Parte de la intención de este proyecto consistió en llevar a cabo acompañamientos y sembrar el hábito de la supervisión en el cuerpo docente hacia los estudiantes en los momentos de descanso.

Para finalizar, en términos generales, el programa Bienestar en Movimiento logró contribuir de manera eficiente al desarrollo integral de los estudiantes y a la mejoría del ambiente escolar desde la perspectiva de la actividad física, debido a que se logró impactar en forma positiva en la convivencia y el territorio escolares a partir de la promoción de

prácticas que contribuyeron al fomento de habilidades y valores cognitivos, socioemocionales, académicos y saludables.

Conclusiones

La aplicación del proyecto Bienestar en Movimiento generó un impacto positivo en la convivencia escolar de la Institución Educativa Liceo Cauca. En efecto, antes del proyecto, los recreos eran momentos conflictivos cuyo ambiente era rodeado por una cierta tensión, a causa de las confrontaciones por los espacios. No obstante, la implementación de actividades físicas y lúdicas guiadas por el trabajo en grupo, la recreación y la educación incidieron en la creación de un ambiente de colaboración y respeto. A razón de esto, los estudiantes aprendieron poco a poco a interactuar de manera pacífica y recíproca, al tener más tacto a causa de la sensibilización social que produjeron las actividades grupales en ellos. Lo anterior se vio reflejado en una reducción significativa de las conductas y comportamientos agresivos, así como en una mejoría general de las relaciones e interacciones interpersonales en el cuerpo estudiantil del grado cuarto.

En cuanto a las disputas en y por el territorio escolar se evidencia un cambio de actitud a través de la re-significación de los espacios por medio de las actividades. Esta reorganización del sentido espacial por medio del acto lúdico, permitió que los estudiantes habitaran de otro modo las zonas de descanso y deporte, reduciendo la competencia y las confrontaciones por el espacio. La diversificación de las zonas de recreo y la creación de espacios específicos para diferentes actividades físicas y lúdicas mejoraron la calidad de vida escolar, fomentando en los estudiantes de todos los grados la conciencia de saber compartir y cohabitar con los demás el mismo territorio.

De igual manera, la ejecución del proyecto revitalizó y actualizó la forma en que los estudiantes experimentaban la actividad física, pero sobre todo sus tiempos de descanso en la institución. Debido a que la introducción de las actividades estructuradas promovió el ejercicio físico, así como la recreación sana y en paz. Sin embargo, los estudiantes no sólo desarrollaron habilidades motoras y sociales importantes, sino también cognitivas y emocionales.

De acuerdo con lo dicho, el alcance que la propuesta de Bienestar en Movimiento consigue es que muestra ser una herramienta y una estrategia efectiva y pertinente en la intervención para la transformación del ambiente escolar en un entorno de paz y calidad educativa. Puesto que la mejora en la convivencia, el uso creativo del territorio y el fomento de la actividad física saludable se muestran en este caso como elementos apropiados para generar un espacio educativo más inclusivo y cooperativo, así como más activo y dispuesto para el aprendizaje. Por lo cual, resultaría ser de gran interés que el proyecto se tornase en un modelo reproducible en otras instituciones que se encontrasen aquejadas por situaciones y condiciones similares.

No obstante, las limitaciones del proyecto se encuentran en la sostenibilidad a largo plazo. Esta intervención se generó por un periodo de veinticuatro semanas y se hizo con el fin de que los estudiantes lograsen asimilar el proyecto como parte de su día a día en la escuela. Sin embargo, esta propuesta pensada a largo plazo requiere de un esfuerzo continuo en lo que se refiere a la planeación, la actualización de las actividades y la supervisión. De este modo, su sostenibilidad también dependería del cuerpo docente y del reconocimiento del valor que éste haga del proyecto.

Para concluir, el proyecto Bienestar en Movimiento ofrece, por un lado, aportes considerables en la manera en que los estudiantes experimentan y habitan la escuela, lo cual

valdría la pena desarrollar posteriormente; y, por otro lado, da a conocer y considerar un modelo potencialmente replicable para otras instituciones educativas que busquen intervenir y mejorar el bienestar físico, cognitivo y socioemocional de sus estudiantes.

Referencias

- Ávila Manríquez, F. D. J., Méndez Ávila, J. C., Silva Llaca, J. M., & Gómez Terán, O. Ángel. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, núm. 12, vol. 23. <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Collet-Sabé, & Subirats, J. (2016). *Educación y territorio: 15 años de Proyectos Educativos de Ciudad (PEC) en Cataluña (España). Análisis, evaluación y perspectivas*. Scripta Nova. Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales, núm. 19, vol. 532, pp.1-23. <https://doi.org/10.1344/sn2016.20.15794>
- Collet-Sabé, J. (2020). *Qué es el territorio para la escuela: ¿decorado, recurso o agente? Modelos e implicaciones de diversas políticas de relación entre escuela y territorio en Cataluña (España)*. Espacios en Blanco. Revista de Educación, núm. 30, vol. 2, pp. 351-364. <https://doi.org/10.37177/UNICEN/EB30-282>
- Deleuze, G (1999). *Conversaciones*. Pre-Textos
- Delors, J., Al Mufti, I., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, G., Geremek, B., Gorham, W., Kornhauser, A., Manley, M., Padrón Quero, M., Savané, M.-A., Sing, K., Stavenhagen, R., Won Sur, M. y Nanzhao, Z. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI* (J. Delors [ed.]). México, DF: Librería Correo de la Unesco. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa

Fierro-Evans, C. y Carbajal-Padilla, P. (2019). *Convivencia escolar: Una revisión del concepto*. Psicoperspectivas, vol. 18, núm. 1, pp.1-14.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1031421>

Fuster Guillen, D. E. (2019). *Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico*. Propósitos y Representaciones, núm. 7, vol. 1, pp.201-229. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

Gómez, O. C., Matamala, S. R. y Alcocel, C. T. (2002). *La convivencia escolar como factor de calidad*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 5, núm. 1, pp.1-6.

Heidegger, M (2003). *Ser y Tiempo*. Trotta

_____ (2011). *Ontología. Hermenéutica de la facticidad*. Trotta.

Herrera Mendoza, L. R. (2023). *Factores asociados a los niveles de actividad física en estudiantes universitarios: revisión sistemática*. GADE: Revista Científica, 3(2), 1-18.

Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/210>

Longás, J; Civís, M; Riera, J; Fontanet, A; Longás, E; Andrés, T (2008). *Escuela, educación y territorio. La organización en red local como estructura innovadora de atención a las necesidades socioeducativas de una comunidad*. Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria, núm. 15, pp. 137-151. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=135012674011>

Luque Illanes, A; Gálvez Casas, A; Gómez Escribano, L; Escámez Baños, J; Tárraga Marcos, L; Tárraga López, P (2021). *¿Mejora la Actividad Física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica*. JONNPR. 2021; núm. 6, vol. 1, pp.84-103. DOI: 10.19230/jonnpr.3277

- Ochoa Cervantes, A. C., Garbus, P. y Morales Osornio, A. (2021). *Conductas conflictivas y convivencia escolar: análisis desde el modelo ecológico*. Sinéctica, Revista Electrónica de Educación, (57), e1237. [https://doi.org/10.31391/S2007-7033\(2021\)0057-012](https://doi.org/10.31391/S2007-7033(2021)0057-012)
- Penalva, A. (2016). *Análisis de la convivencia escolar. Propuesta de un programa de formación para el profesorado* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia. España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=105739>
- Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*. Revista Cubana de Medicina General Integral, núm. 36, vol. 2. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>.
- Sales, A; Traver, J; Moliner, O (2019). *Redefiniendo el territorio de la escuela: espacios educativos y curriculum escolar para la transformación social*. Revista Fuentes, núm. 15, Vol. 2, pp.177-188. <http://dx.doi.org/10.12795/revistafuentes.2019.v21.i2.03>
- Valbuena-Núñez, Claudia Helena (2022). *La convivencia escolar y la calidad educativa en educación primaria*. Revista Electrónica en Educación y Pedagogía, vol. 6, núm. 10, pp. 141-151. Universidad Cesmag, Colombia. DOI: <https://doi.org/rev.electron.educ.pedagog22.0406109>
- Viteri, M. F. y López, I. A. (2017). *La actividad física en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la Escuela de Educación Básica Gregoire Girard*. Universidad Técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25172>