

Muévete en Red

Carmen Lucila Giraldo Moreno*

cgiraldo@pedagogica.edu.co

Graciela Garzón Peña**

gragarzon@hotmail.com

Con el objetivo de conformar una Red de Educadores Físicos en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), que aporte al reconocimiento de la labor pedagógica de los maestros de Educación Física, el proyecto Red de Cualificación de Educadores en Ejercicio (RED-CEE) se justifica en la idea de que el educador tiene una responsabilidad social. Su trabajo consiste en transmitir unos conocimientos y una forma de vida que contribuyan a fortalecer las bases para que nuestros educandos asuman un compromiso con la sociedad actual y le permitan contribuir a mejorarla. Educar no es solo instruir sino transmitir unas certezas, unas ideas o una manera de ser. Por esto

se crea el proyecto Muévete en Red¹, que trasciende la educación física como un elemento de apoyo para la formación integral del ser humano, teniendo en cuenta que la educación física involucra procesos pedagógicos en distintas dimensiones (social, política, cultural, económica) y crea hábitos de vida saludable y armónica, que pueden mejorar la convivencia y aumentar los niveles de calidad de vida. Es importante entonces cambiar el paradigma que se tiene del activismo en las clases de educación física, las cuales son percibidas como fáciles, de alta intensidad o incluso de desordenada intensidad.

El proyecto Muévete en Red busca el fortalecimiento del quehacer del educador físico desde la construc-

El trabajo interinstitucional fortalece cualquier proceso de trabajo comunitario.

RED CEE - DABS

ción colectiva, generando aportes desde distintas visiones, experiencias y proyecciones que permiten complementar, actualizar y recrear la educación física, por medio de espacios creados para la realización de actividades conjuntas, que permitan cualificar de manera periódica, constante y actualizada el sustento teórico de la necesidad de cambio de las proyecciones pedagógicas para esta área; por esta razón, se dio la necesidad de unir de manera organizada la planeación, sistematización y operatividad de aportes desde las experiencias particulares de cada uno de los maestros, que permitan establecer metodologías comunes que fortalezcan la imagen y el quehacer del educador físico dentro de las instituciones educativas, demostrando de esta manera la importancia de unir el talento profesional en función de mejorar y dar pertinencia al quehacer de los educadores físicos como parte fundamental de la estructura educativa.

Avanzando e integrando los propósitos (formación y cualificación,

* Licenciada en Educación Física, Universidad Pedagógica Nacional; maestra en Educación (en formación), Universidad Pedagógica Nacional; docente investigadora de la Red de Cualificación de Educadores (RED-CEE).

** Licenciada en Educación Física, Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid; especialista en Psicología Educativa, Universidad Católica; formadora de jóvenes, gerencia de Juventud, Departamento Administrativo de Bienestar Social (DABS).

¹ El proyecto ha sido apoyado por educadores que pertenecen a las redes de educación física de las localidades de Ciudad Bolívar, Usme y San Cristóbal: Javier Ricardo Cortés Salgado, Jaime E. García, Blanca Leonor Parada, Héctor Gutiérrez, Vera Janneth Morales, Sonia Chala, Diubis Perdomo, Claudia Emilce García, Lyda Xiomara Piñeros Castañeda, Pedro Julio Pirachican Laguna, Nelly Adriana Penagos y Twiggy Serna.

trabajo intersectorial, trabajo interdisciplinario e interinstitucional) de la propuesta Muévete en Red, se está desarrollando junto con la Alcaldía Mayor de Bogotá (Departamento Administrativo de Bienestar Social, desde la Gerencia de Juventud²) el proyecto Educación Física y Prevención de Consumo de Sicoactivos en las Instituciones Educativas. Estas dos instituciones aúnan esfuerzos en esta propuesta que va dirigida a los maestros de educación física, la cual pretende desarrollar actividades de capacitación y socialización de experiencias, con una proyección de prevención de consumo de sustancias sicoactivas desde el sector educativo, y más específicamente desde la educación física, como eje central de la formación del bienestar integral del individuo.

La proyección profesional de los maestros de educación física permite el trabajo integral de sus educandos, desde el cuerpo como elemento de construcción de identidad, autocuidado, autoestima, mejoramiento de las relaciones interpersonales y disminución del estrés, prevención de problemas de droga y alcohol, reducción de conflictos personales y búsqueda de alternativas de prevención integral, que transmitidos adecuadamente se vuelven herramientas de protección social ante las amenazas de sus entornos.

Esta propuesta integra la fortaleza profesional de los educadores físicos

en función de la transformación de los educandos en su relación consigo mismos, con los otros y con su entorno, desde la metodología de la prevención integral³ como modelo para abordar el tema preventivo, el cual promueve el desarrollo humano y social. Esta unión puede proyectar a los individuos para afrontar de manera adecuada las situaciones cotidianas, las cuales por momentos se vuelven adversas. Todo por medio del movimiento como expresión viva del carácter para tomar decisiones en función del bienestar individual y colectivo, teniendo en cuenta que

la actividad física tiene implicaciones importantes y de largo alcance generando beneficios psicológicos (aumento de bienestar y autoestima, disminución de dependencia y depresión, disminución del estrés, estimulación de pensamientos positivos y mejoramiento de la capacidad de concentración), sociales (mejora el desempeño académico, disminuye la delincuencia, previene problemas de droga y alcohol, mejora la relación con padres y maestros, aumenta la responsabilidad, mejora la productividad, reduce los conflictos personales) y biológicos (previene enfermedades del corazón, mejora la movilidad articular, mejora la flexibilidad y la coordinación, controla el peso corporal, ayuda a controlar la tensión arterial, disminuye los niveles de grasa en la sangre), entre otros, a cualquier persona que la practique (IDRD, Muévete Bogotá).

La prevención en la escuela

La escuela actúa sobre las personas en una fase del proceso de maduración en la que la intervención del adulto tiene una gran incidencia, teniendo en cuenta que a lo largo de la edad escolar los alumnos están sometidos a cambios y momentos de crisis que los exponen a múltiples riesgos (entre ellos, el consumo de drogas); el entorno escolar se vuelve un espacio ideal para detectar precozmente posibles factores de riesgo. El papel del educador debe cumplir una función de carácter preventivo debido a su cercanía con los alumnos, a su papel como modelo y a su función educadora en el marco de la salud integral. La escuela no es solo un lugar donde se adquieren aprendizajes conceptuales, sino que sirve también para adquirir aprendizajes relacionados con la conducta social, aprendizajes afectivos y actitudinales que son necesarios para enfrentarse adecuadamente a las situaciones de crisis.

Prevención y actividad física

Educación física para la salud supone informar y responsabilizar al individuo para que adquiera los conocimientos, procedimientos, actitudes y hábitos básicos para la defensa y formación de la salud individual y colectiva. La actividad física desde la escuela es una herramienta que permite incidir en una propuesta de transformación espiritual, moral, física, social y cultural del individuo, ya que posibilita adentrarnos en sus comportamientos, proponer y transmitir valores esenciales y destrezas de vida, incluyendo la confianza en sí mismo, el respeto a su cuerpo, el trabajo en equipo, la comunicación, la inclusión, la disciplina, el respeto al otro y el juego limpio.

² En su proyecto Alternativas de Prevención Integral con Niñez, Juventud y Familia ante el Uso Indebido de Sustancias Sicoactivas, en el cual se realizan procesos de formación en prevención integral construyendo herramientas necesarias para una adecuada comunicación familiar, escolar y grupal; el uso creativo del tiempo, el manejo responsable de la sexualidad, la promoción juvenil y otras alternativas que sirvan como barrera de protección frente al uso indebido de drogas.

³ Esta perspectiva metodológica se refiere al "conjunto de prácticas que tienen como objetivo intervenir sobre el contexto social mediante la participación activa de la comunidad como protagonista de las acciones preventivas, asesoradas y acompañadas por expertos que participan con los grupos sociales desde su conocimiento en la comprensión del uso y abuso de sustancias psicoactivas para construir conjuntamente nuevas prácticas materializadas en ofertas y redes de soporte social".



Fernando Molina
Sin título
Tinta china sobre papel

La actividad física es una herramienta metodológica que motiva a la población infantil y juvenil y es un fenómeno de participación social que crea hábitos de convivencia colectivos; el proyecto Educación Física y Prevención de Consumo de Sicoactivos en las Instituciones Educativas da gran importancia al movimiento como medio de trabajo con los jóvenes educandos.

Qué hemos hecho...

La propuesta empezó con su socialización en los grupos, redes y nodos de educación física establecidos dentro de las localidades de Ciudad Bolívar, Usme y San Cristóbal, generando luego las sesiones de capacitación sobre la importancia de la actividad física en la prevención integral y la generación de algunas herramientas de trabajo para las clases de educación física, llevando de esta manera una retroalimentación constante para la construcción y reconocimiento de otras alternativas, elaboradas desde el conocimiento, experiencias y potencialidades particulares de los maestros de la red. Esta necesidad de producción generó un taller escritural que permitiera al maestro herramientas de motivación para la socialización escritural de sus experiencias particulares.

De acuerdo con las intervenciones en los talleres, la respuesta de los maestros ha sido de gran valor conceptual y dinámico, evidenciando que la alternativa del movimiento es posible

para la problemática de consumo de sicoactivos; además ha sido un detonante de motivación interna y colectiva, que ha permitido a los maestros identificarse con esta problemática, pero también con el aporte personal desde el movimiento como un mecanismo de protección y aún más: de construcción positiva del sujeto. La apropiación de este proyecto por parte de los educadores físicos de las redes participantes ha arrojado algunas propuestas que se han socializado en estos espacios (salidas de campismo que sensibilizan a los educandos con el entorno, el atletismo como medio de fortalecimiento de valores desde la práctica, la biodanza como forma de expresión y descubrimiento de emociones, respiración y relajación en función del bienestar que permita, entre otras cosas, la elección de situaciones que alegren el ser, de tal manera que sea innecesaria la búsqueda de alteradores externos).

¿Cuál es la proyección?

Las proyecciones de esta propuesta se verán reflejadas en tres direcciones: la primera se refiere al compilado de alternativas propuestas desde la educación física como medio de autocuidado y fortalecimiento de las conductas relacionadas con la salud como eje temático. La segunda es la elaboración de un libro o registro que permita trascender dichos conocimientos a la comunidad educativa en general (metodologías preventivas desde la educación física). Y la terce-

ra rescata los aportes de los maestros que desean hacer una co-construcción que permita crecer, fortalecer y mejorar la calidad de esta propuesta en función y beneficio de la profesión del educador físico.

Queda abierta la posibilidad de trabajar con otras localidades de Bogotá, de acuerdo con la dinámica particular de la organización de las distintas redes en educación física y con el interés hacia este proyecto.

En conclusión...

La participación de las redes locales de educación física dinamiza el desarrollo de esta propuesta, mostrando la importancia del trabajo en equipo con el propósito de generar un impacto que permita cuestionar y proponer alternativas de cambio desde nuestra labor social dentro y fuera de las instituciones educativas.

Las intervenciones iniciales de los educadores físicos participantes de las localidades de Ciudad Bolívar, Usme y San Cristóbal en la etapa inicial de este proyecto, se han mostrado muy asertivas y dinámicas al punto de encontrar propuestas relevantes que motivan la continuidad del proyecto, situación que hace necesario el esfuerzo conjunto de todos los que piensen que la educación física debe rescatar –sin olvidar sus beneficios biológicos– los beneficios sociales y psicológicos en función de fortalecer a los educandos de manera integral. □