



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO LARA ESCOBAR”
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
DOCTORADO EN EDUCACIÓN



**COMPLEXUS ONTOEPISTÉMICO DE LA GIMNASIA PSICOFÍSICA EN LA
FORMACION DEL SER**

Tesis Doctoral presentado como requisito parcial para optar al Grado de
Doctora en Educación

Autora: MSc. María Luisa Trujillo

Tutora: Dra. Carmen Castro

Maracay, 12 marzo 2024



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO LARA ESCOBAR”
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



APROBACION DEL TUTOR

Yo; Dr(a). Carmen Isabel Castro Padilla, titular de la Cédula de Identidad N°. V-6.467.298 en mi carácter de tutor (a) de Trabajo de Doctorado titulado: COMPLEXUS ONTOEPISTÉMICO DE LA GIMNASIA PSICOFÍSICA EN LA FORMACIÓN DEL SER, autorizo al Ciudadano (a): María Luisa Trujillo, titular de la Cédula de Identidad N° V-5.960.125 a presentar ante la Comisión Coordinadora del Programa de Doctorado en Educación dicho proyecto, a fin de que esta solicite la opinión de expertos en el área para su respectiva evaluación y aprobación.

En la ciudad de Maracay, a los 6 días del mes de noviembre de 2023.

Dra. Carmen Castro
C.I. V- 6.467.298

Dedicatoria

“Ni antes, ni después, Tiempo de Dios, es Perfecto”

Siempre honraré a mis Ancestros, mis abuelos, mi madre Alcira Mercedes Rangel y a mi padre Ángel Alberto Trujillo, seres de Luz, mi profundo Amor y apoyo a lo largo de mi Vida, gracias a ustedes estoy en el día a día, cumpliendo las metas en esta Vida, su sabiduría ha sido inmensa y ejemplo de vocación de servicio.

Sé que han estado ahí, apoyándome en las caídas, los aciertos, y los aportes; cada uno de ustedes, viven en mí, dejaron un poco de sí, para la construcción y el análisis de este Trabajo Doctoral.

A mis tres hijos y ahora mis nietos Amados, mi Misión de Vida. Gracias por escogerme en esta Vida y brindarme la experiencia de ser Madre y ahora Abuela. Recuerden Pensamiento, Palabra y Obra.

Y especialmente a Carlos, mi Compañero de Vida, gracias por tu Amor, por dejarme Ser, estar conmigo y tratarme siempre de manera Especial.

Y por supuesto a tantas personas que han estado en el camino y las experiencias que han permitido mi crecimiento personal a lo largo de este peregrinar de Vida.

Y sobre todo a la Vida misma, al Amor, Paz y Armonía Espiritual a lo largo de este Sendero, soy infinitamente Bendecida.

Agradecimiento

***“Pensamiento, Palabra y Obra en la vida humana.
El pensamiento nos permite comprender el mundo, la palabra nos permite
comunicarnos con los demás y
la obra nos permite transformar el mundo”.***

Por supuesto a Dios Todopoderoso ¡sin la voluntad de él, no habría oportunidad!
Son varias las personas que han contribuido a la culminación de esta Tesis.

Particularmente agradezco a mi tutora Dra. Carmen Isabel Castro Padilla, por su conocimiento, paciencia y guía en la realización de esta investigación. Carmencita siempre la recordaré y agradeceré...!

En esta ocasión no quiero dejar por fuera a la Universidad Pedagógica Experimental Libertador UPEL, por la formación en el Doctorado, en esa casa de Estudios.

Especialmente a las personas responsables en la Coordinación del Doctorado en Educación, quienes fueron apoyo de este proceso de culminación, Dras. Francisca Fumero y Fátima Baptista ¡Estar en el momento y con las personas precisas...!

A la Unidad Educativa Privada Gran Fraternidad Universal GFU especialmente la Directora Prf Mirna Natera, por admitirme ingresar a su espacio educativo y de esa manera poder compartir e intercambiar Saberes con los estudiantes de 4to y 5to año de Educación Media General.

Al equipo de docentes y especialistas y la oportunidad de realizar este trabajo en la Unidad Educativa y por su interés y su apoyo durante el desarrollo del Trabajo

Al miembro – iniciado de la Fundación Gran Fraternidad Universal GFU Instructor de Gimnasia Psicofísica Miguel Picón, Gracias por su tiempo y siempre disposición en las pláticas de mi interpretación a las Obras del Maestro Serge Raynaud De la Ferriere.

Y por la solidaridad (Ubuntu) de las Doctorantes Mirta Camacho y Deneice Montesinos, representantes de la Cátedra de Educación para la Paz Ciencias y Cultura UNESCO-UPEL y FVACU Venezuela, por permitirme participar en actividades inherentes a la Promoción de los Derechos Humanos para el Fortalecimiento de la Cultura de Paz.

ÍNDICE DE CONTENIDO

ACEPTACIÓN DEL TUTOR.....	pp. ii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	v
LISTA DE TABLAS.....	vi
LISTA DE FIGURAS.....	vii
RESUMEN.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	1
SENDERO I. Realidad a Investigar.....	3
Problemática objeto de estudio.....	13
Intenciones de Investigación.....	13
Intención General.....	13
Intenciones Específicas.....	13
Justificación.....	13
SENDERO II. Aproximación Teórica.....	16
En el transitar de la Investigación.....	16
Estudios Previos a la Investigación.....	16
En el Paisaje Investigativo: Teorías de Entrada.....	25
Fundamentación Teórica.....	43
Cimientos Legales.....	67
SENDERO III. Reconfigurando la Metódica.....	74
Postura Onto-Epistémica.....	75
Postura Metodológica.....	77
Paradigma de la Investigación.....	77
Método de Investigación y Construcción Teórica.....	78
Escenario de Estudio e Informantes.....	82
Estrategias para Recoger la Información.....	84
Proceso Interpretativo.....	86
Categorización.....	86
Triangulación.....	86
Criterios de Credibilidad de los Hallazgos.....	89
SENDERO IV. Acercándome a la Realidad Trascendental.....	91
Teorización y significación de los descubrimientos en comprensión a las Categorías.....	94
SENDERO V. Develando el Sendero.....	144
Reflexiones: Descubriendo la Teoría.....	145
REFERENCIAS.....	154
ANEXOS.....	176

LISTA DE TABLAS

Tabla		pp.
1	Teoría de la jerarquía de Necesidades de Maslow (1954).....	35
2	Teoría de la jerarquía de Necesidades de Maslow (1954).....	43
3	Características de la Practica Física y la Actividad Física.....	58
4	Finalidades de la Gimnasia Psicofísica.....	63
5	Sujetos Informantes, condición y características.....	84
6	Entrevista: Matriz Informante Clave #01.....	178
7	Entrevista: Matriz Informante Clave #02.....	182
8	Entrevista: Matriz Informante Clave #03.....	184

LISTA DE FIGURAS

Figura		pp.
1	Teoría de las Tres Necesidades de Mc Clelland (1953).....	37
2	Teoría Existencia, Relación y Crecimiento (ERC) de Clayton Alderfer (1969).....	39
3	Teoría de las Expectativas de Vroom (1964).....	41
4	Teoría de la Equidad de Stacy Adams (1965).....	43
5	Matriz Epistémica.....	90
6	Red de Categorías: Categorización, Codificación y Cromatización...	93
7	Representación de la Categoría emergente: Entre Caminos de la Formación del Ser.....	103
8	Representación de la Categoría Emergente: Ser y Estar.....	115
9	Representación de la Categoría Emergente: Conexión Mente y Cuerpo.....	126
10	Bienestar.....	133
11	Representación de la Categoría Emergente: El Devenir.....	140
12	Representación de la Teoría “Ser en Transformación para la Vida.....	153



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO LARA ESCOBAR”
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



Proyecto de Tesis Doctoral presentado como requisito parcial para optar al
Grado de Doctor en Educación

**COMPLEXUS ONTOEPISTÉMICO DE LA GIMNASIA PSICOFÍSICA EN LA
FORMACIÓN DEL SER**

Autor: MSc María Luisa Trujillo
Tutor: Dra. Carmen Castro
Fecha: marzo 2024

RESUMEN

La complejidad de la naturaleza humana y lo que implica su formación, conlleva a referirse a diferentes dimensiones, los cuales hacen parte de esa dinámica de la persona. Desde esta perspectiva, la presente investigación se planteó como propósito generar un entramado Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser. Para ello, se desarrolló una investigación amparada en el paradigma interpretativo, por medio de un enfoque cualitativo que se sistematizó con aplicación del método fenomenológico-hermenéutico. El escenario fue la U.E.P. Gran Fraternidad Universal GFU en el Limón, y los informantes clave fueron tres estudiantes de 4to y 5to año de Educación media general, seleccionados por un muestreo voluntario. Se les aplicaron entrevistas no estructuradas, para acceder a su conocimiento sobre el fenómeno. Para el análisis de la información se utilizó la Reducción Eidética, permitiendo la categorización, codificación, contrastación, estructuración y triangulación de la información. Los hallazgos encontrados, condujeron a develar cinco categorías emergentes: Entre Caminos de la Formación del ser, el Ser y Estar, Conexión Mente y Cuerpo, Bienestar y el Devenir, las cuales delinearon la Teoría llamada “Un Ser en transformación para la Vida”, que describe al ser humano como único, en desarrollo continuo, que requiere de interés y conciencia para su transformación. Entender y comprender “Un Ser en transformación para la Vida” es mirar como la educación forma al estudiante en libertad, de un despertar para que su existencia sea gratificante. Es darle la oportunidad de conocerse y de proyectar sus metas, sus sueños y su bienestar en comunión con otros.

Descriptores: Complexus, Ontoepistémico, Gimnasia Psicofísica, Formación del Ser y Adolescencia.



UPEL

**BOLIVARIAN REPUBLIC OF VENEZUELA
LIBERTADOR EXPERIMENTAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
PEDAGOGICAL INSTITUTE “RAFAEL ALBERTO LARA ESCOBAR”
DEPARTMENT OF RESEARCH AND POSTGRADUATE
DOCTORATE IN EDUCATION**



IPRAEL

**ONTOEPISTEMIC COMPLEXUS OF PSYCHOPHYSICAL GYMNASTICS IN THE
FORMATION OF THE BEING**

Author: María Luisa Trujillo

Tutor: Dra. Carmen Castro

Date: March 2024

Summary

The complexity of human nature and what it implies for its formation, leads to referring to different dimensions, which are part of that dynamic of the person. From this perspective, the present research aimed to generate an Ontoepistemic framework of Psychophysical Gymnastics in the Formation of Being. To do this, a research was developed under the interpretive paradigm, through a qualitative approach that was systematized with the application of the phenomenological-hermeneutic method. The scenario was the U.E.P. Gran Fraternidad Universal GFU in El Limón, and the key informants were three students from 4th and 5th year of general secondary education, selected by a voluntary sampling. Unstructured interviews were applied to them, to access their knowledge about the phenomenon. For the analysis of the information, the Eidetic Reduction was used, allowing the categorization, coding, contrast, structuring and triangulation of the information. The findings led to reveal five emerging categories: Between Paths of the Formation of Being, Being and Being, Mind and Body Connection, Well-being and Becoming, which outlined the Theory called “A Being in Transformation for Life”, which describes the human being as unique, in continuous development, that requires interest and awareness for its transformation. To understand and comprehend “A Being in Transformation for Life” is to look at how education forms the student in freedom, of an awakening so that his existence is rewarding. It is giving him the opportunity to know himself and to project his goals, his dreams and his well-being in communion with others.

Descriptors: Complexus, Ontoepistemic, Psychophysical Gymnastics, Formation of Being and Adolescence.

INTRODUCCIÓN

En tiempos actuales, los institutos educativos de nuestro país junto a sus estudiantes señalan lo que acontece por su sentir como partícipes de la ciudadanía o colectivo de la sociedad, es decir reflejan una situación social de la cual todos formamos parte en diversos escenarios. Uno de estos escenarios podría ser la falta de expectativas en cuanto a su futuro, que están manifestado algunos jóvenes, la mayoría son estudiantes, en edades comprendidas desde los doce hasta los dieciocho años. Es posible, que esto podría ser parte del sentir y vivir de la mayoría de jóvenes que han tenido que dejar de estudiar para incorporarse a la actividad laboral en jornadas y actividades con cargas horarias específicas, agotadoras; reduciendo así la posibilidad de continuar sus estudios.

Asimismo, una minoría de estudiantes alcanzan a terminar el bachillerato, algunos, hasta tercer año (3er año) y una cantidad mínima llegan a la Universidad. En virtud de lo anterior, se debe considerar la urgencia de una forzosa transformación social y por consiguiente educativa, al visualizar los aspectos que pudieran incidir en esta realidad nacional, que rodea a todos los ciudadanos, especialmente a los jóvenes adolescentes. Por lo tanto, invita a pensar en los estudiantes de educación media, cuya etapa de desarrollo accede a la adolescencia, siendo parte del periodo de vulnerabilidad, desde el punto de vista bio-psicosocial, repercutiendo en su actuación como sujeto social.

A través de esta realidad educativa, objeto de estudio, afecta a estudiantes adolescentes de educación media general de 4to y 5to, sujetos a variados factores económicos, sociales e individuales. La Educación Media General depende de los propósitos pedagógicos de los docentes, de su iniciativa para relacionar la disciplina educativa con los intereses de las y los estudiantes y con la vida fuera de la escuela. Por esta razón, cualquier cambio en las prácticas educativas es un proceso flexible, abierto y orientado a la reeducación.

De igual manera, se define el término del fenómeno a investigar *Complexus Ontoepistemico de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser humano*, como propósito que está engranado a una disposición frente al proceso de enseñanza

aprendizaje, pues toma en cuenta algunas posturas que permiten analizar las diferentes situaciones desde la fundamentación física, psíquica, filosófica y axiológica, de manera razonada, medida y comprensiva del estudiantado de 4to y 5to Año, de La Unidad Educativa Privada “Gran Fraternidad Universal”, El Limón, Municipio Mario Briceño Iragorry del Estado Aragua.

El presente Trabajo Doctoral, está inserto en la línea de investigación sobre Ética y Valores, lo cual destaca al Ser Humano como Dimensión Social a ser apreciado como eje primordial en todo el proceso de la investigación. Aunado a esta proposición, el estudiante puede desarrollar su potencial educativo en atención a la puesta en práctica de la Gimnasia Psicofísica. Asimismo, la investigación se presenta en varios apartados a los que se denominaron Senderos.

Sendero I, conocido como: *la Realidad a Investigar*, se plantea la problemática objeto de estudio, las intenciones de la investigación y la justificación.

Sendero II, designado como: *Aproximación Teórica*, se incluyen las investigaciones previas sobre el problema de investigación, ubicadas tanto en el ámbito internacional como en el nacional y los sustentos teóricos con una extensa revisión documental. que apoyan la investigación, las teorías pertinentes y la fundamentación legal.

Sendero III denominado *Contexto Metodológico*, aquí se construyó la ruta para alcanzar las intenciones de la investigación, aquí se presentan los siguientes elementos: el Paradigma y Enfoque de la investigación, el Método, Escenario, informantes clave, las Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información y las Técnica de Análisis.

Sendero IV llamado *Acercándome a la Realidad Trascendental*, en la que se describe todo el proceso de comprensión e interpretación de la realidad emergente: Las Categorías, Codificación, Contrastación, estructuración y triangulación de la información.

Sendero V, llamado *Develando el Sendero*. En este apartado se presentó el entramado teórico, que dio origen a la Teoría.

Finalmente, se presentaron las referencias y los anexos que sirvieron de apoyo a la investigación.

SENDERO I

REALIDAD A INVESTIGAR

El ser humano como un ser-en-el-mundo Heidegger

Actualmente, se vive en una sociedad cambiante en diferentes dimensiones, que generan repercusiones en los estilos de vida de las personas que la conforman, tanto en aspectos sociales, educativos, económicos y culturales. En atención a estas repercusiones, los cambios sociales producto de los procesos de industrialización, modernización e inicio de una globalización avasallante han generado en la población de adolescentes confusiones, cambios repentinos del estado de ánimo que van desde una tristeza inexplicable a una excesiva euforia, estrés, ansiedad, hasta la nefasta depresión, pérdida de interés y dificultad para disfrutar de las actividades escolares y extraescolares.

Desde estos cambios, el Centro Europeo de Desarrollo (CEUPE 2021), ha expresado que, la adolescencia presenta múltiples cambios físicos, emocionales y sociales, incluida la exposición a la pobreza, el abuso o la violencia; situaciones que los hacen más vulnerables a problemas de salud tanto física como mental. En correspondencia a lo detallado por el CEUPE, es importante a nivel mundial promover el bienestar psicológico de los adolescentes y protegerlos de experiencias adversas que puedan afectar su capacidad para desarrollar todo su potencial con trascendencia a la edad adulta.

En concordancia a la adolescencia, desde el punto de vista bio-psico-social, es una etapa crucial en el desarrollo humano, donde es importante reconocer y abordar todas sus inquietudes y manifestaciones socioemocionales y conductuales que pueda surgir durante este período, los cuales requieren una atención específica y adecuada con un enfoque integral que incluya la identificación temprana, la prevención y el apoyo oportuno. En este sentido, Marcuse (1995) en su obra *Eros y Civilización*, argumenta que:

El estrés es un producto de la sociedad (...), ya que los individuos están constantemente sometidos a presiones para producir y consumir. *La ansiedad* es un producto de la incertidumbre y la inseguridad que caracterizan a la sociedad industrializada. *La depresión* es un producto de la falta de sentido y propósito en la vida. (p.12).

En estas palabras, se entiende que la sociedad en la que estamos en estos momentos inmersos, nos arroja con una cantidad de eventos que hacen que el adolescente este abrumado, con desosiego, inseguridad, tristeza e incertidumbre, sobre lo que le espera la vida, pues la sociedad solo nos muestra conflictos, guerras, avances tecnológicos, robótica, inteligencia artificial, pero hasta qué punto se puede cuantificar o valorar sus beneficios en la formación del ser humano.

En correspondencia a estas reflexiones, Heidegger (1927) sostiene que *el Dasein, es un Ser en el Mundo, lo que significa que está siempre inmerso en un contexto determinado. Este contexto incluye tanto el entorno físico como el entorno social*. Con este léxico, el autor, da a entender que el desarrollo integral del estudiantado, requiere de un trabajo sobre *El Ser en el Mundo, esto implica el desarrollo de la capacidad de estar presente en el momento presente, de conectar con uno mismo y con los demás, y de tomar decisiones conscientes*.

En esa evolución de esta sociedad, es oportuno reflexionar si albergan los valores, actitudes y aptitudes para alcanzar al hombre que queremos en un mundo de paz, en encuentro con uno mismo y los demás, en armonía, equilibrio mente y cuerpo. En consonancia, Goyes et al. (2015) en su estudio realizado en Bogotá-Colombia brindan un escenario interesante, plantean “Los jóvenes revelan un panorama variado y móvil de su estilo de vida: nuevas identidades, comportamientos inesperados, lenguajes diversos, formas particulares de relacionarse con su par y con el adulto”. (p.14).

En razón de estas manifestaciones, las mismas convergen en la condición de ser joven; una juventud que no quiere dejarse atrapar por una única identidad, que busca desenfrenadamente que los escuchen y los vean como adultos con deseos e inquietudes. Es evidente, señala la fuente citada anteriormente: “(...) deja entrever proyectos y expectativas, pero también incertidumbre, decepción y a veces escepticismo ante la vida. (p.14).

En atención a lo anterior, implica comprender que cada adolescente es único y las instituciones educativas con sus actores: docentes, familias y demás miembros que

la conforman, deben ejercer una función de suma importancia en ese proceso de formación, pues requiere que se fomente la integralidad del ser, la convivencia con el otro, actitudes positivas en beneficio de su aprendizaje y habilidades para afrontar los retos de la vida.

Desde estas reflexiones, Martínez (2009) señala en la Formación del Ser humano, primero hay que definir que el ser humano es: “Un todo integrado que constituye un suprasistema dinámico, formado por muchos subsistemas perfectamente coordinados: el subsistema físico, el químico, el biológico, el psicológico, el social, el cultural, el ético-moral y el espiritual. Todos juntos e integrados constituyen la personalidad”. (p.2). Entonces la formación puede ser considerada como un proceso integral que entreteje todas las dimensiones del ser humano y las encaminados a conducirse en la vida con madurez y responsabilidad en sus actos a través de valores puestos en práctica.

Por lo tanto, la humanidad que queremos debe estar basada en el desarrollo de individuos íntegros y competentes en todas las dimensiones del ser, capaces de alcanzar el bienestar pleno, pero que además reciba una formación que inculque en él la voluntad de hacerlo y del esfuerzo por ser cada día mejor consigo mismo y los demás. En correspondencia, con estas expresiones Rodríguez, (2020) enfatiza en su investigación alternativas viables, como es: fomentar una educación que construya entornos saludables y desarrolle habilidades para la vida, donde se enseñe a niños y adolescentes a adoptar o fortalecer estilos de vida saludables. Por lo tanto, amerita los conocimientos, habilidades y valores para desarrollar relaciones sanas, tomar decisiones, resolver problemas de manera creativa en diferentes entornos, pensar críticamente y creativamente, comunicarse de manera efectiva y administrar sus vidas de una manera sana y productiva.

Sin embargo, en el marco de una sociedad globalizada, el avance de la ciencia y la tecnología, influyen significativamente en el análisis crítico como uno de los desafíos vigentes en la educación e instituciones educativas, donde es poca la formación que tienen los estudiantes de secundaria, en lo que se refiere a destrezas del pensamiento, habilidades en la resolución de problemas.

Aunado a estas carencias educativas del estudiante y los procesos propios de la adolescencia, Güemes, Ceñal e Hidalgo (2017) expresa que cuando se describe el periodo de crecimiento y comportamiento del adolescente, se evidencia tres características fundamentales que lo describen: la primera catalogada como: la adolescencia como duelo por el mundo infantil. La segunda como: renovación de la problemática psíquica establecida en la infancia y la tercera sería: su resolución, considerándose una etapa llena de nuevas expectativas, ilusiones y descubrimientos vitales, que demarcaría de alguna manera su equilibrio emocional.

Desde esta óptica, si bien es cierto, que el adolescente atraviesa una etapa, que puede marcar su desarrollo como persona, también es evidente, que este desempeño, puede ser significativo en todas las dimensiones del ser humano y dependerá de las habilidades sociales y el fortalecimiento de la identidad personal, que lo enrumbe en la formación de una mejor persona.

En virtud de estas concepciones, Bisquerra (citado por Molina y Toledo, 2014), afirma que la autonomía de las emociones es, “la capacidad para pensar, sentir, tomar decisiones o actuar por sí mismo, es decir, con capacidad de autorregulación” (p. 43), es por ello, de suma importancia en la etapa de la adolescencia, vigilar los cambios tanto físicos como mentales para la configuración de lo denominado identidad, que incide de manera significativa en su actuación en todo lo que acontece en su vida y el entorno donde es participe. Dentro de estas aspiraciones, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura en su documento Relevancia de la Dimensión para la Cultura y el Desarrollo emitido para el año 2019 plantea:

Si bien la educación primaria constituye la base educativa indispensable, la dimensión de Educación (...) va un paso más allá y se interesa también por la educación secundaria, profesional y terciaria. Asume así que las diversas competencias y conocimientos adquiridos a lo largo de todo el ciclo educativo tienen una función crucial en el desarrollo cultural, económico y social de un país. En efecto, contribuyen a empoderar a los ciudadanos aumentando sus oportunidades en materia de empleo, proporcionan una plataforma para adquirir habilidades especializadas y abren horizontes más amplios para el desarrollo personal de forma que puedan participar plenamente en la vida de sus comunidades; un activo indispensable para el desarrollo humano. (p.49).

En correspondencia a lo anterior, la Educación Media General en esta dimensión, debe garantizar entre sus objetivos que todos puedan disfrutar del derecho a la educación y participar de estos espacios clave de construcción y transmisión de valores, competencias y actitudes culturales, así como de empoderamiento personal y social. En este sentido, la educación debe ser estudiada como prioridad para el desarrollo de la humanidad, en esta época caracterizada por momentos de incertidumbres generados por la misma dinámica de las transformaciones globales que parecen trastocar todos los ámbitos: económico, social, cultural, familiar, espiritual, político y hasta el ecológico.

Al compartir estas ideas esbozadas, Álvarez (2017) especifica en su documento: *El conocimiento del conocimiento*, la obra de Edgar Morín y la problemática de la educación, en la que inmiscuye a todos los sectores de las sociedades contemporáneas, y enfatiza: “La preocupación por la educación surge como consciencia, personal o familiar, de las crecientes exigencias que plantea la vida en un entorno caracterizado por los signos de cambio social, tecnológico y ambiental”. (p.2)

De este modo, las mismas transformaciones sociales obligan a los actores educativos entre ellos las familias a reflexionar sobre el presente y sobre todo por el futuro que deviene a los aspectos educativos para sus hijos. Ahora en la dimensión personal y social: ¿Será que la educación prepara a mi hijo para vivir en un mundo cambiante, donde la incertidumbre parece ser la constante, y a la vez estable, inquietante y preocupante para los estudiantes que se forman a nivel de la educación secundaria?

Esta pregunta, tiene muchas aristas de respuestas, sin embargo, al insertarla en el campo educativo, se presenta la práctica física entre ellas la Gimnasia Psicofísica GPF que contribuye al desarrollo de las capacidades físicas y mentales favoreciendo en los estudiantes el bienestar general, la conciencia corporal y la capacidad de centrar la atención. Pudiendo ser estos componentes, retos de la educación, en el contexto actual y bajo una realidad sociocultural determinada. De igual manera, se requiere de una pedagogía de la interioridad que sea abordada, desde una visión de desarrollo integral del estudiantado y dentro de ella misma, permitir entretejer la esencia de la práctica de la gimnasia psicofísica, razón del presente trabajo doctoral.

Igualmente, la gimnasia psicofísica como una alternativa educativa, está conformada por un conjunto de ejercicios físicos realizados rítmicamente y que integran a la dimensión psíquica con el cuerpo. No se trata solo de entrenamiento físico, sino que además están fundamentados en una actitud de atención y disposición para ser internalizados. Ahora bien, si la Adolescencia es catalogada por muchos especialistas, como una etapa difícil, donde están presente los cambios bruscos comportamentales, fisiológicos, emocionales entre otros, y es aquí donde la práctica de la gimnasia psicofísica (GPF) puede ser una herramienta que a través de su ejercitación puede favorecer las actitudes positivas hacia la vida, el equilibrio emocional y como lo refiere Lozada (2022).

Cuando dice que al aplicarlo a la vida cotidiana “Se favorece la integración cuerpo-mente y se pacifican las emociones, aportando flexibilidad a los tejidos, mejorando el funcionamiento cerebral, dotando de elasticidad a la espina dorsal, los tendones, articulaciones, los músculos y nervios” (p. 98), permitiendo de esta manera, eliminar crispaciones y contracturas que inducen a una relajación más profunda y reparadora; y por tanto, más benéfica para el ser humano.

No obstante, sabemos, que no solo esta práctica de la gimnasia psicofísica nos invita a lo reflejado anteriormente, sino que además favorece el rendimiento académico, así lo demostraron los investigadores Esteban et al. (2022), a través de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), publicado en *"Journal of Pediatrics"*, quienes analizaron los efectos de la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la capacidad motora en el rendimiento académico de 2038 niños y adolescentes españoles.

Según los resultados de este estudio, el tono muscular no influyó en los estudiantes, sin embargo, la capacidad cardiorrespiratoria y la habilidad motora son los efectos del ejercicio que tuvieron mayor impacto en el desempeño escolar. Argumentando que “Una mejor respiración alienta la comunicación entre las células y la habilidad motora favorece la concentración”. (p.2). Además, pueden hasta cierto punto, reducir el riesgo al fracaso escolar.

De este modo, es lamentable como a pesar de los beneficios que conlleva la gimnasia psicofísica, no está considerada dentro de todos los sistemas educativos del mundo, sin embargo, países latinoamericanos lo han puesto en práctica, Pérez

(2010), refiere que Chile y Argentina fueron los primeros en implementar en el sistema educativo una de las variantes de la gimnasia psicofísica como es la Kundalini Yoga, así como lo refiere la misma autora (ob.cit.) en su investigación quien brindo una propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños y niñas de 5 años de edad mediante la práctica de la Yoga, dentro del sistema formal educativo, aplicado también en Colombia. Entre sus hallazgos, se comprobó que la misma ayudo a corregir posturas, mejoro la respiración de los participantes, aumento la confianza en sí mismos, reforzó la atención y concentración, así como otras aéreas de funcionamiento cerebral. Para los adolescentes esta práctica podría solventar problemas en el desempeño escolar, mejoraría las interrelaciones sociales equilibrio emocional y corporal, lo que fortalecería su calidad educativa y un estilo de vida más sano.

Paseándome por Venezuela, Caraballo (2022) presentó un estudio en la Universidad Central de Venezuela UCV, Caracas, cuyo propósito consistió en buscar la relación entre los ejercicios físicos y una vida saludable en los adolescentes con el fin de diseñar orientaciones para fortalecer el desarrollo de la aptitud física, la salud y el la actitud, el bienestar de los estudiantes y los familiares. Los resultados permitieron evidenciar influencia significativa de los ejercicios físicos en la salud del adolescente y la familia. Además de demostrar relación en la dimensión hábitos alimenticios sanos y el estilo de vida del grupo que participo. Por ello, recomendó el investigador promover lineamientos estratégicos para el fortalecimiento de la salud física, psicológica y nutricional desde los contextos educativos hacia la familia. Igualmente invita a las familias a participar en estos estilos de vida saludables como ejemplo para sus hijos y evitar una vida sedentaria, pues las consecuencias son irreversibles.

De esta manera, considero que, para propiciar un buen estado de salud psicofísico del organismo, es necesaria la dosificación de la actividad física, pues esta última, produce reacciones en el organismo que ayudan a mejorar la actividad cerebral y por consiguiente la cognición y comportamiento del sujeto que aprende. Sin embargo, para garantizar parte de estas connotaciones y veracidad de las mismas, sobre la práctica de la actividad física y la gimnasia psicofísica en la Educación Media

General es necesario sumergirnos en el pensamiento de Morín (citado en Aranibar, 2010):

La búsqueda de la verdad exige flexibilidad, crítica y corrección de errores. Pero, además, necesitamos una cierta convivencialidad con nuestras ideas y con nuestros mitos. El primer objetivo de la educación del futuro será dotar a los alumnos de la capacidad para detectar y subsanar los errores e ilusiones del conocimiento y, al mismo tiempo, enseñarles a convivir con sus ideas, sin ser destruidos por ellas. (p.2).

Como consecuencia, la educación Media General a través de la práctica de la gimnasia psicofísica, debe promover no solo un pensamiento complejo para comprender el mundo y el entorno que nos envuelve, debe ir más allá, es formar al hombre en su esencia: mente, cuerpo, espíritu, cultura, ideas, ambiente, es decir, debe existir una amplitud de la inteligencia para lograr combinar todas las habilidades y entender lo multidimensional y a la interacción compleja de todos los elementos. Tal como lo considera la fuente citada anteriormente: “La educación deberá mostrar el destino individual, social, global de todos los humanos y nuestro arraigamiento como ciudadanos de la Tierra”. (p.2).

Dentro de este panorama del hombre que deseamos formar, en Venezuela, específicamente en el estado Aragua, se encuentra la “Gran Fraternidad Universal”, mundialmente establecida como Institución de Reeducación Humana, registrada en la UNESCO, Sección II, Cap. III, y que tiene como uno de sus objetivos colaborar con todas las instituciones de cultura, protección a la infancia, jóvenes y adolescentes, beneficencia, grupos de estudios espirituales, asociaciones, clubes rotarios, entre otros.

De igual manera esta Institución se expandió en varios países del mundo, desde Estados Unidos hasta países Latinoamericanos, iniciándose en este estado con la Misión de la Orden del Acuario, la cual tiene como esencia principal la promoción del espíritu fraternal entre todos los Hombres del mundo; en tal sentido, se considera como una institución cultural universal fundada por el Dr. Serge Raynaud De la Ferrière y la madre Amantina Rivero de Gil, en el año 1966.

Es importante destacar, que la Gran Fraternidad Universal es un Plantel Educativo Privado sin fines de lucro, que además de dar cumplimiento a los programas emanados por el Ministerio del Poder Popular para la Educación cuenta con proyecto educativo propio “Alfabetización Creativa”, el cual representa un movimiento de

reeducación en busca de los valores perdidos dentro del sistema educativo familiar, fundamentado en las obras del Gran Humanista de nuestro tiempo, el maestro Serge Raynaud de La Ferrière quien como investigador en el campo de la ciencia y la psicología, da luces acerca del rumbo que la educación debe tomar en esta Era.

La institución tiene como Misión egresar alumnos capaces de involucrarse en la sociedad con valores normales que garanticen el respeto, el amor, y la solidaridad con su comunidad; y aporten saberes obtenidos en la institución a través de la implementación del Programa de Gimnasia Psicofísica, alimentación vegetariana, conocimientos básicos de astrología más todo el contenido programático emanado por el Ministerio del Poder Popular.

En este Centro Educativo, se modela una nueva educación, que abarca los objetivos establecidos por el Ministerio del Poder Popular y los aspectos físicos, emocionales, intelectuales y espirituales de los jóvenes del mundo; como preparación de la Nueva Humanidad que ya está en marcha. Por otro lado, debe señalarse que la jerarquía de la Gran Fraternidad Universal vigilaba de cerca las labores educativas, conscientes de la importancia que reviste este aspecto misional para la Fundación.

Igualmente, se evidencia en el desarrollo de las actividades algunos de los elementos educativos que pueden contarse como semillas de esta nueva educación, ellos son: -El uso de la palabra como herramienta fundamental de la didáctica: la importancia que tiene la carga emotiva que le acompaña y de qué manera hacer uso de esto para potenciar el aprendizaje. - La importancia de dar una formación a las docentes que llegaban con su preparación académica, en el método institucional que se venía gestando. -El valor del Alma aplicado a la Educación, para llevar el mensaje de re-educación que plantea el Maestro de la Ferrière, Fundador de la Institución.

Partiendo de esta nueva perspectiva hermenéutica en el proceso de la investigación educativa, debe iniciarse desde el nivel de Primaria, para que cuando el estudiante ingrese en los niveles inmediatos superiores, tenga una buena base formativa como investigador participe e internalice la responsabilidad de actualizar sus conocimientos en la investigación educativa, social, tecnológica y cultural.

Ahora ahondando las experiencias y opiniones, seguidamente los propios docentes son participes y exponen dentro de su cotidianidad, tener sentido de

pertenencia y el compromiso en cuanto al aprendizaje de los estudiantes afianzando los valores, lo que permitiría, quizás demostrar actitudes y comportamientos de los estudiantes como: ser más llevaderos y responsables, capaces de tomar decisiones dentro de la formación como persona, reflejar el control de ciertas emociones y manejo del estrés de acuerdo a las reacciones de cierta tensión emocional; opinión que en la mayoría de los casos es compartida por los padres y representantes.

Por otro lado, en conversaciones informales con los estudiantes a través de la dinámica diaria que tienen que ver con las prácticas de Gimnasia Psicofísica, respondían: que en las relaciones con sus compañeros trataban de no llegar a la discusión o conflicto, sentían que estaban más tranquilos, así como acatar las normas institucionales sin ninguna dificultad, entre otras. Asimismo en conversación con la Orientadora de la Institución sobre la formación educativa de los estudiantes de 4to y 5to año, ella puntualizo algunos aspectos interesante en lo que destaca: No existe en realidad un registro sistematizado de las conductas que experimentan los estudiantes ante la práctica de la gimnasia psicofísica, sin embargo, yo que trabajo en otra institución educativa comparo la conducta y estos estudiantes se muestran más atentos a las explicaciones que da el docente, existe algo de control emocional cuando hay conflictos entre ellos, se resalta los valores de respeto, cortesía y colaboración.

De la misma manera, llamo la atención una expresión que se reflejó en la conversación informal con este profesional y fue que decía: primero a los padres les gustaba esta institución porque primero le proporcionaban valores de respeto a sus hijos y otras alternativas educativas como la gimnasia psicofísica y en segundo lugar, sus hijos se mostraban diferentes a otros jóvenes que cursaban estudios en otras instituciones cercanas, los veían más tranquilos, menos violentos y concentrados en sus actividades escolares.

En razón de estas expresiones de las personas que dieron su opinión sobre la GPF, esta alternativa puede ser un axioma fundamental desde lo educativo e incluso más allá, personal y familiar, sobre todo en adolescentes que presentan conductas desfavorables para su desarrollo integral. Por consiguiente, la práctica de la gimnasia psicofísica desde su esencia puede abordar diferentes dimensiones del ser humano, que lo preparan para ser una mejor persona, un mejor ciudadano, lo que la hace más

compleja y la inserta en un mundo con significados más profundos en la etapa de la adolescencia.

Partiendo de todos los señalamientos antes mencionados, surgen una interrogante para esta investigación: ¿Qué elementos significativos Ontoepistémico están presente en la Gimnasia Psicofísica para la Formación del Ser en los estudiantes de Educación Media General?

Intenciones de la Investigación

Intención General

Teorizar en torno al Complexas Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser.

Intenciones Específicas

Develar la configuración de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser en los estudiantes de 4to y 5to año de Educación Media General de la U.E.P. Gran Fraternidad Universal GFU.

Interpretar los Fundamentos Onto-Epistémicos de la práctica de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser de los estudiantes de Educación Media General

Construir una Teoría en torno al entramado Ontoepistémico en la Práctica de la Gimnasia Psicofísica en la formación del Ser.

Justificación de la Investigación

La Educación Media General en Venezuela representa una de las bases fundamentales de la sociedad, por ello, debe estar consustanciada con las transformaciones y desafíos que nos invita a formar al estudiante en un ciudadano consciente de sus necesidades y potencialidades desde una óptica participativa, creativa, equilibrada, capaz de resolver de forma asertiva las diferencias de

pensamientos e ideas e integrando acciones hacia objetivos que los impulsen a construir un mejor ciudadano, bajo los principios de respeto y equidad.

Desde esta óptica, el docente de Educación Media General debe vislumbrarse como un líder proactivo ante los nuevos retos sociales complejos que afronta en su cotidianidad, garantizando en la práctica de la Gimnasia Psicofísica, un medio para que los estudiantes alcancen su plenitud, la participación y el emprendimiento hacia una comprensión más profunda de su ser y el bienestar de todos los que le rodean, pues se pone en juego a través de esta práctica, una serie de herramientas y competencias que apuntando al cambio educativo y hacia la concepción constante del aprendizaje de todos sus actores sociales.

Igualmente, Ontológicamente, la investigación se justifica desde su naturaleza misma, debido a que se soporta en el método Fenomenológico Hermenéutico-, lo que necesariamente nos centra en el ámbito del ser, marcadas en esta oportunidad, en la práctica de la Gimnasia Psicofísica (GPF) de los estudiantes en la Formación del ser humano. De tal manera, que el estudio involucra las relaciones humanas a nivel de conocimiento, sentimientos y afinidad que puedan aportar los informantes en el desarrollo del trabajo investigativo.

En este sentido, la investigación como aporte práctico centra la necesidad de generar conocimientos para dar respuestas a las incógnitas de orden gnoseológico que se encuentran en el contexto de la Gimnasia Psicofísica, con lo que se espera aportar elementos de interés con repercusiones valorativas para reforzar el conocimiento y los significativos sobre cómo el hombre (Estudiantes-Adolescentes) es capaz de saber la verdad y la realidad desde la interacción del sujeto y el objeto intencionado.

De esta forma, en la investigación se asume la Gimnasia Psicofísica como un pilar fundamental de la acción que conlleva a la formación del estudiante, lo que contribuye a ofrecer una reflexión de interés epistémica para comprender la realidad que implica está vinculada al conocimiento científico (episteme), es decir, a las investigaciones científicas y a todos los principios, leyes e hipótesis que requiere de una serie de contrastaciones para ser considerado el fenómeno: *Complexus Onto-Epistémico* de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser.

Desde el punto de vista del pensamiento Complejo, hay que mirar a la Gimnasia Psicofísica en la Educación Media general como un gran desafío, que intenta integrar el enfoque global y complejo del mundo con una educación que nos permita tomar conciencia de que somos tan sólo una parte del componente de un sistema más general complejo y en constante interacción. Esto implica derribar los esquemas mentales y mirar la verdadera condición humana, es decir, nuestra condición de personas que habitan un mundo y que mantienen lazos afectivos, espirituales, culturales, sociales, económicos, con otros.

Esta tesis doctoral ofrece aportes teóricos representativos que pueden orientar nuevas investigaciones vinculadas con esta temática y proporcionar información que sirva para la comprensión del ser humano y su formación, impregnada de saberes, valores, equilibrio emocional y desarrollo de un pensamiento complejo que implique su acción hacia el bienestar de sí mismo y la humanidad.

Por otra parte, la presente tesis doctoral desde la óptica social sirve de orientación al desarrollo de la línea de investigación sobre Ética y Valores, la cual destaca al ser humano como dimensión social, considerado un eje fundamental en todo proceso de investigación educativa. De igual manera, esta producción doctoral se incorpora, desde sus hallazgos a la búsqueda de la calidad educativa tomando en cuenta a la persona, sus valores y acciones de equidad, en búsqueda del equilibrio que demanda la sociedad actual.

ENCUENTRO II

CONTEXTO TEORICO

En el transitar de la Investigación

**“Sería un error, sin embargo, subestimar el valor y el significado de nuestro cuerpo físico... “Para el que se sabe, para el practicante, el cuerpo es el escenario sagrado donde se desarrolla una pieza de una profundidad indescriptible”.
Sri Aurobindo.**

De acuerdo al presente apartado “En el transitar de la Investigación”, es la etapa donde se reúne toda la documentación, que proporcionó un conocimiento profundo acerca de otros estudios realizados por expertos o simplemente por personas que han hurgado en el fenómeno, objeto de disertación que dio significado a esta tesis Doctoral; *Complexus Ontoepistemico de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser* la investigadora una lectura sobre las concepciones del Maestro Serge Raynaud de la Ferrière, cuya obra dio sentido al presente estudio como una manera provisoria de vislumbrar la perspectiva problemática del estudio o alcance para ser abordado.

En este sentido, para comprender la relevancia de la Tesis Doctoral se aspiró llevar a cabo una revisión sobre lo que otros autores, han investigado y escrito referente a la formación del ser humano, la educación, la gimnasia psicofísica, los adolescentes, sus características e inquietudes, los cambios que experimenta en todas las dimensiones. A continuación, se presenta una recopilación de trabajos en torno al acercamiento del objeto que interesa a la investigadora.

Estudios Previos a la Investigación

Para que toda investigación sea exitosa y logre los propósitos previstos, necesita de la indagación de diversos estudios previos, los cuales son considerados como aquellos trabajos internacionales y nacionales realizados por investigadores y científicos de diferentes áreas del conocimiento. Complementando esta idea, Bernal

(2010) sostiene que los antecedentes, a lo que él denomina “estado del arte”, tiene como propósito “mostrar el estado actual del conocimiento en un determinado campo (...), tales estudios muestran el conocimiento relevante y actualizado, las tendencias, los núcleos problemáticos, los vacíos, los principales enfoques o escuelas (...) y los avances sobre un tema determinado”. (p.112). A partir de lo antes expuestos, se citan a continuación una serie de autores, que desarrollaron trabajos doctorales acerca de la realidad en estudio:

En este recorrido de las investigaciones, nos encontramos con la Tesis Doctoral presentada por Ballesta (2022), quien abordó el fenómeno identificado como “La Actividad Física Deportiva Extraescolar (AFDE) y la Educación Física (EF)” Tuvo como objetivo principal analizar el tiempo de práctica, motivación y satisfacción de la población adolescente del municipio de Maracena, España a través de la Universidad de Granada. Cuya intención fue dar respuesta a los objetivos y de ello, se realizaron cuatro estudios cuyos objetivos específicos fueron: 1.-Conocer la ocupación del tiempo libre de la población escolar adolescente de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato en la ciudad de Maracena en función de la oferta de AFDE organizadas .2.- Analizar el perfil profesional, satisfacción laboral y organización docente de sus TD; 3.- identificar el grado de motivación, disfrute y aburrimiento de los adolescentes respecto a su práctica de AFDE y su relación con la satisfacción, calidad percibida y valor general de las entidades deportivas en las que realizaban la práctica. 4.- Evaluar la satisfacción, importancia y utilidad concedida por el alumno adolescente en la asignatura de EF y su relación con el abandono deportivo, así como identificar qué contenidos de EF valoran más y verificar si tienen relación con la oferta de AFDE

En cuanto a los aspectos metodológicos, se fundamentó en el Paradigma Positivista, enfoque cuantitativo, donde el número de participantes por trabajo de investigación fue: 1.128 para el estudio 1, 60 TD para el estudio 2, 307 procedentes del primer estudio participaron en el 3 y 925 en el estudio 4. Fueron encuestados presencialmente antes de las sesiones, siendo informados previamente de los objetivos del estudio y con el consentimiento de las familias y equipos directivos de los diferentes centros. Se aplicó también el Cuestionario ad hoc para recabar información básica sociodemográfica (edad, sexo y curso escolar, así como preguntas sobre los

contenidos que más y menos le gustaban de la asignatura de EF y el tipo de práctica de AFD extraescolar.

Los resultados de la presente Tesis Doctoral ponen de manifiesto que: 1. El tiempo de compromiso motor escolar junto con el extraescolar realizado, para la mayoría no fue suficiente para alcanzar las recomendaciones de la OMS, siendo los chicos los que más practicaban sobre todo deportes colectivos y las chicas deportes individuales con una reducción de práctica de AFDE con el paso del tiempo. Asimismo, cuando los estudiantes afrontan clases en las que adquieren nuevas habilidades de forma efectiva, obteniendo reconocimiento social y es cuando muestran mayores índices de satisfacción y menores de aburrimiento. Por lo tanto, el estudio tiene diversas implicaciones prácticas ya que, al conocer los motivos de abandono deportivo y el grado de satisfacción, se podría predecir por etapas educativas los índices de abandono y, por lo tanto, se podrían llevar a cabo intervenciones docentes para reducir su incidencia.

En tal sentido, se puede mencionar que ambas tesis doctorales, presentan algunos puntos en común: Primero: coinciden en la importancia de la actividad física para el desarrollo integral del individuo. Segundo: se centra en la AFDE y la EF como complemento para alcanzar las recomendaciones de la OMS sobre la actividad física diaria en niños y adolescentes. Tercero: se interesan por la motivación y la satisfacción de los participantes en las actividades físicas y por último la presente tesis Doctoral "Complexus Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en la formación del ser" profundiza en la Gimnasia Psicofísica como una disciplina que integra lo físico, lo mental y lo espiritual para la formación integral del ser humano al igual que la tesis doctoral de Ballesta cuando inserta las dimensiones motivación y satisfacción dentro del desarrollo integral hacia la actividad física.

Igualmente se presenta la Tesis Doctoral de Nicolosi (2023), titulada "Las prácticas de las actividades físicas y deportivas entre los adolescentes desde la motivación a la Construcción de un Estilo de Vida Activo y Saludable" a través de la Universidad de Córdoba Facultad de Ciencias de la Educación Departamento De Psicología- Campus de Rabanales – Argentina. El estudio investigativo pretendido analizar los factores motivacionales asociados a la práctica de actividad física, para

comprender el fenómeno del abandono en adolescentes. Para alcanzar este objetivo se realizaron tres estudios empíricos en cinco muestras de adolescentes italianos, de la zona central de la región de Sicilia, por un total de 7387 participantes.

De acuerdo a estas respuestas, surgieron dos dimensiones psicológicas exploradas en este trabajo: las Competencias físicas percibidas y la Importancia subjetiva asignada a las actividades físicas. Los aspectos descriptivos de la motivación están relacionados con características contextuales, variables y externas al sujeto, y, por tanto, nos muestran tan sólo una parte de los procesos motivacionales que empujan a los jóvenes hacia la práctica de actividad física. Se identificaron tres perfiles para ambos géneros en función de sus Metas de logro y de la Competencia física percibida en las clases de educación física: perfiles de alta, moderada y baja Orientación a la tarea y Competencia percibida.

En cuanto a la relación del estudio y la presente tesis doctoral, se puede determinar que poseen algunos puntos en común: coinciden en la importancia de la motivación para la práctica de actividad física y reconocen la influencia de las expectativas sociales y culturales en la participación en la actividad física.

En este sentido Viava, (2021) *Influencia de los niveles de actividad física en el estilo de vida, autoestima y deseabilidad social de escolares del sexo femenino*, presentado en la Universidad de León, España. Argumenta que la actividad física puede funcionar como un factor de protección para enfermedades crónicas no transmisibles, así mismo para distintas conductas relacionadas al estilo de vida y variables psicológicas. El objetivo general de la presente investigación fue verificar la influencia del nivel de actividad física sobre indicadores del estilo de vida y del perfil psicológico de escolares del sexo femenino.

Para ello, determinamos el nivel de actividad física, las relaciones de ese nivel sobre el tiempo dedicado a medios electrónicos, el consumo de drogas legales e ilegales, y sobre la autoestima y la deseabilidad social. Participaron 572 escolares del sexo femenino, con edades que variaban entre 11 y 18 años (14.6 ± 2.1 años), de los cursos de 6to de primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, de cuatro escuelas de la ciudad de León, España, de características sociodemográficas similares y que aceptaron participar del estudio.

Asimismo, las variables indicadoras del estilo de vida elegidas para este estudio fueron: nivel de actividad física, el tiempo dedicado a medios electrónicos (televisión y similares, videoconsolas y similares, ordenador y similares, teléfonos móviles y similares), y los hábitos de consumo (drogas legales - alcohol y tabaco, e ilegales - cannabis, colas o disolventes, cocaína, heroína, morfina, opio, anfetaminas, LSD, éxtasis o similares). Las variables relacionadas al perfil psicológico fueron la autoestima y la deseabilidad social.

Para la recogida de los datos de esas variables utilizamos los siguientes instrumentos: Cuestionario de Valoración de la Actividad Física Jornada Escolar y Fin de Semana (Cantera-Garde (1997), Inventario de Conducta de Salud en Escolares (Balaguer, 1999a, 1999b), Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965, 1989) y Escala de Deseabilidad Social (Reynolds, 1982). Para el análisis estadístico se utilizó la estadística descriptiva, medias y desviaciones estándar, con un intervalo de Influencia de los niveles de actividad física en el estilo de vida, autoestima y deseabilidad social de escolares del sexo femenino

Del mismo modo, se concluye que el nivel de actividad física puede influenciar el consumo de drogas, principalmente el consumo de bebidas etílicas. Sin embargo, el nivel de actividad física no muestra influencia sobre la autoestima y la deseabilidad social de estas adolescentes. Por otra parte, se observa la necesidad de incrementar los niveles de actividad física tanto en la jornada escolar como en el fin de semana.

El presente estudio guarda relación con el proyecto doctoral, porque ambas plantean el ejercicio físico como un factor de protección para los adolescentes, en virtud de los riesgos que pueden surgir a raíz del ocio y la inactividad física, destacando entre ellos: el uso indebido de las redes sociales, el alcohol y las drogas entre otros. Además, presenta un bosquejo comparativo entre el tiempo de la actividad física y el consumo de sustancias lícitas para constatar que los que ejecutan mayores actividades físicas menor es el consumo, siendo así posible en la práctica de la gimnasia psicofísica.

En el trabajo doctoral presentado por Pérez F. (2023) el cual tiene por título “Variables motivacionales y cognitivas en Educación Física e intención de práctica física en tiempo libre en alumnado de secundaria” Universidad de Almeira - España donde

estudia la práctica de actividad física fuera del contexto escolar y la relación con variables motivacionales y cognitivas que los alumnos experimentan en las clases de Educación Física (EF).

En la presente tesis doctoral fue analizada la satisfacción, la motivación y la intención de práctica física en estudiantes de secundaria, con el objetivo de comprender cómo la EF puede fomentar hábitos de vida saludables.

Donde a su vez fueron planteados los siguientes Objetivos:

- ✓ Validar la versión española del Sport Satisfaction Instrument (SSI-EF) para estudiantes de secundaria.
- ✓ Validar al contexto español la escala "Intention to partake in leisuretime physical activity".
- ✓ Analizar los perfiles motivacionales de los estudiantes de secundaria en EF.
- ✓ Estudiar la relación entre la motivación autodeterminada y el clima motivacional percibido con la importancia y utilidad de la EF.
- ✓ Analizar el efecto de la orientación disposicional sobre la satisfacción con la EF mediada por la percepción de importancia y utilidad de la EF.

Objetivos que a su vez confirmaron la estructura original de dos factores del SSI-EF: satisfacción/diversión y aburrimiento. Permitiendo la validación de la Escala "Intention to partake in leisuretime physical activity" al contexto español. Igualmente se identificaron tres perfiles motivacionales: Aburrimiento, No Autodeterminado y Autodeterminado y de Satisfacción/Diversión. Permitiendo medir la motivación intrínseca y la orientación a la tarea predicen la importancia y utilidad de la EF. Siendo estos elementos de orientación a la tarea predice la intención de práctica física en el tiempo libre, mediada por la satisfacción/diversión con la EF.

Tomando en cuenta que el diseño de este estudio fue de tipo descriptivo y de carácter transversal. Abarco una selección de la muestra no probabilística y por conveniencia, según las personas a los que se pudo acceder. Donde participaron 2002 estudiantes (970 hombres y 1032 mujeres) de diecisiete institutos públicos de secundaria de las provincias de Almería, Córdoba, Granada, Jaén y Sevilla, España, con edades comprendidas entre los 12 y los 19 años ($M = 14.99$; $DT = 1.43$). Se puede

tomar en consideración el resultado obtenido del presente estudio, donde se determinar:

La EF juega un papel importante en la promoción de la actividad física en los estudiantes de secundaria.

La satisfacción con la EF está relacionada con la motivación intrínseca y la orientación a la tarea.

Es importante fomentar la motivación autodeterminada y el clima motivacional en las clases de EF.

La orientación a la tarea puede ser un factor clave para aumentar la intención de práctica física en el tiempo libre.

En este sentido, el análisis de las variables motivacionales y cognitivas en la educación física puede contribuir a enriquecer la comprensión del papel de esta asignatura en la formación integral de los estudiantes, fomentando su intención de mantenerse activos físicamente en su tiempo libre y promoviendo un estilo de vida saludable.

No obstante aun cuando ambas Tesis doctorales fueron analizadas desde distintas Metodologías y Paradigmas, se puede establecer, en concordancia al análisis y buscando comparación con la Tesis Doctoral "Complexus Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser".

La integración de diferentes perspectivas teóricas y filosóficas puede enriquecer la investigación en este campo y ofrecer nuevas herramientas para abordar los desafíos relacionados con el sedentarismo y la inactividad física en la población adolescente. Pudiéndose valorar

Ambas tesis doctorales se centran en la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar del ser humano.

Una y otra tesis doctorales coinciden en que la experiencia en las clases de Educación Física puede influir en la motivación y la intención de los estudiantes de practicar actividad física en el tiempo libre.

Por otra parte, Estrada a través del Departamento Director/es Expresión Musical, Plástica y Corporal Martín-Albo de la Universidad de Zaragoza en el año 2017, presento una tesis Doctoral titulada: *Relación entre niveles de actividad física, comportamientos*

sedentarios y rendimiento académico en adolescentes. El Estudio obedece a la preocupación por conocer los factores que influyen en el rendimiento académico y una posible relación con los hábitos de vida del alumnado, donde el investigador estima que la *actividad física* está relacionada con los diferentes beneficios a nivel cognitivo y psicosocial que podrían traducirse en un mayor rendimiento académico.

Al parecer, el interés estriba en la utilización de datos obtenidos de la actividad física medidos mediante un procedimiento denominado *acelerometría* y las calificaciones escolares de los alumnos/as pertenecientes a siete centros educativos de la ciudad de Huesca. Con este objetivo, se diseñaron cuatro estudios para abordar su argumento desde distintas perspectivas metodológicas. Expone que han sido numerosos trabajos previos muestran que la actividad física se relaciona con diferentes beneficios a nivel cognitivo y psicosocial que podrían traducirse en un mayor rendimiento académico.

En el primer estudio se analiza de manera transversal la relación entre la actividad física y el rendimiento académico. Los participantes fueron 301 estudiantes de secundaria edades comprendidas entre 13 y 15 años (161 chicas y 140 chicos). Los resultados mostraron que la actividad física guardaba una relación con forma de “U” invertida con el rendimiento académico, aunque sólo significativa en los varones.

En el segundo estudio se exploran los patrones de comportamiento de los adolescentes en relación al sedentarismo, el nivel de actividad física y el rendimiento académico. Los participantes fueron 142 estudiantes de edades comprendidas entre 13 y 15 años. En el tercer estudio se analiza la relación entre actividad física y rendimiento académico de manera cuasi-experimental, después de aplicar un programa de intervención para incrementar los niveles de actividad física entre los cursos 1º y 3º de ESO. Los resultados mostraron que la actividad física no estaba significativamente relacionada con el rendimiento académico, de manera lineal.

En el cuarto estudio se analiza de manera longitudinal la relación entre actividad física y rendimiento académico, durante toda la etapa de la ESO. Completaron el estudio 133 participantes, 65 chicas y 68 chicos. Tras la extinción del programa de intervención los niveles de actividad física descendieron, mientras que el rendimiento académico se mantuvo estable a lo largo de los cuatro años. El covariable género y el

nivel socio-económico perdieron su influencia sobre el rendimiento académico después de la intervención, efecto que se mantuvo un año más tarde de su retirada.

En reciprocidad a la investigación presentada se podría argüir sobre la revisión de los factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de educación Media General de la UEP Gran Fraternidad Universal, objeto del presente estudio, atendiendo las propias características del estudiantado, tomando en consideración suficiente elementos hasta las particularidades del contexto familiar. Sin dejar a un lado la debida indagación referida a la condición física de los estudiantes adolescentes, quienes cumplen los lineamientos de la práctica de la Gimnasia Psicofísica.

En este mismo orden, Gálvez (2017), presentó una tesis Doctoral a través de la Universidad de Sevilla. Departamento de Educación Física y Deporte, España. La misma pretendió analizar los factores psicológicos y sociales influyentes en la implicación de los alumnos y alumnas de Educación Secundaria Obligatoria en las clases de Educación Física. El objetivo principal pretende analizar el grado de implicación de los alumnos de secundaria en las clases de Educación Física.

Para ello, se ha puesto en marcha una investigación cuantitativa no experimental tipo encuesta. Concretamente, se han utilizado dos cuestionarios tipo ad-hoc, uno para chicos y otro para chicas, validados en un estudio previo, con el fin de ser utilizados en esta investigación. La muestra participante es de 1100 alumnos de Educación Secundaria Obligatoria pertenecientes a centros de las provincias de Sevilla y de Huelva. Estos Institutos son de carácter público y privado y de un nivel socioeconómico heterogéneo, abarcando estratos medio-alto, hasta bajo.

Con los datos obtenidos se procedió a un análisis descriptivo de los ítems, contraste de género en cada una de las dimensiones del cuestionario, análisis factorial confirmatorio, contraste de independencia entre variables con el objetivo de estudiar relaciones entre las mismas y contrastes de hipótesis: comparaciones de medias de varias poblaciones. Entre las conclusiones obtenidas caben destacar, que el alumnado tiene un nivel de implicación alto, que reconocen tener un alto grado de participación tanto en los centros de enseñanza como fuera de los mismos que poseen una buena percepción de las clases de Educación Física y del profesorado, que tienen un buen

concepto de las relaciones entre actividad física y salud y que creen que la asignatura de Educación Física les ayuda a mejorarla.

Por otro lado, opinan que el estatus socioeconómico no es un factor determinante a la hora de implicarse más en las clases, sin embargo, sí creen que influye el tener un mayor nivel cultural. Además, reconocen ocupar su tiempo de ocio en la práctica de actividades físicas fuera del centro educativo, durante los fines de semana y en periodo de vacaciones. Palabras clave: implicación, Educación Física, Educación Secundaria Obligatoria, motivación, participación, profesorado, salud, ocio, clase social.

En concordancia con el Proyecto Doctoral, en el caso de la Gimnasia Psicofísica, si bien es cierto que los estudiantes poseen suficiente información de la asignatura, la relación con el trabajo de Gálvez se fundamenta en el sentido inverso que la actividad física, donde la práctica tiende a ser superior en las hembras que, en varones, esto puede ser en el comportamiento sedentario de los jóvenes y la menor disposición de varones a la relajación, posturas y la misma meditación.

González, en el año 2016, presentó, su Tesis Doctoral para optar al grado de Doctora, titulada “Relación entre la Inteligencia Emocional, Recursos y Problemas Psicológicos, En la Infancia y Adolescencia. en La Universidad de Valencia, a la Facultad de Psicología, Departamento de Personalidad y Tratamientos psicológicos España. Los objetivos fueron: 1) Estudiar la incidencia de la Edad y el Sexo; 2) Explorar las relaciones entre las variables evaluadas: Inteligencia Emocional, Fortalezas Personales, Ansiedad, Depresión y Quejas Somáticas y 3) Identificar qué influencia tiene la Inteligencia Emocional en el resto de variables. Los participantes (N=1166), de entre 10 y 16 años de edad (M=12.80, DT=1.75), de ambos sexos.

Se administraron los siguientes cuestionarios: Inventario de Inteligencia Emocional: Versión para jóvenes (EQ-i:YV), Inventario de Fortalezas Personales (PSI), Cuestionario de Ansiedad. Seguidamente, los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas según el sexo, presentando las mujeres mayores niveles de Inteligencia Emocional, concretamente Habilidades Interpersonales, Empatía y Ansiedad Depresión y Quejas Somáticas. Información interesante, probando diferencias estadísticas significativas según la edad, observándose una tendencia al descenso

tanto en la Inteligencia Emocional (IE) como en fortalezas, percibidas y una tendencia a incrementar conforme aumenta la edad en Ansiedad, Depresión y Quejas Somáticas.

De acuerdo a lo descrito, la Inteligencia Emocional (IE), se exhibe como una variable relevante de cara al desarrollo de Fortalezas Personales como en la prevención de la Ansiedad, Depresión y Quejas Somáticas, en la infancia y la adolescencia. Siendo estos aspectos relevantes para la adaptación y bienestar del individuo, podría ser considerado para el presente estudio y ser tomado en atención para determinar cómo ha sido el desarrollo de la inteligencia emocional (IE) durante la infancia y posteriormente en la adolescencia, específicamente los estudiantes de 4to y 5to año de la UEP Gran Fraternidad Universal (GFU), sujetos de estudio en el presente trabajo de investigación.

En el ámbito nacional, Calderón (2022), a través de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico Rural “Gervasio Rubio, realizó una tesis Doctoral titulada “Constructos Teóricos sustentados en la neuroeducación como fundamento de las prácticas pedagógicas”. La complejidad de la naturaleza humana, implica referir diferentes aspectos, los cuales hacen parte de esa dinámica del individuo, desde esta perspectiva, la presente investigación se planteó como objetivo general: Derivar constructos teóricos sustentados en la neuroeducación como fundamento de las prácticas pedagógicas para la enseñanza de las competencias ciudadanas en la educación secundaria de la Institución Educativa Colegio Municipal María Concepción Loperena de la ciudad de Cúcuta del Departamento Norte de Santander- Colombia.

Para ello, se desarrolló la investigación amparada en el paradigma interpretativo, por medio de un enfoque cualitativo que se sistematizó con aplicación del método fenomenológico. Se seleccionaron como informantes clave de manera intencional, a tres docentes de educación secundaria, así como también a tres coordinadores y a tres estudiantes de educación secundaria, a dichos informantes se les aplicaron entrevistas, las cuales permitieron acceder a los hallazgos que explican los diferentes fenómenos presentes en el objeto de estudio.

En cuanto al análisis de los hallazgos, se logró evidenciar que las prácticas pedagógicas relacionadas con las competencias ciudadanas, demandan de un

transversalidad para su adecuada administración, además de ello, se requiere de una transformación del proceso de enseñanza en la educación secundaria, se evidencia que las concepciones de los docentes respecto a la neuroeducación como una disciplina que promueve la integración entre las ciencias de la educación, la neurología, psicología y ciencia cognitiva, son amplias y requieren de la capacitación en estas áreas, por lo que se dio paso a generar constructos teóricos de la neuroeducación como sustento de las prácticas pedagógicas en la enseñanza de las competencias ciudadanas en la educación secundaria

En este sentido, ambos estudios confirman la presencia de la fenomenología como postura filosófica, donde ha sido usada como método de investigación no solo, para las ciencias sociales, recientemente en el área de la salud mental, para estudiar algún fenómeno específico considerando el punto de vista de las personas, en este caso estaríamos describiendo a los estudiantes de educación media general, donde se puede llegar a comprender los rastros que los procesos educativos en la práctica de la Gimnasia Psicofísica dejan en el cerebro y busca visualizar las relaciones entre estos datos y el modo como nos comportamos. Además, convergen en que no hay solo una forma de aprender, hay muchas, todas relacionadas a cómo funciona el cerebro del estudiante, cómo traza caminos cognitivos y qué factores afectan o favorecen este proceso.

Por su parte, Jaimes (2022), realizó una tesis Doctoral sobre: Competencias en la Educación Media General Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Rural “Gervasio Rubio” Estado Táchira. Este estudio considera la evaluación por competencias en la Educación Media General es una acción de gran beneficio para todos los interventores educativos, y en especial para el estudiante porque permite auto descubrir el progreso, adelanto o las limitantes globales que muestra en el aprendizaje, en su crecimiento humano y personal, de manera de formar personas competentes con sentido de lo que quieren y los beneficios que ello implica para su vida.

Asimismo, el docente, es el acompañante, líder, tutor y versado como profesional competente de la educación para ayudarlo a descubrir estas realidades, y para ello necesita realizar un trabajo investigativo, organizado, disciplinado y sistematizado. La

investigación tuvo como objetivo general: Generar una aproximación teórica-pedagógica sobre la aplicabilidad de la evaluación por competencias en la Educación Media General.

La metodología de investigación se fundamentó en el paradigma cualitativo, más en el enfoque interpretativo y en el método fenomenológico expuesto por Martínez (2009). Los informantes clave son cinco (05) docentes de educación media general. Todos seleccionados mediante el muestreo por conveniencia. La técnica empleada para recolectar la información, fue la entrevista cualitativa. El instrumento para recabar la información fue el guion de entrevista estructurada. Los criterios de rigurosidad científica elegidos fueron la Credibilidad, Transferibilidad, Dependencia, Confirmabilidad.

El análisis de la información evidenció, que los docentes y estudiantes desarrollan una práctica evaluativa de medición basada en objetivos, lo cual no favorece para la persona del estudiante porque solo se le está valorando es cantidad de aprendizaje y no todo su ser multidimensional. En vista de esto, se generan constructos teóricos, que avancen a mejorar y aplicar una evaluación más pertinente al ser del escolar. Considerando esta producción doctoral y la relación con mi Tesis Doctoral, radica en la profundidad del conocimiento desde el punto de vista Ontológico, conllevando al alcance y argumento sobre la importancia de la Gimnasia Psicofísica, donde la práctica ha demostrado desde el comienzo mediante el estudio de su Episteme, su verdadera esencia en conjunto con otras ciencias que han avalado a través de las distintas corrientes dando a entender lo presentado en la Comprensión del Ser.

En el ámbito Regional, se presenta la tesis Doctoral de Acevedo, realizada en el año 2021 y que invita a: La Práctica Reflexiva: Una Metodología Formativa para Contrarrestar la Racionalidad Técnica en el Atletismo Escolar. La investigación tuvo como propósito generar fundamentos teóricos desde la perspectiva de la Práctica Reflexiva para contrarrestar la racionalidad técnica en el atletismo escolar como experiencia significativa en estudiantes de educación primaria, específicamente, de los cursantes de cuarto a sexto grado de la Unidad Estatal "Gral. José de San Martín", ubicada en la urbanización Base Sucre, Municipio Girardot estado Aragua.

Para efectos de esta investigación, el autor asumió el paradigma de la metodología cualitativa, con un enfoque etnográfico, que permitió la participación de los actores involucrándose para aportar relatos, opiniones y generar la reconstrucción de su acción y su teoría. Esta investigación abordó el estudio de la reconstrucción social de la realidad elaborada y reportada que realizaron los actores en acciones de narración, de acciones para la práctica reflexiva para contrarrestar la racionalidad técnica en el atletismo escolar. Como teoría se asumió las Teorías Acción de Argyris y Schòn y la práctica reflexiva de Donald Schòn.

Para efectos del estudio, los actores estuvieron representados por seis (6) docentes especialistas en Educación Física que laboran en el contexto de estudio. Una vez analizado los resultados se llegaron a las reflexiones: se consideró prioritario la formación permanente del docente del área educación física, deportes y recreación de la educación primaria, partiendo de su realidad contextual profesional, dejando atrás esas proyecciones y programaciones estándar de formación permanente del docente venezolano, que en su mayoría están desfasadas con la realidad general del educador y su mundo vivencial profesional.

Esta investigación apunta al igual que el presente proyecto, al compromiso de todo sistema de gobierno en un Estado democrático en brindar una educación de calidad a sus ciudadanos, en especial a los estudiantes que cursan tanto educación Básica como Media General, en el sentido de asumir una educación para la formación del hombre integral en su postura de miembro de una comunidad, del ciudadano libre y responsable con el desarrollo económico y social, pero para lograr esta meta, es necesario tomar conciencia y atreverse a realizar la revisión de nuestro sistema educativo y con ello de los valores que en él están implícitos.

Desde esta perspectiva, se presenta en la realidad venezolana, la necesidad de compromiso que deben asumir los profesionales de la docencia que imparten la gimnasia psicofísica, con un alto sentido crítico, reflexivo, comprensivo, más humano y además, visionar un mañana donde sus funciones profesionales repercutan de forma favorable en el estudiante de Educación Media General.

En el Paisaje Investigativo: Teorías de Entrada

A continuación, despliego entre los semblantes más relevantes sobre los que se fundamenta la Tesis Doctoral y la manera de comportarse el ser humano, en este caso los estudiantes adolescentes de 4to y 5to año ante la práctica de la gimnasia psicofísica, es decir, qué sentido tienen para ellos este acto, cuáles son los significados, códigos, principios y valoración que hacen de este fenómeno educativo. Entre las teorías de entrada se esbozan: Teoría del Pensamiento Complejo de Edgar Morin, Teoría del Aprendizaje Social de Bandura, Teoría del Aprendizaje significativo de Ausubel y Teoría de la Motivación.

Teoría del Pensamiento Complejo de Edgar Morín

Al abordar la educación media general y como la práctica de la gimnasia psicofísica puede generar cambios en ella, nos enfocamos inmediatamente en sus principios, normativas que van desde su conceptualización, su pertinente e incidencia teórica y práctica en el desarrollo del hombre o mujer que queremos en la sociedad que nos acontece en estos momentos. ¿Será que somos conscientes de su importancia y su influencia en el desarrollo de la persona y en la capacidad de esta para responder a los retos de cada día impuestos por la sociedad. Quizás nuestra respuesta parta de la duda, la incertidumbre y la preocupación de: hacia dónde vamos y cuánto puede afectar lo que hagamos ahora para nuestro futuro.

Desde este preámbulo, es donde la teoría del pensamiento complejo de Edgar Morín ofrece una posibilidad pertinente para buscar desde su pensamiento como la práctica de gimnasia Psicofísica puede conducir al estudiante de educación media hacia un ser humano más productivo, con capacidad de tomar decisiones asertivas, con capacidad de relacionarse con los compañeros, capaz de equilibrar sus emociones y permitir coherencia entre el pensamiento y la acción.

Es decir, que impregne a la persona en su totalidad y desde ahí busque llenar aquellos vacíos que actualmente la educación media no ha podido llenar, quizás por las diversas pausas que ha tenido que dar. Entonces es oportuno, lo que Morín (citado

en Ladino,2008) nos invita “Mi vacío cultural originario aspiro el aire de la curiosidad, el saber, lo imaginario, la búsqueda de la verdad, la búsqueda del bien, la elaboración de mis propias normas. Fui edificado por aquello de lo que sentía sed”. (p.39).

El pensamiento complejo plantea que todo objeto del conocimiento, cualquiera, no se puede estudiar en sí mismo, sino en relación con su entorno, precisamente por esto, toda realidad es sistema por estar en relación con su entorno. En atención a ello, la fuente citada anteriormente, plantea algunos principios del pensamiento complejo son el dialógico, la recursividad, y el hologramático.

En el principio dialógico, a diferencia de la dialéctica no supera a sus contrarios, sino que los dos términos coexisten sin dejar de ser antagónicos es decir que en la recursividad el efecto se vuelve causa, la causa se vuelve efecto, los productos son productores y el individuo hace cultura y la cultura hace a los individuos. Por último, en el principio hologramático se busca superar el principio de “holismo” y del reduccionismo. Siendo que en el holismo no ve más que el todo; el reduccionismo no ve más que partes. El principio hologramático ve las partes en el todo y el todo en las partes.

Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1975)

Esta teoría es también conocida como aprendizaje vicario, observacional, imitación, modelado o aprendizaje cognitivo social, basado en una situación social en la que al menos participan dos personas: el modelo, que realiza una conducta determinada y el sujeto, que realiza la observación de dicha conducta. Según Bandura (citado en Moles, 2004):

El modelamiento no sólo da una pauta a seguir, el mismo permite focalizar sobre las variables que pueden observarse, medirse y manipular, añadir un poco más a la formula, contribuyendo a la formación de creencias, actitudes, conceptos y necesidades, activando los procesos cognitivos. (p.65).

Asimismo, la observación determina el aprendizaje que se hace por imitación de la conducta que recibe el refuerzo, dichos procesos consisten en la habilidad para guardar imágenes en la mente y el lenguaje, todo esto es de especial relevancia. En el mismo orden de ideas, Moles (2004. cita a Bandura), donde “propone que las

adquisiciones de respuestas modeladas resultan primordialmente de la continuidad de los fenómenos sensoriales”. (p.70).

Por lo tanto, en el proceso de modelamiento, se pone de relieve la observación, la imitación y la intervención de factores cognitivos, que ayudan al sujeto a decidir si lo observado se imita o no. Además, puede incidir que el modelo social (compañeros, docentes, amigos, vecinos, familiares) sea significativo para él o ella y logre que adquiera una conducta favorable o no, dentro de lo que acontece su medio educativo, social y familiar.

La Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1975) plantea, que buena parte del aprendizaje humano se da en el medio social. Al observar a los otros, la persona adquiere conocimientos, reglas, habilidades, estrategias, creencias y actitudes. Aprende acerca de la utilidad y conveniencia de diversos comportamientos fijándose en modelos y en las consecuencias de su proceder, y actúa de acuerdo con lo que cree que debe esperar como resultado de sus actos.

Presentando un discernimiento de Martínez (2009), estos sistemas no lineales deben ser captados desde adentro y su situación debe evaluarse paralelamente con su desarrollo, resaltando lo escrito por Prigogine y Stengers (2002) al afirma que el mundo No lineal contiene mucho de lo que es importante en la naturaleza: el mundo de las estructuras disipativas.

Podemos entonces relatar con estas expresiones, que la Teoría de Aprendizaje de Albert Bandura (ob.cit) y lo descrito por Prigogine y Stengers, (ob.cit), guardan estrecha vinculación, detallando que el mundo, por ser un sistema No lineal, contiene muchos sistemas y subsistemas, entonces ocurre igual con la Teoría del Aprendizaje, pudiendo complementarse con otros estudios y hasta enfoques desde el punto de vista epistemológico, donde se pone de manifiesto la comprensión que nos conduce a la aprehensión de cómo funcionan las teorías, los métodos y hasta los propios paradigmas y es esa interrelación la que se concibe como parte del Complexus Ontoepistémico del estudio.

Desde estas acotaciones, la práctica de la gimnasia psicofísica GPF en los estudiantes adolescentes de 4to y 5to año de Educación Media, requieren de modelos idóneos (Profesores, Padres) que con su actuación dirijan la actividad no solo al acto de

realizar las posturas, sino, que además les enseñen a valorar, que esta práctica tiene beneficios a nivel físico, espiritual, salud, cultural, social y educativo.

Teoría Psicogenética de Piaget

Partiendo de la Teoría Psicogenética de Piaget, como una teoría del desarrollo cognitivo, la cual explica cómo los niños construyen su conocimiento del mundo y las incidencias después en la adolescencia. En torno a lo estudiado por Piaget, su estudio estuvo basado y soportado en la certidumbre que los niños pasan por estas etapas en un orden fijo y que cada etapa se basa en la anterior. Igualmente, él creía, que el entorno juega un papel importante en el desarrollo cognitivo, ya que proporciona a los sujetos las experiencias que necesitan para construir su conocimiento. Por otro lado, este teórico, demostró la importancia de este método de investigación para desarrollar su teoría, el *Método Psicogenético*, el cual consistió en estudiar el desarrollo cognitivo de los niños a través de la observación y el análisis de sus comportamientos a través de tareas específicas para evaluar su desarrollo.

En reciprocidad a lo mostrado por Piaget, (citado en Rodríguez 1999), donde explica que el desarrollo intelectual es un proceso continuo, que se extiende desde el nacimiento hasta la muerte. Además, este proceso no es lineal, sino que está marcado por períodos de equilibrio y desequilibrio, cuando el sujeto se enfrenta a nuevas situaciones o desafíos que ponen a prueba su comprensión del mundo. Por lo tanto, se constriñe a un proceso de construcción de nuevas estructuras cognitivas, es decir a los continuos desafíos a los que tiene que enfrentarse el sujeto, para levantar nuevas estructuras cognitivas.

He aquí, la relevancia de La teoría psicogenética de Piaget, la cual ha sido muy influyente en el campo de la educación, enlazándose en la pedagogía utilizada por los educadores para el diseño de experiencias de aprendizaje, apropiadas para el nivel de desarrollo cognitivo del sujeto que aprende. En este sentido, Piaget (1969), aborda además la relación entre la psicología, la educación y la adaptación, destacando lo siguiente:

(...) la psicología es la base de la educación, ya que proporciona las herramientas necesarias para comprender el desarrollo cognitivo de los niños y

adolescentes La educación debe promover el desarrollo social y emocional del alumno (...) es tan importante como el desarrollo cognitivo. La educación debe ayudar a los alumnos a desarrollar sus habilidades sociales, su autoestima y su sentido de pertenencia. (p.24).

En correspondencia a lo escrito, Piaget define la epistemología genética como la disciplina que estudia la formación del ser humano, el significado del conocimiento y los medios por los cuales la mente humana avanza desde un nivel inferior del saber a otro estimado más alto. Puntualiza, que la epistemología genética *consta de dos métodos: el método histórico crítico y el método psicogenético. El primero* es un método de investigación que analiza el desarrollo del conocimiento científico a lo largo de la historia.

En cuanto al segundo método el psicogenético, hace mención a las etapas más fundamentales en la construcción progresiva del conocimiento. Para algunos investigadores, es catalogado como constructivista, porque el objeto de estudio es el origen y la transformación del conocimiento. De esta manera, la teoría psicogenética de Piaget puede ser útil para comprender la Formación del ser Humano, al tomar en cuenta los procesos de adaptación que vive el adolescente, el conocimiento y la misma asimilación de lo que se acontece en el mundo

Aprendizaje Significativo de Ausubel

En la dimensión educativa, una de las teorías de aprendizaje con gran divulgación es el Aprendizaje Significativo del teórico Ausubel, en el que postula el proceso de aprender a partir de lo que el estudiante conoce, es decir, hay que tener en cuenta los aprendizajes realizados por el estudiantado, los cuales deben incorporarse a su estructura de conocimiento de modo significativo.

En consecuencia, se estaría refiriendo a las nuevas adquisiciones, la relación con lo que el estudiante ya sabe y el material o contenido que debe ser suficientemente significativo para él o ella. El aprendizaje desde las posiciones de Ausubel, consiste en vincular lo aprendido con las nuevas ideas y conceptos. Sus premisas parten de las dimensiones lógica, cognitiva y afectiva del mismo acto de aprender. Según este teórico, el material aprendido requiere de cierta significatividad, en la que, Castellanos

(2005) proponen algunos aspectos, que son importantes para comprender algunas concepciones acerca del aprendizaje y que constituyeron las premisas en las que sustentamos el estudio:

Es un proceso que ocurre a lo largo de toda la vida, y que se extiende en múltiples espacios, tiempos y formas; en él cristaliza continuamente la dialéctica entre lo histórico –social y lo individual-personal; b) es siempre un proceso activo de reconstrucción de la cultura y de descubrimiento del sentido personal y la significación vital que tiene el conocimiento para los sujetos; c) aunque el centro y principal instrumento del aprender es el propio sujeto que aprende; aprender es un proceso de participación, de colaboración y de interacción”. (p.23-24).

De esta manera, podemos ver que, en cada tipo de aprendizaje específico, existe una relación directa e indisoluble entre: los contenidos ¿Qué se aprende?, los procesos o mecanismos del aprendizaje ¿Cómo se aprenden esos contenidos? y las condiciones del aprendizaje ¿En qué condiciones se desencadenan los procesos necesarios para aprender los contenidos? Ausubel (1976) propone que, para cada tipo, deberá proceder con una enseñanza que contemple condiciones externas diferentes, es decir, en correspondencia con los aprendizajes en cuestión, sugiriendo dos dimensiones independientes:

-La forma en que se le presenta el material informativo al estudiante. (el aprendizaje puede ser por: recepción o por descubrimiento).

-La manera en que el estudiante incorpora, integra la información a su estructura cognoscitiva: (el aprendizaje puede ser: por repetición o memorístico y también significativo).

En virtud de estos planteamientos, para el logro de estas formas de aprendizajes, el profesor debe extraer de sí mismo, de su preparación científica y pedagógica todos los elementos que le permitan el despliegue del proceso de redescubrimiento y reconstrucción del conocimiento por parte del adolescente o del sujeto que aprende.; de sus particularidades personales, la relación de comunicación en sus distintos tipos, que permita un ambiente de cooperación, de colaboración, de actividad conjunta en el área y fuera de ella.

Es evidente, lo referido por López (2003); cuando menciona, que al analizar los diferentes modelos que han sustentado el proceso de enseñanza y aprendizaje a lo largo de la historia, no es posible desarrollar este en la actividad física, centrado solo en

un modelo o adoptar una postura, donde es una sumatoria o conjunto inconexo, por lo que se atribuye a la búsqueda de un enfoque más integral, en el que lo físico y educativo, traspase las paredes y llegue a impregnar al estudiante, en todas sus dimensiones del ser. (p.21).

En consecuencia, el rasgo esencial del aprendizaje de la práctica de la gimnasia psicofísica, se centra en las motivaciones e interacciones grupales dentro del proceso, imprimiéndole cierto matiz y colorido a la concepción pedagógica, el cual tiene como premisa fundamental, conceder gran importancia a la actividad que realiza el estudiante, contribuyendo de esta manera, en el desarrollo de un pensamiento productivo, relaciones comunicativas asertivas, significados y utilidad potencial de lo que el joven adolescente está aprendiendo en la práctica de la gimnasia psicofísica.

Teorías de la Motivación

Agregando al interesante recorrido de las teorías conexas a la Motivación, merece la pena transportarnos un poco al origen del concepto de motivación desde el punto de vista educativo. De esta manera, Guevara (2014) expone; que la motivación es la voluntad que tienen las personas para realizar esfuerzos hacia las metas que tienen las organizaciones, satisfaciendo al mismo tiempo necesidades. Individuales. Agregando al interesante recorrido de las teorías conexas a la motivación, merece la pena transportarnos un poco al origen del concepto de Motivación desde el punto de vista educativo. Al respecto exponen Deci y Ryan (2000):

Los seres humanos pueden ser proactivos y comprometidos, alternativamente, pasivos y alienados, en gran medida como una función de las condiciones sociales en las cuales ellos se desarrollan y funcionan. Acordemente, la investigación guiada por la teoría de la autodeterminación se ha focalizado sobre las condiciones del contexto social que facilitan versus las que previenen los procesos naturales de la auto-motivación y el desarrollo psicológico saludable. (p.1).

De acuerdo a lo descrito, desde épocas antigua se ha considerado a la motivación como parte fundamental en el desempeño de las actividades propuestas, en el caso educativo, donde los estudiantes de educación media, es el motivo responsable para estar atento y dedicado a recibir el aprendizaje, por supuesto, sin obviar el apoyo

de parte del docente, en lo significativo que representa el proceso de la enseñanza y el propio aprendizaje.

Por ser una de las teorías más clásicas estudiadas, desde el punto de vista psíquico, la motivación, puede ser vista como un proceso psicológico, que impulsa a las personas a actuar de una manera determinada. Ha sido una temática compleja que ha sido estudiado por psicólogos y sociólogos durante siglos, se presenta lo comentado por López (2015).

La motivación describe, ha sido una de las variables psicológicas más estudiadas en el ámbito de la actividad física y el deporte, debido a la gran importancia que parece tener en el compromiso y la adherencia a la práctica, convirtiéndose de esta manera en la piedra angular del comportamiento y en la clave que determina el inicio y la continuación con la práctica de actividad física, así como la reducción del abandono. (p.19).

En el texto citado por los autores, destacan una comprensión más profunda y compleja de la motivación humana. En particular, se encuentra sentido con el trabajo de Deci y Ryan (2000), quienes sostienen que las personas están motivadas por tres necesidades básicas: competencia, autonomía y relación, las cuales cuando son satisfechas producen la ampliación de la auto-motivación y la salud mental y cuando son frustradas llevan a la reducción de la motivación y el bienestar.

De acuerdo a lo descrito, desde épocas antigua se ha considerado a la Motivación como parte fundamental en el desempeño de las actividades propuestas, en el caso educativo, donde los estudiantes de educación media, es el motivo responsable para estar atento y dedicado a recibir el aprendizaje, por supuesto, sin obviar el apoyo de parte del docente, en lo significativo que representa el proceso de la enseñanza y el propio aprendizaje.

Por ser una de las teorías más clásicas estudiadas, desde el punto de vista psíquico, la motivación, puede ser vista como un proceso psicológico, que impulsa a las personas a actuar de una manera determinada. Ha sido una temática compleja que ha sido estudiado por psicólogos y sociólogos durante siglos, se presenta lo comentado por Armas, (2019).

La motivación se tiene que convertir necesariamente en intrínseca, para generar aprendizajes significativos. Dicha motivación intrínseca tiene que ser fomentada por actividades que respondan a las inteligencias múltiples del

alumnado, para lo que es necesario tener las necesidades más básicas cubiertas, para fluir y desarrollar el interés por el aprendizaje. (p.1).

Si bien se entiende lo escrito por el autor, acerca de las teorías de la motivación, se observan suficientes modelos que intentan explicar qué impulsa a las personas a actuar de la manera que lo hacen. Existen muchas teorías diferentes de la motivación, pero todas comparten un objetivo común: comprender los factores que influyen en el comportamiento humano, la cual incide en la determinación de inicio y culminación de metas y objetivos.

Desde el punto de vista de la fenomenología, han surgido diversas interrogantes, entre ellas; ¿Qué es la motivación? ¿Que realmente motiva a las personas? ¿Cuáles son los factores que inciden, en la motivación?, a continuación, exhibo algunas definiciones de motivación propuesta por diversos autores y me permito relacionar a la práctica de la Gimnasia Psicofísica GPF, tema central de la presente investigación.

En consecuencia, al estudio sobre las Teorías de La Motivación, presentan muchas controversias en sus modelos y pueden ser insuficientes para explicar qué impulsa a las personas a actuar de la manera que lo hacen. Sin embargo, todas comparten un objetivo común: comprender los factores que influyen en el comportamiento humano. A continuación, se describen algunos modelos sobre la teoría de la motivación:

A.-Teorías de contenido

Las teorías de contenido se centran en los factores internos que motivan a las personas. Estas teorías proponen que las personas tienen una serie de necesidades que deben ser satisfechas para que se sientan motivadas, las Teorías de Contenido son:

- Teoría de la Jerarquía de Necesidades de Maslow (1954)
 - La teoría de las tres necesidades de Mc Clelland (1953):
 - Teoría Existencia, Relación y Crecimiento (ERC) de Clayton Alderfer (1969).
- Las cuales se describen cada una de ellas en los siguientes apartados.

Teoría de la Jerarquía de Necesidades de Maslow (1954).

Es quizás la teoría más clásica y conocida popularmente la Pirámide de las necesidades de Abraham Maslow en el año 1954, donde propone que las personas tienen una serie de necesidades que deben ser satisfechas en orden jerárquico y es por ello, que las identificó desde las necesidades más básicas, se encuentran debajo, y las superiores o racionales arriba. (Fisiológicas, seguridad, amor y pertenencia, estima, autorrealización). Para Maslow, estas categorías de relaciones se sitúan de forma jerárquica, de tal modo que una de las necesidades sólo se activa después que el nivel inferior está satisfecho (ver tabla 1).

En virtud de ello, en la práctica de la Gimnasia Psicofísica GPF, los estudiantes de Educación Media General pertenecientes a la Unidad Educativa Gran Fraternidad Universal GFU, ubicada en el municipio Mario Briceño Iragorry, El Limón del estado Aragua; pueden visualizar como puede ser el recorrido que hace la motivación y las expectativas o necesidades que va cubriendo primero lo fisiológico del propio acto físico, la estabilidad o confianza que le va brindando como dominio del cuerpo, luego las relaciones de apertura entre el grupo hasta llegar a asumirlo como un compromiso con cierta carga valorativa.

Tabla 1

Teoría de la jerarquía de Necesidades de Maslow (1954).

Autorrealización	Autoexpresión, independencia, competencia, oportunidad.
Estima	Reconocimiento, responsabilidad, sentimiento de cumplimiento, prestigio.
Sociales	Compañerismo, aceptación, pertenencia, trabajo en equipo.
Seguridad	Seguridad, estabilidad, evitar los daños físicos, evitar los riesgos.
Fisiológicas	Alimento, vestido, confort, instinto de conservación.

Fuente: Elaboración de la autora (2024).

Teoría de las tres necesidades de Mc Clelland.

De acuerdo a lo estudiado por Mc Clelland (1989), afirma que la motivación de una persona, se debe a la búsqueda de satisfacción de tres necesidades esencialmente significativas: necesidad de logro, necesidad de poder y necesidad de afiliación.

Logro: Es el impulso de sobresalir, de tener éxito. Lleva a los sujetos a imponerse a ellos mismos metas elevadas que alcanzar. Estas personas tienen una gran necesidad de desarrollar actividades, pero muy poca de afiliarse con otras personas. Las personas movidas por este motivo tienen deseo de la excelencia, apuestan por el trabajo bien realizado, aceptan responsabilidades y necesitan feedback constante sobre su actuación.

Poder: Necesidad de influir y controlar a otras personas y grupos, y obtener reconocimiento por parte de ellas. Las personas motivadas por este motivo les gustan que se las considere importantes, y desean adquirir progresivamente prestigio y status. Habitualmente luchan por qué predominen sus ideas y suelen tener una mentalidad “política”.

Afiliación: Deseo de tener relaciones interpersonales amistosas y cercanas, formar parte de un grupo, etc., les gusta ser habitualmente populares, el contacto con los demás, no se sienten cómodos con el trabajo.

En razón de estos elementos que conforman la teoría, Monroy y Sáez (2011) converge en señalar que la motivación se refiere a un proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al sujeto y puede determinar o describir por qué o respecto a qué se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza.

Puede inferirse que este fenómeno también se refiere al estado por el cual una determinada conducta frecuentemente se logra o se desea, donde la necesidad de logro, está relacionada con aquellas tareas que suponen un desafío, la lucha por el éxito, la superación personal. Por otro lado, está la necesidad de poder referida al

deseo de influir en los demás, de controlarlos; de tener impacto en el resto de personas y la necesidad de afiliación, en otras palabras, al deseo de establecer relaciones, de formar parte de un grupo; todo aquello que tiene vinculación con los demás.

En base a lo antes mencionado McClelland (citado en Astorga, 2016) Méndez (2014) presenta un escrito donde detalla lo estudiado por en su laboratorio experimental ilustrando un aspecto de su teoría sobre el efecto del logro en la motivación de las personas, ejemplificando lo siguiente:

Se le pidió a un grupo de voluntarios que lanzaran unos anillos sobre unas clavijas o estacas clavadas sobre el suelo, la distancia no fue estipulada, muchos de los voluntarios lanzaron los anillos de forma arbitraria, con distancias aleatorias, algunas veces estuvieron cerca, otras veces estuvieron lejos de la clavija. Sin embargo, un pequeño grupo de voluntarios, a los que McClelland sugirió luego que estaban fuertemente motivados por una n,LOG, tomaron algunos cuidados para medir y probar las distancias y llevar a cabo un desafío ideal, no fácil; pero no imposible. Interesantemente, este paralelo existe en la biología, conocido como el “principio de la sobrecarga”, el cual es comúnmente aplicado a los ejercicios para estar en forma, para desarrollar este tipo de ejercicios, se debe demandar un incremento en los niveles para no causar daño o fatiga. McClelland identificó la misma necesidad para un “desafío balanceado” en cuanto al enfoque para la gente motivada por n,LOG. (p.113)

De acuerdo a lo interpretado del estudio de McClelland, es certero en cuanto a determinar por medio de su experimento que muchas personas no poseen la fuerte necesidad de logro en su estrategia de motivación: No obstante, están otras personas que al poseer las necesidades de establecidas en le teoría de Mc Clelland, logran establecer metas y buscan cumplirlas. (ver figura 1).

Figura 1

Teoría de las Tres Necesidades de Mc Clelland (1953).



Fuente: Elaboración de la autora (2024).

Teoría Existencia, Relación y Crecimiento (ERC) de Clayton Alderfer (1969)

Explicando la siguiente teoría de Clayton Alderfer en el año 1969, ella viene a ser una propuesta de reorganización de la teoría de Maslow. La diferencia radica en que la teoría de Clayton Alderfer presenta la jerarquización de las necesidades en tres grupos de necesidades básicas en un orden que corresponde a las propias siglas de la teoría descrita, donde (E) que es Existencia, se refiere a los requisitos materiales básicos para garantizar la subsistencia de las personas, es decir tienen que ver las necesidades fisiológicas descritas por Maslow, la (R) tiene que ver con el elemento social como interacción entre otros, parte de las necesidades establecidas en la Pirámide de Maslow en el año 1991 y en tercer lugar se encuentran las necesidades de Crecimiento (C) cuyo contenido se inclina a las aspiraciones y expectativas de cada persona, aspectos con carga psicológica y cognitivo). (Ver figura 2).

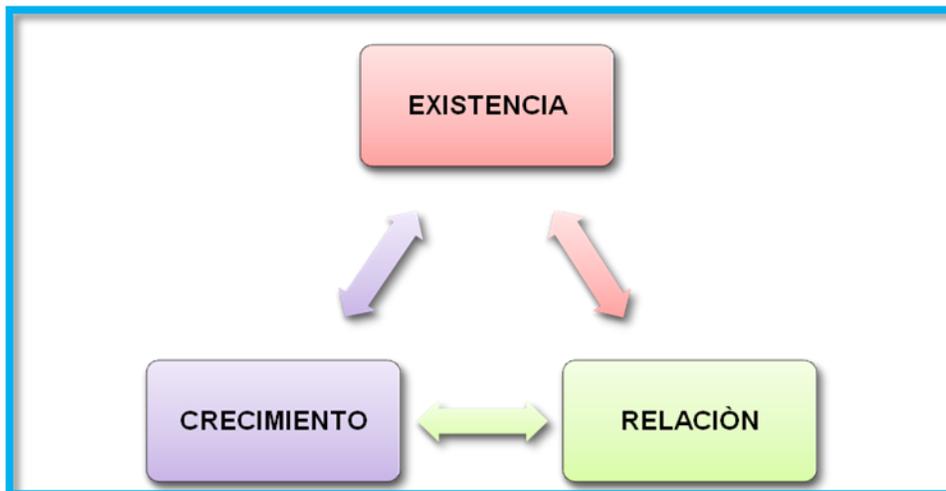
Resumiendo la propia teoría y haciéndola comparativa con la tesis doctoral, se deduce que ambas se complementan, postulados que permiten observar a los estudiantes desde el punto de vista de la motivación, para así establecer a través de la práctica de la Gimnasia Psicofísica GPF, estrategias o alternativas que permitan, en un momento dado, conocer el cómo puede actuar una persona dependiendo de la

motivación y orientar de ser necesario, en caso de episodios de desmotivación de los estudiantes –adolescentes en la práctica de esta actividad física.

Por otro lado, la motivación no es un proceso netamente afectivo, sino que implica cierto grado de actividad cognoscitiva, dado que el ser humano desarrolla nociones de lo que necesita y quiere saber, planea actividades y acciones para el logro y satisfacción que lo conllevaran a alcanzar sus metas. Por consiguiente, los postulados de la teoría de la motivación, puede ser un tema interesante que guarda relación en el desempeño de la conducta humana y en el caso específico, del actuar de los adolescentes de 4to y 5to año, en un momento determinado en la práctica de la Gimnasia Psicofísica GPF, en la UEP Gran Fraternidad Universal GFU.

Es significativo estudiar la relación de *Las Teorías de Contenido*, relacionadas con la Gimnasia Psicofísica GPF y establecer criterios que puedan ayudar a satisfacer las necesidades fisiológicas, emocionales y sociales de las estudiantes de educación media general, con la expectativa de que a través de la práctica de ejercicios y posturas, tienen la posibilidad de mejorar las condiciones de salud y el bienestar físico, al igual que aquietar los pensamientos en la meditación, herramienta importante en la práctica de GPF y las repercusiones que tiene para reducir el estrés y la ansiedad.

Figura 2
Teoría Existencia, Relación y Crecimiento (ERC) de Clayton Alderfer (1969).



Fuente: Elaboración de la autora (2024).

B.-Teorías de Proceso

Las teorías de proceso se centran en los factores externos que motivan a las personas. Estas teorías proponen que las personas son motivadas por la expectativa de que su comportamiento conducirá a un resultado deseado. A continuación, se presentan algunas de las teorías que guardan relación con la presente investigación.

-La teoría de la expectativa de Víctor Vroom (1964).

-La teoría de la equidad de Stacy Adams (1965).

Teoría de las Expectativas de Víctor Vroom (1964).

Vroom principal exponente de esta teoría, en su principal Obra *Work and motivation* (citado en Guirado, 2019) se interesó en establecer los aspectos que motivan a las personas a pertenecer a una organización. De acuerdo con sus planteamientos: “el atractivo de un sistema social para que una persona quiera participar de él o, por el contrario, la probabilidad de que una persona que pertenece quiera abandonarlo, están relacionados con las “consecuencias de la membresía organizacional”. (p.12).

Interpretando lo citado, la Teoría de la Expectativa de Vroom, es una teoría de la motivación de proceso, que propone que las personas están motivadas por la expectativa y su voluntad, lo cual genera un desempeño exitoso y este se supone será recompensado por la persona. Por lo tanto, la teoría de la expectativa de Vroom puede aplicarse a la gimnasia psicofísica de la siguiente manera: Por ejemplo, un estudiante motivado a la práctica de la gimnasia psicofísica para mejorar su salud y bienestar, tendrá una expectativa alta, un valor alto y un incentivo alto. Este estudiante creerá que su esfuerzo conducirá a un desempeño exitoso, que mejorar la salud y el bienestar es una recompensa valiosa y que esta recompensa será valorada por el estudiante.

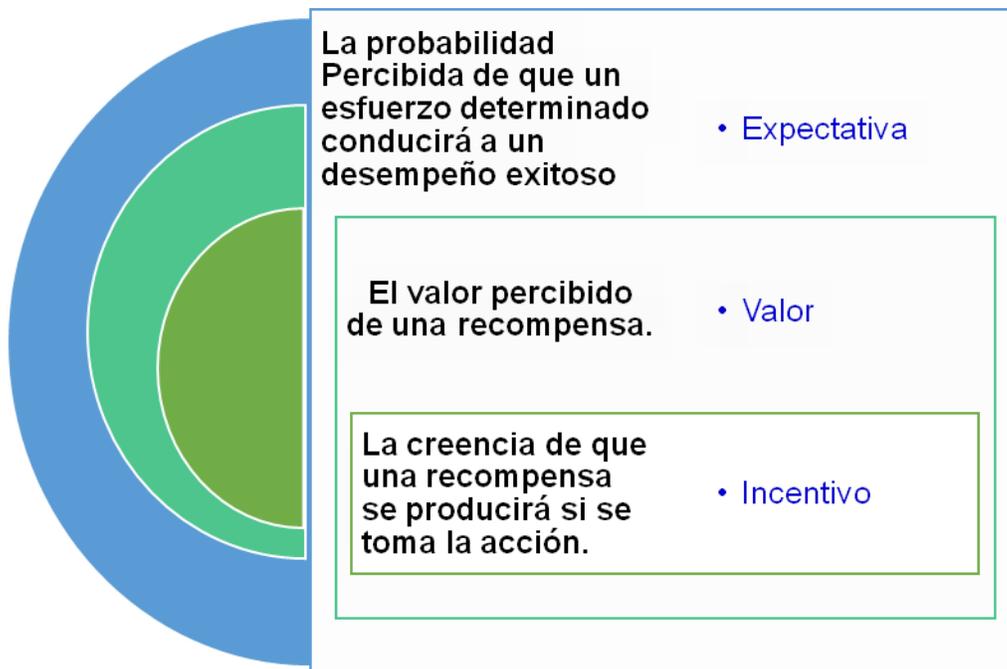
En correspondencia a lo estudiado, esta Teoría de la Expectativa de Vroom, puede ser una herramienta útil para comprender cómo la motivación influye en el comportamiento humano. Por consiguiente, la teoría puede aplicarse a la práctica de la Gimnasia Psicofísica GPF, para ayudar a los estudiantes de Educación Media General a desarrollar la motivación en la practicar de esta actividad que tiene muchos beneficios para su salud física, psíquica y hasta espiritual.

Por otro lado, este teórico plantea, que la fuerza de motivación que manifiesta una persona para actuar de una manera determinada, está vinculada o es producto de tres factores:

- *Expectativa*: La probabilidad percibida de que un esfuerzo determinado conducirá a un desempeño exitoso.
- *Valor*: El valor percibido de una recompensa.
- *Incentivo*: La creencia de que una recompensa se producirá si se toma la acción.

A continuación, se muestra la siguiente figura 3, donde se detallan cada uno de los elementos mencionados anteriormente.

Figura 3
Teoría de las Expectativas de Vroom (1964).



Fuente: Elaboración de la autora (2024).

Teoría de la Equidad de Stacy Adams (1965).

La teoría de la Equidad de Stacy Adams es una teoría de motivación de proceso. Propone que las personas están motivadas por la creencia de que están recibiendo un trato justo en comparación con los demás. Se comprende entonces, las personas están

motivadas a mantener una relación de equidad entre sus aportaciones y sus recompensas. Por lo tanto, cuando una persona percibe que está recibiendo un trato injusto, experimenta inequidad, lo que puede conducir a una serie de reacciones, como el aumento o disminución del esfuerzo, la búsqueda de una nueva situación o la agresión.

Estas reacciones de las personas son especificadas por Méndez (2014) detallando lo siguiente:

Aumento del esfuerzo: La persona puede intentar aumentar sus aportaciones para equilibrar la relación.

Disminución del esfuerzo: La persona puede disminuir sus aportaciones para reducir la inequidad.

Búsqueda de una nueva situación: La persona puede buscar una situación en la que perciba que recibirá un trato más justo.

Agresión: La persona puede mostrar agresión hacia la persona que percibe como responsable de la inequidad.

Desde estas aportaciones de la teoría, la práctica de la Gimnasia Psicofísica GPF puede mantener una relación tomando en consideración ciertos aspectos de interés, tales como:

Aportaciones: Las aportaciones de los estudiantes quienes, practican gimnasia psicofísica GPF, incluyen el esfuerzo, la dedicación y el tiempo que dedican a la actividad.

Recompensas: Las recompensas de la práctica de la Gimnasia Psicofísica GPF, pueden ser tanto tangibles como intangibles. Las recompensas tangibles incluyen la mejora de la salud y el bienestar, mientras que las recompensas intangibles incluyen el sentimiento de logro y la satisfacción personal.

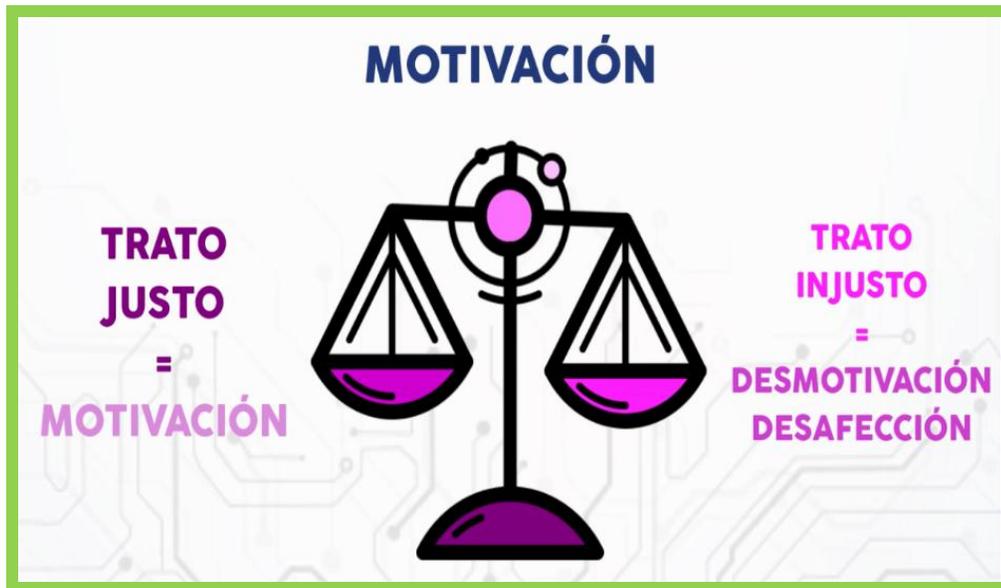
Inequidad: La inequidad puede ocurrir cuando un estudiante, percibe que está recibiendo menos recompensas que otros estudiantes, quienes están realizando un esfuerzo menor.

Por ejemplo, cualquier estudiante de Educación Media General de la UEP Gran Fraternidad Universal GFU, que practica la Gimnasia Psicofísica GPF, para mejorar su salud y bienestar puede experimentar inequidad si percibe que otros estudiantes están

obteniendo los mismos beneficios con menos esfuerzo. Por ello, el estudiante, podría en algún caso, reaccionar aumentando su esfuerzo, disminuyendo su esfuerzo o simplemente buscando una nueva actividad.

Figura 4

Teoría de la Equidad de Stacy Adams (1965).



Fuente: Elaboración de la autora (2024).

Fundamentación Teórica

Al realizar la tesis doctoral, se hace necesario instituir el estudio a realizar con las diferentes teorías que darán la ilustración de “el *transitar de la investigación*”, de modo pertinente, particularizando los elementos que conforman la iniciativa de la investigadora y los fundamentos teóricos que hacen posible la indagación y el conocimiento del fenómeno en estudio.

A continuación se presenta aquellos contenidos de orden teórico asociados con la Formación del ser humano, la educación y la complejidad los estudiantes – adolescentes de educación media general, la gimnasia psicofísica, su práctica y beneficios en los adolescentes entre otros, acotando que en ningún momento se pretende generar un tratado, sino que en éste son destacados aquellos aspectos

considerados significativos para el estudio: Complejas Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser .

Formación del Ser Humano

El ser humano está en constante formación, la misma se inicia en el hogar a partir de su nacimiento y recorre diferentes momentos hasta llegar a la adultez. Una de las etapas de mayor importancia, la constituye la adolescencia, pues en ella están vinculados diferentes factores que determinan la condición del Ser.

Por una parte, está la familia, pero que tipo de familia tienen el adolescente Hogar con núcleo familiar formado por el padre o la madre y uno o más hijos ¿padres separados o divorciados?, ¿Matricentrada o patriarcal? estas características u otras que conforman a la familia, determinan: ¿Qué formación del ser, se desea en ese hijo/hija adolescente? También, es necesario referirse a los elementos del entorno, los cuales influyen en el adolescente como: las amistades, los compañeros de estudio, la dinámica del mismo contexto social, los conflictos, la violencia, el bombardeo constante de las redes sociales, la internet, el consumo de bebidas ilícitas, entre otros.

Sin embargo, en la filosofía encontramos a Heidegger principal representante del Existencialismo quien reconoce que "ser" lejos de ser una palabra estéril, es el concepto más rico y más importante. Este filosofo invita a reflexionar sobre la naturaleza y la vocación del hombre y en la que cabe preguntarse "¿Qué es Ser?" Para dar respuesta a esta pregunta Heidegger (2003) agrega además que:

El Ser solo será abordable si partimos del ser humano, único ente que se pregunta por el Ser. Todos los entes o cosas son, tienen ser, pero solo un grupo de entes, los seres humanos, preguntamos por el Ser, y ello indica que tenemos una cierta precomprensión de él, una comprensión confusa y poco clara, ya que preguntamos por el Ser sin que acabemos de ver exactamente por lo que preguntamos, pero real, pues en caso contrario no podríamos ni tan siquiera hacernos la pregunta. (p. 28).

En este sentido, el ser humano es el único que puede reflexionar sobre su Ser, que no es más que su existencia, cómo es y cómo la transita. En relación a las ideas anteriores, plantean Guay y Seijas, (2002), la filosofía se limita a demostrar que el ser no puede aprehenderse puesto que no puede tematizarse. El ser es siempre repelido

ante cualquier pregunta y es la reticencia aristocrática del filósofo la que hace entender el ser, es decir, es la genialidad humana la que invita al ser a mostrarse, para que su ausencia y su plenitud requiera nuestra inteligencia para presenciar su presencia eterna. Entonces: ¿De dónde parte la formación del ser humano? a manera reflexiva de la Educación explica. Kant (1983) el ser humano es el único ser que ha de ser educado. Solamente a través de la educación el hombre puede llegar a ser hombre. *“No es, sino lo que la educación le hace ser”*. (p.56).

Un elemento interesante de este estudioso, es que divide al ser humano en dos dimensiones una corpórea, que predice que ya todo está acabado, dado por la misma naturaleza física del ser y otra dimensión espiritual, donde no está concluida, agregando en ello el plano cognoscitivo, volitivo y emocional; y que el hombre debe esforzarse por desarrollar a lo largo de su existencia. En esta invitación, la formación del ser humano predice que debemos enfocarnos en estos planos del ser, donde el plano cognitivo encierra esa capacidad de comprender, es decir, la destreza que tiene una persona para entender lo que hace o realiza, considerando la información que recibe de su entorno. En esa comprensión esta la percepción, la atención, cada una en diferentes facetas y que muchas veces están vinculadas a expectativas, miedos, deseos o experiencias previas del sujeto que actúa.

En relación a la percepción dentro de esta dimensión del ser humano Merleau-Ponty (1945), argumenta:

La percepción es un acto corporal, no una recepción pasiva. El cuerpo es el medio a través del cual nos relacionamos con el mundo. La percepción, por lo tanto, no es un proceso pasivo, sino un proceso activo en el que el cuerpo juega un papel fundamental. (p 224).

Ahora en cuanto al plano o dimensión volitiva, esta se caracteriza por la destreza de una persona de actuar en función de lo que comprende, es decir, de esa capacidad de controlar sus actos. Esta dimensión se asocia al libre albedrío y a la libre determinación. De allí que involucre la capacidad de adaptación, la perseverancia, el autocontrol y la concentración, funciones claves de la inteligencia para realizar elecciones entre seguir o rechazar una determinada inclinación o decisión. Esta dimensión genera una motivación debido a que analiza las posibilidades que tiene la persona de lograr la meta que desea.

Dentro de esta dimensión, el Discurso de Descartes, (citado en García, 2010), obra filosófica oportuna en que el autor reflexiona sobre la naturaleza del conocimiento y la existencia, expone su famosa frase "Cogito, ergo sum" (Pienso, luego existo), señalando que la única certeza indudable es la existencia del sujeto pensante.

En este dilema filosófico, nos remontamos a Platón en el documento "Diálogos" (427-347 a. C.) (citado en Fernández, 1999), argumentó que la mente es la parte más importante del ser humano y que el cuerpo es simplemente un instrumento para la mente. Otro punto de vista fue el de Aristóteles, en su obra "Metafísica" (384-322 a. C.), creía que la mente y el cuerpo están inseparablemente conectados y que la salud física es esencial para la salud mental.

Sin embargo, es posible, que estos filósofos en sus expresiones, hallan obviado una parte importante del ser humano, la dimensión emocional, que implica sentirse bien con uno mismo, en esa capacidad de reconocer, aceptar, entender, controlar y hasta compartir de manera positiva o negativa las emociones, para responder a los desafíos que se nos presentan en el transitar de nuestra existencia. Por lo tanto, agrega Goleman, (1996), la dimensión emocional, en contraste y complementariedad con otras dimensiones del ser humano como la perceptiva, cognitiva, pragmática, conativa y relacional, da cuenta del modo de funcionar del ser humano ante actuaciones o decisiones no explicables con parámetros de racionalidad.

De esta manera, De la Torre (2010) hace énfasis en la educación de las emociones y la ausencia de ella conlleva al ser humano a "Inhibiciones, bloqueos, temores, inestabilidad, frustraciones ante la adversidad. (...) desajustes sociales y falta de dominio de si en situaciones contrarias a nuestros deseos". (p.2). En conocimiento de ello, es la educación de las emociones la que contribuye a disminuir los sentimientos de angustia, depresión y ansiedad, a decir de Martineaud y Engelhart (citado en De la Torre, ob.cit). Si esto es así, "¿Cómo es posible que no alentemos una educación de las emociones? ¿Cómo es posible que aún siga prevaleciendo el pensar sobre el sentir? ¿Cómo no nos hemos percatado que educando en "sentipensar" estamos favoreciendo la integración de estos dos modos de activar nuestro interior?". (p.3).

En la ampliación de cómo debemos formar al ser humano, Freire (1992), en su obra "La Pedagogía de la Esperanza" sostiene que esta formación, va más allá de

transmitir conocimientos, debe ser un proceso de formación integral de las personas, abarcando no solo habilidades y competencias, sino también valores, actitudes y conciencia crítica. En estas connotaciones, casi profundas de cómo debemos formar al ser, se vislumbra todas las dimensiones que hacen que ese Ser, sea mejor persona consigo mismo y quizás con un mundo complejo, pero necesario para nuestra formación. Sin embargo, para lograr esa formación, convivir con el otro y lo que acontece debe pasar constantemente por un proceso de adaptación que también es parte de la formación. Piaget, (1982) señala en sus estudios:

(...) que el proceso de formación (...) se basa en la adaptación, que es un proceso de equilibrio entre la asimilación y la acomodación. La asimilación es la tendencia del individuo a incorporar nuevos conocimientos y experiencias a sus esquemas mentales existentes. La acomodación es la tendencia del individuo a modificar sus esquemas mentales para adaptarse a nuevos conocimientos y experiencias. (p15).

Es evidente, que, en esta formación del ser, hay que tomar en cuenta el contexto, el mundo donde está ese Ser y lo que acontece en el tiempo. Entonces, el ser humano es un ser-en-el-mundo, lo cual significa que no se puede entender al ser humano separado del mundo. El mundo es el contexto en el que el ser humano se encuentra, se desenvuelve y se da a conocer. Heidegger (2003) en su obra Ser y Tiempo, introduce también, el concepto de situación como una forma de comprender la existencia humana. Está relacionado con el concepto de ser en el mundo, que es la condición fundamental de la existencia. Además, sostiene que:

(...) el ser humano no es un ser aislado, sino que está siempre en relación con el mundo. El mundo está compuesto por cosas, personas y otros seres humanos. El ser humano se relaciona con el mundo a través de sus acciones, sus pensamientos y sus sentimientos. (p 146).

Por consiguiente, en la formación del ser, el mundo es importante, lo que implica la relación con el otro, pero antes con uno mismo. Lozada (1994), opina sobre la obra de Heidegger, el concepto de situación, sosteniendo que la situación es una unidad de tiempo y espacio. Por lo tanto, "Es un momento particular en el tiempo, en el que el ser humano se encuentra con el mundo de una manera particular". (p 13).

Desde estas definiciones, la situación corresponde a como el estudiante o la persona es valorada en un momento dado, en esa realidad del momento, es decir, que

una situación puede estar determinada por algún suceso en la vida de las personas. En razón de estas acotaciones, nadie se encuentra exento de las causas y consecuencias que las situaciones en un tiempo y espacio, puedan cambiar o no las expectativas que tiene sobre la vida y el mundo. Pérez, (2000) sostiene

Para estar presente en el momento presente y conectar con uno mismo, es importante primero conocerse a sí mismo. Reflexión: La reflexión es el proceso de pensar y meditar sobre uno mismo. La reflexión puede ayudar a las personas a identificar sus fortalezas y debilidades, así como a desarrollar una imagen más realista de sí mismas. (p.18).

Desde este panorama de la formación del ser humano ¿En realidad los adolescentes lo estamos formando para este mundo globalizado, lleno de estímulos que lo alejan de la comprensión de su ser? ¿Será que requiere de una Educación que se adapte a los cambios, pero que mantenga la esencia, en términos positivos de su ser? En este sentido, Rodríguez (2009) refiere “la formación del ser es un proceso complejo que implica el desarrollo de todas las dimensiones del ser humano, incluyendo la cognitiva, la afectiva, la social y la física”. (p13).

Por otro lado, Barriga (2000) colabora agregando "La formación del ser humano es un proceso que debe ser promovido por la educación, ya que es la escuela el espacio en el que los estudiantes tienen la oportunidad de aprender y crecer de manera integral". (p: 12). Estas acotaciones, realizadas por Rodríguez y complementados por Barrigas, hacen énfasis en la Formación del Ser, como un proceso influenciado por una variedad de factores, incluyendo los factores sociales, culturales y subjetivos.

De igual manera, ambas posturas, ofrecen un marco conceptual para estudiar la formación del ser humano de manera integral. Desde esta perspectiva, la Formación del Ser, es un proceso que implica la participación activa del estudiante en la construcción de su propio conocimiento y significado que le da al hecho o situación. Es entonces cuando se puede, involucrar al estudiante en un proceso de reflexión, análisis e interpretación de su experiencia, con el objetivo de comprender el mundo que le rodea y por supuesto, su lugar en él.

Educación y Complejidad

El Informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) Reunión denominada Educación 2030 Educación y Habilidades para el Siglo XXI, celebrada en Buenos Aires en el año 2017, los oradores compartieron experiencias y evidencia sobre la necesidad de adoptar el aprendizaje a lo largo de la vida como un marco conceptual y principio organizador para las reformas educacionales con el fin de promover el desarrollo sostenible en la región. Uno de los debates estuvo enmarcado en torno a las posibles estrategias y acuerdos institucionales para implementar este tipo de aprendizaje.

A su vez, la fuente citada, argumentó sobre los sistemas educativos, los cuales deberían ser “Sistemas integrales que incluyen oportunidades de Aprendizaje permanente para Todos”. (p.32). Por lo tanto, tienen el potencial de transformar sociedades, particularmente al abordar la desigualdad social. Estos cuestionamientos nos invitan a repensar la Educación desde la Complejidad.

El nuevo modo de pensar complejo y las teorías, leyes principios que le envuelven, impactan la estructuración de los procesos de enseñanza y aprendizaje fundamentados en la propuesta de Morín, Ciurana y Motta (2003), sobre la necesidad de Educar en la Era Planetaria. Los autores postulan “la educación debería progresar hacia la conciencia de su pertenencia a una sociedad mundo, en la que se reconocen las antinomias, los polos opuestos y las contradicciones”. (p.4).

Por ello, es necesario complementar las oportunidades de aprendizaje permanente con la promoción de una educación por la paz, la ciudadanía, la educación por los derechos humanos, la salud y las desigualdades en las regiones, es decir, las desigualdades de género en relación al acceso a la educación, para lo cual exigen el desarrollo de programas educacionales que incluyan distintas formas de aprendizaje, con un foco en el aprendizaje a lo largo de la vida.

Dentro de esta apertura de la educación que queremos, Piaget, (citado en Uribe,2000) apunta a destacar una mayor significatividad de los aprendizajes a partir de una educación que llevara al desarrollo de la inteligencia, la creatividad y el descubrimiento. Por lo tanto, arrojaría dimensiones visionarias como aprender a pensar

y aprender a construir el conocimiento, como expresión de la relación socializada del sujeto con la realidad. Sin embargo, se hace una pausa y la fuente se plantea: “Si el desarrollo de la inteligencia implica la construcción de estructuras intelectuales de manera progresiva y ordenada, que suponen un mayor grado de adaptación del sujeto al medio físico y social, la escuela debería favorecer y no entorpecer su desarrollo”. (p.3).

Sin embargo, no debemos obviar nuestro contexto venezolano, según, el Ministerio del Poder Popular para la Educación, en el documento “transformación curricular de la educación media general” emanado en el año 2016, señala lo siguiente: El subsistema de educación media centra su atención en la formación integral de la adolescencia o la juventud, los cuales tiene como finalidad principal formar al joven con conciencia histórica e identidad venezolana, sus potencialidades, habilidades para el pensamiento crítico, cooperador, reflexivo, liberador, permitiéndole, a través de la investigación, contribuir a la solución de problemas de la comunidad local, regional, nacional, de manera corresponsable y solidaria.

Aunado a las características antes citadas, se despliegan los objetivos de la educación media general necesarias para cumplir la finalidad de lograr la formación integral de los adolescentes, en atención a los fines o principios de la República Bolivariana de Venezuela, permitiéndole la incorporación a la prosecución de estudios universitarios, los cuales Velásquez (2019) menciona a continuación: -Garantizar el acceso, permanencia, prosecución del adolescente en el sistema educativo como un derecho humano. -Impulsar la participación del adolescente, jóvenes, docentes, demás miembros de la comunidad educativa, los consejos comunales para contribuir en la solución de problemas, a través de la construcción de proyectos en forma colectiva para el desarrollo endógeno de la localidad, en correspondencia con la región por ende del país.

En virtud de estos objetivos, la educación media general se encarga de formar al ciudadano, para valorarse a sí mismos, a su comunidad, considerando el trabajo como: compromiso social, desarrollo integral, bien común colectivamente corresponsable. Desde esta mirada del ser adolescente, su complejidad, discordante y paradójica, no es posible enseñarle o educarle, si no se asume una perspectiva compleja, teniendo en

cuenta la necesidad de integrar la multiplicidad de polaridades que la caracterizan en un proceso infinito de desarrollo de la conciencia, que en realidad no es más que el proceso de desaprendizaje.

En este proceso, señala Correa (2015), es necesario hacer las siguientes preguntas: ¿Qué actitudes y prácticas asume la institución educativa frente a los cambios y transformaciones corporales, emocionales, afectivas, sociales y culturales del adolescente?, ¿Cuáles son las concepciones y prácticas formativas que promueven los proyectos educativos en relación con las dimensiones éticas, estéticas y espirituales del joven adolescente?

En este sentido, ver más allá de las maneras de pensar, hablar y comportarse del adolescente, tiene implicancia en todas las dimensiones del ser humano y los desafíos que permean al adolescente de hoy. Por lo tanto, es indispensable avanzar hacia una concepción del joven adolescente mucho más integral, que supere las definiciones anteriores y constituya un proceso de construcción de subjetividad, desarrollo de actitudes frente a sí mismo, lo que quiere y a su realidad cercana o lejana, pero al mismo tiempo, implica forjar la sensibilidad-

En relación a lo anterior, refiere Correa, (ob.cit) es permanecer atentos, ya que la persona no solo es emocional-sensible, sino también lógico racional en cuanto está dirigida a crear un espíritu crítico capaz de detectar sus errores. Por su parte Wolk, (2009), nos plantea “La sabiduría nos permite tomar decisiones informadas y libres de prejuicios”. (p 45). De esa forma, nos ayuda a evitar errores que pueden tener consecuencias negativas para nuestra vida.

Dentro de este particular, Caminero (2021) cita los pensamientos de Montessori y explica su enfoque revolucionario en la educación de los niños basado en la observación científica, el respeto al desarrollo natural de cada sujeto. De esta manera, se hace necesaria una educación capaz de cautivar la complejidad de la vida de los adolescentes estudiantes de Educación media general, de sus destinos y del papel que debe jugar en la sociedad, es incentivar desde la niñez, el desarrollo de alternativas viables en función al papel que juega en el presente siglo.

Morín (2011) enfocado en su pensamiento nos señala: “Nuestro conocimiento parcelado produce ignorancias globales. Nuestro pensamiento mutilado conduce a

acciones mutiladoras” (p.141). Estas reflexiones realizadas por las diferentes fuentes, tienen una gran importancia en la comprensión integral del ser humano y su formación, invitando a crear herramientas para direccionar las verdaderas reformas que requiere el Estado, la educación, la familia y la sociedad, tomando en cuenta las condiciones que demanda el adolescente de hoy.

Dentro de la educación, que se aspira, es oportuno dar a conocer sobre el esfuerzo realizado en el tema educativo pedagógico durante años ejecutado por el Consejo Supremo de la Gran Fraternidad Universal, en el cual se plantea como Objetivo el aporte teórico sumado a la experiencia directa de un modelo educativo completo dando origen a un Programa Educativo denominado “Una Nueva Humanidad”.

Detalladamente en investigaciones realizadas por la Nueva Humanidad En Marcha (UNHEM) se pudo estimar una posibilidad cada vez más real de que este modelo educativo pedagógico experimentado en la Unidad Educativa Privada Gran Fraternidad Universal pueda ser multiplicado en otras instituciones educativas nacionales e internacionales. Ella pretende con esto, resignificar que el Programa Educativo denominado “Una Nueva Humanidad, en Marcha (UNHEM), (citado en Ocaño, 2018) presentado ante la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en el año 1957, como un aporte para la Humanidad y como ofrenda al fundador de la Gran Fraternidad Universal el maestro Serge Raynaud de La Ferrière.

Algunos de los elementos educativos que pueden contarse como semillas de esta nueva educación son: La importancia de dar una formación a los docentes “El valor del Alma aplicado a la Educación” En donde no se pierde de vista el cambio de perspectiva educativa a lo que el maestro llamo encuentro vivencial con el aprendizaje, también los encuentros creativos con el mismo objetivo del Aprendizaje, donde el protagonista central es el estudiante, considerando sus intereses.

Desde diversos sentidos y orientaciones, la educación no sólo se produce a través de la palabra y está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes, sino que permite un proceso bidireccional mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. Es también un instrumento que se materializa en una serie de habilidades, conocimientos, actitudes y valores

adquiridos para la inculcación y asimilación cultural, moral y conductual con miras a la socialización del sujeto para que las nuevas generaciones aprendan no solo conocimiento, sino normas de conducta, modos de ser y formas de ver el mundo comparándolas con generaciones anteriores, para dar paso a nuevos horizontes.

Paso a la Adolescencia

En este recorrido de la formación del ser, la adolescencia amerita especial atención, por ser una etapa de cambio y transformación. Etimológicamente la palabra adolescencia deriva de “adolecer”, que significa crecer y desarrollarse hacia la madurez. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2023), la define como el lapso de edad que va desde los 10 a los 20 años, con variaciones culturales e individuales. Por otro lado, el diccionario de la real academia española señala que la adolescencia es la edad de transición que sucede en la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo.

No obstante, Gaetea, (2015), manifiesta que la adolescencia es el periodo que empieza con la adquisición de la madurez fisiológica y termina con la madurez social, que es cuando se asumen los derechos y deberes, económicos, legales y sociales del adulto. En función de estas acotaciones, la adolescencia es un proceso psicosocial propio del ser humano, que comprende todos aquellos cambios que constituyen la transición de niño a adulto, y que se acompaña de una serie de ajustes que eventualmente le permiten aceptar las transformaciones morfológicas, y así buscar un nuevo concepto de identidad y realizar un Proyecto de Vida.

En realidad, dar una definición de adolescencia significa tomar en cuenta aspectos tales como: su desarrollo, el cambio de su estado de vida. Así como los ajustes emocionales propios de la edad. Exaltando, que el adolescente en esos cambios que adolece requiere de mayor orientación y atención de partes de los adultos, más cuando en la actualidad se vive la crisis social que afectan su comportamiento, que aun en la inmadurez necesitan con mayor razón herramientas que eviten problemas emocionales.

Por otro lado, Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2011) se expande y segmenta a la adolescencia en tres etapas

diferentes, entre los diez (10) y los diecinueve (19) años de edad: adolescencia temprana (entre 10 y 13 años), adolescencia media (entre 14 y 16 años) y adolescencia tardía (entre 17 y 19 años). De ahí, en Venezuela, la etapa de los y las adolescentes alcanzan la completa madurez física, así como la mayoría de edad (18 años) en el aspecto legal. Fundamentado a la consolidación de logros importantes a nivel psicológico, una conducta sexual más estable y el afianzamiento de su identidad sexual y personal.

Habría que añadir, que la Adolescencia, es la edad en la que ya el joven, ha alcanzado algo de independencia y al igual que la infancia, la pubertad, la adultez y la vejez; la adolescencia y está en condición de asumir ciertas responsabilidades. De acuerdo a lo destacado por González, (2016) en el que cita a Lerner y Steinberg, (2009), Morris, (2001) y Somerville, Jones y Casey (2010), todos convergen en, que existe una transformación de la infancia a la adolescencia y que la misma es compleja, suceden muchos cambios, biológicos, psicológicos y socio-cognitivos, en un periodo corto de tiempo, es decir, cambian de centros educativos, amplían su contexto social y empiezan a explorar mundos de individualidad e identidad.

Es evidente, que a causa de los sucesos y la transformación que ocurre desde el nacimiento hasta la adolescencia, se manifiesta una relación significativa entre valores personales y sociales en los estudiantes; pudiendo ocasionar acontecimientos que contrastarían igualmente el componente interpersonal, adaptabilidad y estado emocional, pues el ser humano es integral y multidimensional, donde una dimensión puede estar engranada en otra y viceversa para funcionar como un Holo.

Desde este acontecer, hablar de adolescentes y educación, es referirnos, como cita Silva (2022) “A personas que viven en contextos socio-históricos fuertemente cambiantes en el tiempo y en el espacio, a seres humanos que han desarrollado las potencialidades de nuestra especie casi completamente”. (p.13). Además, agrega la fuente, a manera de reflexión: a personas capaces de un acto simbólico, en función de las imágenes del mundo que los rodea y de ellos mismos, dadas por su cultura y también a personas que están construyendo, en relación con otros, “una historia personal de vida con un significado y valor único”. (p.13).

Experiencias de Vida en el Peregrinar del Adolescente

La peregrinación es un fenómeno casi universal de la antropología religiosa, donde quizás el peregrino encuentra lo sobrenatural en un lugar preciso, en el que participa de una realidad diferente a la realidad profana. Esta comparación con la etapa de la adolescencia no está muy lejos de ser igual, pues el adolescente experimenta múltiples cambios aunado a otros factores de índole familiar, social y educativo, para poder llegar al ser humano que se quiere para un mundo mejor.

De esta manera Rojas (2020) señala “Ser joven es sinónimo de cambio, progreso, futuro. Ser joven es, a todas luces, enfrentar los desafíos y crear o recrear un espacio para el desarrollo pleno y el futuro. Convertir problemas en oportunidades, en soluciones, ser el motor impulsor de las sociedades”. (p 8). En razón de ello, es la época que piensan que el futuro es paz y amor, hay cambios hormonales y emocionales que a veces pueden aumentar las contradicciones con el padre y la madre, afianzando así aspectos de la autonomía.

Dentro de la dimensión psicológica esta la búsqueda de sí mismos, de su propia identidad, es decir, se manifiesta esa necesidad de independencia, pero con una mayor tendencia hacia la inserción grupal. Al respecto Silva (2010) aborda aspectos relacionados con la inclinación a contradicciones en las manifestaciones de su conducta y fluctuaciones del estado anímico que lo conllevan a situaciones conflictivas con los adultos significativos y padres, en ocasiones se atreven a debatir falsos preceptos y llegan a conclusiones propias. Por otra parte, existe una tendencia a la elección de una profesión u oficio y la necesidad de capacitación para su desempeño. Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida.

En diversas ocasiones, se observa algo de conflicto, producto de la diferencia de criterios creando entre la familia alguna situación de conflicto, producto de la discrepancia de opiniones y la pseudo independencia que quieren los adolescentes. Motivo por el cual, en esta etapa los adolescentes dan un “salto” desde la relación de dependencia de otros adultos hacia la independencia y autodeterminación como persona y su aceptación social.

Ahora, si nos enfocamos en la vida escolar del adolescente, la motivación juega un papel fundamental, añaden De Flores y Gómez (2014) en diferentes partes del mundo como Canadá, Australia, Alemania, Estados Unidos, entre otros, reportan cambios en las metas. Conforme pasan de año, el estudiantado muestra mayor interés en metas de desempeño dirigidas a la obtención de beneficios como una calificación aprobatoria y una menor preocupación por las metas dirigidas al aprendizaje. Igualmente, el cambio del nivel de primaria a educación secundaria, favorece que los estudiantes se perciban menos competentes y capaces al realizar actividades académicas, posiblemente debido a que algunas trabajan en el tiempo libre, la demanda de autonomía e independencia al trabajar, el cambio a formas de evaluación donde los exámenes tienen el mayor peso para la calificación y la falta de apoyos para responder a estos cambios.

Aun, cuando los padres son los indicados para dar un buen consejo, prevalece la identidad propia del adolescente. Él o ella pueden reflexionar acerca de comentarios y observaciones que hacen los padres, responden mejor ante situaciones diversas, comparten con amigos y amigas, manifiestan más confianza, seguridad y pueden sentir mayor intensidad en sus sentimientos de enamoramiento, amor y experimentar diferentes comportamientos sexuales.

Es aquí, cuando la familia va a ser un pilar fundamental en un momento en el que el joven, en la medida de su desarrollo, pueda hallarse confundido y con la necesidad de apoyo, en la que prevalece en muchos casos la influencia de sus compañeros. Desde estas características, es imperiosa la influencia positiva por parte de la familia, también es necesario que estén en armonía, pues, se trata de una etapa nada sencilla, que requiere asumir nuevas responsabilidades y un mayor equilibrio emocional y psicológico, necesarios para alcanzar la debida madurez.

Igualmente, en este peregrinar del adolescente, no hay que obviar su sexualidad. La sexualidad en esta etapa no escapa a todos estos sucesos, pues hay cambios y crisis, pero depende del criterio con que se la mire los posibles aspectos de ella. Por lo tanto, mirar la sexualidad haciendo el cruce entre la naturaleza del ser y la estructura social responde, a condiciones socioculturales determinados por el contexto donde se desenvuelve el sujeto que vive y experimenta la sexualidad

En este orden de ideas, Ruiz (2016), realiza un esbozo de la época y destaca los profundos cambios socio culturales y de las conductas afectivas y sexuales, evidenciadas en el comportamiento sexual de las y los adolescentes quienes se enfrentan a sus propios cambios biológicos y psicológicos, aunado a las exigencias que atribuye la sociedad en la cual el joven adolescente se desenvuelven.

Uno de estos actos relevantes del adolescente, es la iniciación a temprana edad en la práctica de las relaciones sexuales con las consecuencias y riesgos que de esta conducta se derivan, visualizando así que una condición natural, hermosa y trascendente del ser humano se convierte en muchos casos en un hecho traumático, poco alentador y descalificador en la vida de las futuras generaciones. (p.10). Estas situaciones y otras más o menos riesgosas, invitan a los padres y educadores a reflexionar como estamos formando a ese adolescente para que transite en un mundo donde la sexualidad es parte de su ser y en el que se confluyen aspectos socioculturales, biológicos, psicológicos, religiosos, entre otros.

Actividad y Ejercicio Físico en la Adolescencia

Dentro de este particular, Estrada (2017), destaca en su trabajo que resulta pertinente comenzar este apartado explicitando la diferencia existente entre varios conceptos que, en ocasiones, son utilizados de manera equívoca. Se trata de la distinción entre “actividad física”, “ejercicio físico” y “condición física”, tal como la plantearon Caspersen, Powell y Christenson en el año 1985. *Actividad Física (AF)*: Cualquier movimiento corporal producido por músculos esqueléticos que tiene como resultado un aumento sustancial del gasto energético. *Ejercicio físico (EF)*: planificada y estructurada con una finalidad. *Condición Física (CF)*: Habilidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y predisposición, sin fatiga indebida y con energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y afrontar situaciones inesperadas.

En esta ocasión, el interés se centra en los niveles de Actividad Física (AF) concepto situado entre la “actividad física” y el “ejercicio físico”, tal como han sido definidos anteriormente, se trata de la promoción de un estilo de vida activo que incluya Actividad Física (AF) intencional, planificada a una intensidad determinada con el

objetivo de optimizar los beneficios que ésta pueda reportar. Desde el punto de vista para la salud, la Actividad Física (AF) abarcaría tanto el ámbito recreativo y de ocio como el resto de aspectos de la vida cotidiana, en los que se incluirían los desplazamientos diarios, la educación, el trabajo y las tareas domésticas.

En virtud de ello, está globalmente aceptado que la Actividad Física (AF) regular produce múltiples beneficios para la salud; entendida ésta como “un estado completo de bienestar físico, mental y social del estudiantado. Durante las últimas décadas, distintos autores e instituciones han realizado propuestas de recomendaciones sobre los niveles Actividad Física (AF) que resultarían adecuados en términos de salud para la población adolescente. Para poder establecer dichas recomendaciones es necesario cuantificar la Actividad Física (AF) realizada, en base a dos parámetros fundamentales: la intensidad a la que se lleva a cabo y el tiempo que los sujetos están expuestos a esta intensidad durante el día o la semana.

En cuanto a la Práctica física, Oña (2003) señala: “Es la realización de una actividad física de forma regular y planificada, con el objetivo de mejorar la condición física”. (p. 25). Los autores mencionados han definido los conceptos de actividad física y práctica física desde diferentes perspectivas. La actividad física es un concepto amplio que incluye cualquier movimiento corporal que requiera gasto de energía. La práctica física es una forma de actividad física que se realiza de forma regular y planificada, con el objetivo de mejorar la condición física. (Ver tabla 3).

Tabla 3
Características de la Práctica Física y la Actividad Física.

Característica	Práctica Física	Actividad física
Concepto	Realización de una actividad física de forma regular y planificada.	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía.
Objetivo de mejorar la Condición Física:	La práctica física tiene como objetivo mejorar la condición física, que es el conjunto de cualidades físicas que permiten a una persona realizar actividades físicas de forma eficiente y saludable.	Cualquier objetivo, incluyendo la salud, el ocio o la competición.

Regularidad	La práctica física debe realizarse de forma regular para obtener beneficios a largo plazo.	No es obligatoria, pero tiene su efecto realizarla.
Planificación	La práctica física debe realizarse de forma planificada para asegurar que se alcancen los objetivos deseados.	No es obligatoria, pero tiene su efecto realizarla.

Fuente: Elaboración de la autora. (2024)

En atención a estas argumentaciones, es meritorio considerar a la Gimnasia Psicofísica (GP) como una Actividad Física (AF), dado se practica de forma regular produciendo múltiples beneficios para la salud; entendida ésta como un estado completo de bienestar físico, mental y social del estudiantado, siendo esta una alternativa viable para los adolescentes, pues incidiría en su desarrollo cognitivo, psicosocial y físico, repercutiendo en su desenvolvimiento académico y los procesos que ello implica: atención, concentración, memoria, entre otros.

En relación a lo anterior, Lopategui (2012) en su estudio sobre la Gimnasia psicofísica: una aproximación, expresa:

La práctica de la Gimnasia Psicofísica, es una forma de actividad física que se centra en el desarrollo integral del individuo, incluyendo el cuerpo, la mente y el espíritu. La GPF incluye una variedad de actividades físicas, como el estiramiento, la tonificación muscular y el ejercicio cardiovascular. (p. 22).

En este fragmento, Lopategui define la práctica de La Gimnasia Psicofísica (GPF), como una forma de actividad física que se centra en el desarrollo integral del ser humano. Esta definición es importante porque destaca la importancia que tiene para la salud física, mental y espiritual. También señala, que incluye una variedad de actividades físicas que son importantes porque permite a las personas encontrar una forma de actividad física que sea adecuada para sus necesidades y preferencias.

Tomando en cuenta, estas acotaciones, entre la variedad de actividades físicas que ofrece la GPF al adolescente están: Estiramiento, tonificación muscular y el ejercicio cardiovascular. Siendo estas actividades físicas una alternativa para mejorar la condición física, la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia. Por otro lado, la GPF también tiene beneficios psicológicos y sociales, puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, aumentar la autoestima y promover las relaciones sociales.

Un Personaje en la Historia de la Gimnasia Psicofísica

A continuación, se describe una breve Reseña Bibliográfica del Maestro Serge Raynaud de la Ferrière, escrita por la Fundación Magna Fraternites Universalis (2022) nació en París, Francia, el 18 de enero de 1916. Fueron sus padres los Condes Arquitecto Georges Constantine Louis Raynaud y Madam Virginie Marie Billet. A los 14 años comienza sus estudios universitarios y es absorbido por la índole concreta de éstos. Comienza estudios en la Universidad de Bruselas.

Se hace miembro activo de la Sociedad Astronómica de Francia. En el año 1935 obtiene el título de Ingeniero de Minas en Bruselas. Alcanza posteriormente Doctorados de Medicina, en Bruselas, con la tesis "Los depósitos caseínicos en las suprarrenales", en Ciencias en Ámsterdam en el año 1938, Psicología y Teología en París, y Filosofía en Londres en 1937 y el profesorado en Ciencias Biológicas en la Facultad de París.

En su enorme Currículo Vitae se acumulan numerosos Títulos, Oficialidades, Medallas, Diplomas de Miembro Honorario o Correspondiente, Comendador, Grandes Collares y Cordones, Grandes Cruces, Caballero, Académico de Honor, cuya enorme lista del currículum vitae se encuentra en Sus Circulares, II, 212 a 214. Es nombrado Oficial de Mérito Sanitario de Francia. Su labor ampliamente destacada se extendió a todos los campos desde el Humano Vivir, la ciencia hasta el arte y de la filosofía a la didáctica, estableciendo más allá una síntesis para la verdadera integralidad del hombre, siendo esta parte la ontología.

En su serie de los doce símbolos zodiacales presenta motivos para la meditación insistiendo más en la tonalidad cromática que en el símbolo gráfico; son como mándalas de fantasía a través de los cuales, como lo afirma la fuente anteriormente citada: "ciertas personas podrán abrirse un camino en el mundo subjetivo con una visión de lo infinitamente grande hacia el dominio de lo Universal". (p.4). Asimismo, manifiesta su interés por la psicología; hace investigaciones acerca de las interrelaciones del hombre y el cosmos sobre las culturas antiguas y se interesa también por los estudios lingüísticos. Se inclina por la Filosofía, la Medicina, la Epistemología de la vida, escudriñando todas las teorías sin adherirse a ninguna.

Sus teorías y previsiones científicas se ven con el tiempo confirmadas y respaldadas, como en el caso del sabio soviético E. F. Hageneister en el diario "Komsolshaya Pravda" y del hidrogeólogo soviético Ermoslaev, de quienes el Maestro se sintió agradecido de las investigaciones de radioactividad de los fondos marinos, acerca del deshielo en el hemisferio norte que terminó con el período glacial por la desaparición de la Atlántida, ya que el Maestro Raynaud de la Ferrière había insistido desde 1946 en que dicha desaparición ocurrió hace aproximadamente 12 000 años.

El 17 de enero de 1948 arriba a Caracas y al día siguiente, el 18 de enero, crea la Fundación Dr. Serge Raynaud de la Ferrière que él siempre quiso que fuese una Institución Cultural Mundial. Principia así la difusión del saber en gran escala, exponiéndolo en todos los lugares donde le es posible. Recorre incansablemente los cinco continentes visitando 43 países, estableciendo la Fundación Maestro Serge Raynaud de la Ferrière y sus secciones de Centros de Estudios, Institutos de Perfeccionamiento, Servicios Sociales, entre otros dando más de 2500 conferencias y charlas en Universidades, Facultades de Medicina, Colegios, Clubes Rotarios, Cruz Roja, Alianza Francesa, Centros Culturales, Aulas Públicas; se presenta en televisión, en numerosas misiones radiales; escribe artículos para periódicos y revistas y sus primeras obras; hace estudios de costumbres, razas, idiomas y especialmente de las civilizaciones antiguas.

En relación a lo descrito, en el año 1954 fue registrada la Fundación Gran Fraternidad Universal (GFU), en la UNESCO (2011) declarando la correspondencia de labores con dicha institución por la que siempre tuvo una gran inclinación. Escogiendo como sede el espacio donde estaba ubicada el Ashram N°1, El Limón en el Estado Aragua, siempre estuvo inspirado y motivado por el ambiente natural del Limón, el cual decía le impregnaba de una energía especial y decía que era el sitio especial para fundar el sitio donde se iba a enseñar a niños y niñas, primero para quienes vivían en el Ashram, y más adelante para los lugareños.

Entre sus escritos expresaba, por ejemplo: No sabremos nunca animar suficientemente a los investigadores, e inclusive a los simples curiosos, a la lectura de "El Correo de la Unesco". Para el Maestro, la UNESCO, representó una de las más altas motivaciones de sus más elevados propósitos, encontrándose en su pensamiento

grandes concordancias con el Sabio Inglés Julián Huxley, fundador, en cierto modo, de la Organización.

Gimnasia Psicofísica

De acuerdo a lo expuesto por el propio De La Ferrière (2008) en su documento Gimnasia Psicofísica y Posturas de Yoga, plantea el significado de la Gimnasia Psicofísica. Primero hablaremos sobre el ejercicio físico higiénico que consiste en practicar movimientos armónicos del cuerpo, dirigidos a un fin útil y saludable. El exceso de ejercicio conduce al agotamiento y la fatiga, y por otra parte la inactividad conduce a la atrofia muscular. Es por ello que debemos buscar el equilibrio para estar en armonía con la naturaleza. Existen básicamente tres tipos de ejercicios y son:

- 1.-El ejercicio físico natural como caminar y vivir al aire libre.
- 2.-Los deportes y el atletismo.
- 3.-La gimnasia.

Estos tres elementos son importantes y útiles, cada uno en su momento y de acuerdo a lo que estemos buscando como resultado. En esta ocasión nos concentraremos en el estudio de la gimnasia, la cual es una forma de ejercicio que busca influir en todo el sistema orgánico en forma armónica, no sólo en el aspecto muscular sino además en la estimulación de los diferentes órganos del cuerpo. Como alcance a lo antes escrito Saravia (2014) puntualiza que las posturas usadas en la Gimnasia Psicofísica o Pre- Yoga, son principalmente los ejercicios de respiración y relajamiento, pueden ser practicados por cualquiera que desee mejorar su estado físico y mental.

En la Gimnasia Psicofísica, no se necesita penetrar en las etapas más avanzadas de esta disciplina, por eso cualquier persona, independientemente del tipo de corriente puede practicarla para mejorar su estado físico y mental., en virtud, que es una filosofía de vida y no una religión. Entonces, siendo el organismo un todo integrado no se puede activar una parte del mismo sin que repercuta en otras zonas y en el conjunto de la unidad corporal; es por eso que la gimnasia juega un papel importante

dentro de las actividades vitales del ser humano, tanto en la conservación de la salud como en la recuperación de la misma cuando se ha perdido o aminorado.

A todo esto, cuando se realiza un movimiento determinado como caminar, se ponen en actividad no sólo las piernas, sus músculos y articulaciones, sino además la circulación de la sangre en todo el cuerpo, propiciando la estimulación a todos los órganos y el fluir armónico de la energía nerviosa, además del balanceo de los brazos, y el movimiento del tronco, cuello y cabeza. Con este ejemplo se puede observar la interrelación de todas las partes que integran el cuerpo humano.

Esto sucede en todo tipo de ejercicios o actividades físicas, siendo la gimnasia un plan estudiado y metódico para lograr mejores resultados con un mínimo de esfuerzo y dedicación. Por su parte, Pedrero (2017) realizó un Análisis de la Educación Física en la región de Murcia desde la perspectiva psicosocial del alumno, en la que comenta que la gimnasia psicofísica es el arte de flexibilizar, desarrollar y fortalecer el cuerpo por medio de una serie de movimientos y ejercicios psicofísico.

Si bien es cierto que, la Gimnasia Psicofísica consiste en una serie de movimientos o ejercicios específicos cuya sesión completa e incluye calentamiento, relajación y pequeño diálogo final, esta actividad nos lleva alrededor de una hora y son preparatorios para la práctica de las posturas físicas o Asanas que se practican como parte del Hatha-Yoga. Unos ejercicios de la gimnasia dan más importancia a la respiración, otros, de ahí la práctica continua y el tiempo de cada sesión.

La misma fuente acoto en su estudio, que la Gimnasia Psicofísica no es exclusivamente muscular, sino que también nos enseña a respirar de tal manera que los movimientos permiten sentir de una manera unísona la vinculación entre cuerpo y mente, desarrollando una sutileza mental que denota sentirse de una manera equilibrada, transformándose en salud física y mental. En este orden de ideas, se describen brevemente algunas de las finalidades que se obtienen de la práctica de la Gimnasia Psicofísica, empleadas actualmente, según el maestro. Serge Raynaud de la Ferrière (2003) integrando a lo citado anteriormente:

Tabla 4
Finalidades de la Gimnasia Psicofísica.

Finalidades	Propósitos
Tension dinámica	Sin aparatos, buscando el desarrollo armónico muscular del cuerpo; gran repetición de movimientos.
Curativa	Es semejante a la anterior, pero concentrada en alguna parte del cuerpo, útil en casos de rehabilitación, fundamentada en movimientos suaves y repetitivos.
Rítmica	Acompañada de música y danza. Aerobics. De mucho movimiento, está relacionada con la gimnasia rítmica, beneficios semejantes a los ya mencionados.
Estiramiento	Conocida como Stretching, sirve como calentamiento para diferentes actividades deportivas o atléticas.
Respiratoria	Su énfasis está en el desarrollo de la capacidad pulmonar; se combina con todas las demás.
Suaves	Gimnasias basadas en la sensación y el movimiento relajado, algunos les llaman anti gimnasia, por sus principios diferentes a las gimnasias tradicionales.
Psicofísica.	Se busca la integración del cuerpo y la mente mediante movimientos controlados y armónicos, es muy importante la concentración y la respiración consciente.
Asanas o posturas del Hatha Yoga.	No es un fin en si mismo, sino un medio para alcanzar, a través de la concentración, el bienestar tanto corporal como mental.

Fuente: Serge Raynaud de la Ferrière (2008).

Todas estas finalidades de la gimnasia psicofísica GPF mencionadas, son importantes para el ser humano y persiguen un cometido, según lo que cada persona busque en su práctica, algunas se relacionan con otras en sus objetivos y principios. También pueden combinarse algunas de ellas entre sí obteniéndose resultados muy interesantes. Es importante, si a una gimnasia inteligentemente estudiada le agregamos

la atención mental, la sensibilización y el control respiratorio, tendremos entonces la coordinación de la mente y el cuerpo, esto es lo que buscamos en la gimnasia psicofísica y las asanas yóguicas.

Características de la Gimnasia Psicofísica

En relación a la práctica de la Gimnasia Psicofísica, la Universidad Nacional Experimental de Táchira (UNET) (2023) a través de la Coordinación de Deporte tiene un apartado y en ella escriben sobre la Gimnasia Psicofísica: Es una serie de ejercicios o movimientos, debidamente coordinados con la respiración y ejecutados en forma consciente. La práctica de la Gimnasia Psicofísica, es un calentamiento preparatorio a la práctica de las posturas o Asanas, y sus objetivos principales son: proporcionar flexibilidad a las articulaciones, fortalecer los músculos y aprender a coordinar el ritmo respiratorio de acuerdo a los movimientos.

En lo que se refiere a la coordinación respiratoria, cada movimiento tiene un momento de inhalación-retención-exhalación, esto nos va habituando a que los movimientos cotidianos vayan acordes con nuestra respiración, evitando la fatiga. Se recomienda de 7 a 9 movimientos por cada ejercicio. Aunque con los principiantes. Por consiguiente, los ejercicios para la salud, explican que no se pretende crear un método nuevo, pues los ejercicios de la gimnasia psicofísica son en su mayoría simples y posiblemente de uso común en otros métodos.

No obstante, es la actitud, la respiración y el hecho de dirigirse hacia la salud integral del individuo que la práctica, buscando un equilibrio psicofísico lo que la diferencia de otros métodos de ejercicio. *“Que tu cuerpo sea tu templo”*, frase con la que el Maestro Jesús nos recuerda que debemos descubrir el sentido de lo sagrado en la conexión cuerpo-mente. (De la Ferrière, 2008). A lo señalado antes, se le puede agregar, algo importante en el momento de practicar cualquier postura o Asana en la Gimnasia Psicofísica, es poner en cada ejercicio la Intención, bien sea por salud o por algo en particular, es una manera de centrarse en la atención y concentración en la práctica.

Beneficios

La Gimnasia Psicofísica se adecua a la condición física de cualquier persona y le brinda muchos beneficios, así como un estado de quietud y paz los cuales le ayudarán a llevar una vida más equilibrada. Esta práctica, es un sistema para perfeccionar la fisiología y la psicología humana, no se concentra exclusivamente en un punto particular, sea el ejercicio, la dieta, la relajación y perfeccionando la meditación. En realidad, abarca todas las fases y aspectos del crecimiento y del desarrollo humano, tanto físico como mental y espiritual. Para ello, De la Ferrière (2008) destaca:

A Nivel Físico: Mejora la condición de los músculos, aumenta su elasticidad, resistencia y tonicidad. Aumentan los volúmenes y capacidades pulmonares. Beneficia las funciones digestivas y de asimilación. Intensifica la circulación sanguínea. Propicia un equilibrio glandular. Flexibiliza y fortalece la columna vertebral.

A Nivel Psíquico: Permite el desarrollo de facultades mentales como la atención, la concentración y el equilibrio emocional. Por estas razones, entre otras, se exhorta a su práctica y experimentación como un medio útil, no único, pero si verdaderamente valioso por su sencillez, orden y progresión. Esperando que muchos productos de la práctica de la gimnasia psicofísica, podamos alcanzar el estado ideal como personas y de esa manera, prevalezca el estado de salud, fuerza y belleza, teniendo la gimnasia psicofísica como una práctica cotidiana, como un regalo diario, pues en una mente y cuerpo en equilibrio y purificados deberá florecer un nuevo estado de consciencia.

Ahora, al hacer una reflexión en torno al concepto de cuerpo, en estudios anteriores, Gómez y Sastre (2004) han sostenido que es en el cuerpo donde la existencia humana adquiere una dimensión espacio-temporal, y es éste el que hace al ser humano parte activa de la naturaleza y del proceso de la vida. Es allí donde se integran sus múltiples experiencias y manifestaciones y se sintetizan, en una relación de interdependencia sus diferentes dimensiones: biológica, cognoscitiva, psicomotriz, emocional, relacional y comunicacional, ética, estética y trascendente. (p.53). Si bien es cierto que la Gimnasia Psicofísica, brinda alternativas, estas están debidamente

soportadas desde el punto de vista científico bien en lo físico, así como en lo mental, siendo un aporte a la ciencia, educación y al currículo educativo.

En concordancia con estos enunciados, en la práctica de gimnasia psicofísica que realizan los estudiantes de la UEP Gran Fraternidad Universal (GFU), sus propósitos conllevan a pretender formar mejores seres humanos; más equilibrados, más pacíficos y más disciplinados, que contribuirán de manera positiva con el desarrollo integral del mismo y la humanidad.

Cimientos Legales

Reforzando que toda investigación debe tener su base y sustento legal, es decir, el basamento legal es importante ya que es el soporte de las interpretaciones de los contenidos tratados, ajustados a los lineamientos planteados en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), las Leyes Orgánicas y las Leyes Ordinarias y Decretos de Ley.

En primer lugar, se tiene a la Constitución Nacional de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV - 1999), de este instrumento jurídico se hace referencia al Capítulo VI De los Derechos Culturales Educativos.

Artículo 102

La educación es un derecho humano y un deber social fundamental, es democrática, gratuita y obligatoria. El estado la asumirá como función indeclinable y de máximo interés en todos sus niveles y modalidades, y como instrumento del conocimiento científico, humanístico y tecnológico al servicio de la sociedad. La educación es un servicio público y está fundamentado en el respeto a todas las corrientes del pensamiento, con la finalidad de desarrollar el potencial creativo de cada ser humano y el pleno ejercicio de su personalidad en una sociedad democrática basada en la valoración ética del trabajo y en la participación activa, consciente y solidaria en los procesos de transformación social, consustanciados con los valores de la identidad nacional y con una visión latinoamericana y universal. El estado, con la participación de las familias y la sociedad, promoverá el proceso de educación ciudadana, de acuerdo con los principios contenidos en esta Constitución y en la Ley. (s/p).

Por consiguiente, el Estado prevé aquellas condiciones necesarias a través de un sistema de justicia imparcial y equitativa que permita un máximo de seguridad al

ciudadano común ante cualquier hecho evento que pueda que pueda afectar a su integridad física. Esto conlleva a que las Políticas de estado destinadas a la educación en la medida que garanticen al estudiante el cumplimiento del objetivo institucional como es el educar a su vez velen por la seguridad para realicen su aprendizaje, donde se ofrezca la formación integral en su formación para la vida. La formación para el ejercicio de la democracia. el fomento de un ciudadano capaz de participar activa, consciente, y solidariamente en los procesos de transformación social.

En concordancia con esta base legal, los planteamientos curriculares y los principios del modelo, fueron estudiado y evaluados por la Jerarquía máxima de la Gran Fraternidad Universal con el fin de garantizar el cumplimiento del desarrollo de una conciencia ciudadana para la conservación, defensa, y mejoramiento del ambiente y la calidad de vida y para el uso racional de los recursos naturales.

Ley Orgánica de Educación (LOE - 2009)

Artículo 14. La educación

La educación es un derecho humano y un deber social fundamental concebida como un proceso de formación integral, gratuita, laica, inclusiva y de calidad, permanente, continua e interactiva, promueve la construcción social del conocimiento, la valoración ética y social del trabajo, y la integralidad y preeminencia de los derechos humanos, la formación de nuevos republicanos y republicanas para la participación activa, consciente y solidaria en los procesos de transformación individual y social, consustanciada con los valores de la identidad nacional, con una visión latinoamericana, caribeña, indígena, afrodescendiente y universal. La educación regulada por esta Ley se fundamenta en la doctrina de nuestro Libertador Simón Bolívar, en la doctrina de Simón Rodríguez, en el humanismo social y está abierta a todas las corrientes del pensamiento. La didáctica está centrada en los procesos que tienen como eje la investigación, la creatividad y la innovación, lo cual permite adecuar las estrategias, los recursos y la organización del aula, a partir de la diversidad de intereses y necesidades de los y las estudiantes.

La educación ambiental, la enseñanza del idioma castellano, la historia y la geografía de Venezuela, así como los principios del ideario bolivariano son de obligatorio cumplimiento, en las instituciones y centros educativos oficiales y privados.

Artículo 15. Fines de la educación

La educación, conforme a los principios y valores de la Constitución de la República y de la presente Ley, tiene como fines:

1. Desarrollar el potencial creativo de cada ser humano para el pleno ejercicio de su personalidad y ciudadanía, en una sociedad democrática basada en la valoración ética y social del trabajo liberador y en la participación activa, consciente, protagónica, responsable y solidaria, comprometida con los procesos de transformación social y consustanciada con los principios de soberanía y autodeterminación de los pueblos, con los valores de la identidad local, regional, nacional, con una visión indígena, afrodescendiente, latinoamericana, caribeña y universal.

2. Desarrollar una nueva cultura política fundamentada en la participación protagónica y el fortalecimiento del Poder Popular, en la democratización del saber y en la promoción de la escuela como espacio de formación de ciudadanía y de participación comunitaria, para la reconstrucción del espíritu público en los nuevos republicanos y en las nuevas republicanas con profunda conciencia del deber social.

3. Formar ciudadanos y ciudadanas a partir del enfoque geohistórico con conciencia de nacionalidad y soberanía, aprecio por los valores patrios, valorización de los espacios geográficos y de las tradiciones, saberes populares, ancestrales, artesanales y particularidades culturales de las diversas regiones del país y desarrollar en los ciudadanos y ciudadanas la conciencia de Venezuela como país energético y especialmente hidrocarburífero, en el marco de la conformación de un nuevo modelo productivo endógeno.

4. Fomentar el respeto a la dignidad de las personas y la formación transversalizada por valores éticos de tolerancia, justicia, solidaridad, paz, respeto a los derechos humanos y la no discriminación

5. Impulsar la formación de una conciencia ecológica para preservar la biodiversidad y la sociodiversidad, las condiciones ambientales y el aprovechamiento racional de los recursos naturales.

6. Formar en, por y para el trabajo social liberador, dentro de una perspectiva integral, mediante políticas de desarrollo humanístico, científico y tecnológico, vinculadas al desarrollo endógeno productivo y sustentable.

7. Impulsar la integración latinoamericana y caribeña bajo la perspectiva multipolar orientada por el impulso de la democracia participativa, por la lucha contra la exclusión, el racismo y toda forma de discriminación, por la promoción del desarme nuclear y la búsqueda del equilibrio ecológico en el mundo.

8. Desarrollar la capacidad de abstracción y el pensamiento crítico mediante la formación en filosofía, lógica y matemáticas, con métodos innovadores que privilegien el aprendizaje desde la cotidianidad y la experiencia.

9. Desarrollar un proceso educativo que eleve la conciencia para alcanzar la suprema felicidad social a través de una estructura socioeconómica incluyente y un nuevo modelo productivo social, humanista y endógeno.

Por su parte, el Artículo 16 Deporte y recreación refiere que “El Estado atiende, estimula e impulsa el desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación en el Sistema Educativo, en concordancia con lo previsto en las legislaciones especiales que sobre la materia se dicten”. (s/p).

Capítulo II

Corresponsables de la Educación Las familias

Artículo 17

Las familias tienen el deber, el derecho y la responsabilidad en la orientación y formación en principios, valores, creencias, actitudes y hábitos en los niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultas, para cultivar respeto, amor, honestidad, tolerancia, reflexión, participación, independencia y aceptación. Las familias, la escuela, la sociedad y el Estado son corresponsables en el proceso de educación ciudadana y desarrollo integral de sus integrantes. Las organizaciones comunitarias del Poder Popular.

Desde estos basamentos, el Ministerio del Poder Popular para la Educación en Venezuela, exige la preparación y actualización profesional del docente con el propósito de que existan docentes idóneos, capacitados en su nivel académico y social. Todos los basamentos hasta aquí señalados, resaltan la preparación y actualización profesional del docente con el propósito de que él mismo pueda ejercer su función de forma eficaz y acorde.

Es importante acotar, que el Docente en la U.E.P. “Gran Fraternidad Universal” debe mostrar una actitud positiva, asumiendo sus funciones con responsabilidad y verdadero sentido de pertenencia, así como también, demostrando su grado de profesionalismo que contribuyan a crear una atmósfera caracterizada por un ambiente agradable.

Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes (LOPNNA 2012)

Artículo 53. Derecho a la Educación

Todos los niños y adolescentes tienen derecho a la educación gratuita y obligatoria, garantizándoles las oportunidades y las condiciones para que tal derecho se cumpla, cercano a su residencia, aun cuando estén cumpliendo medida socio educativa en el Sistema Penal de Responsabilidad del Adolescente. *Parágrafo Primero.* El Estado debe crear y sostener escuelas,

planteles en institutos oficiales educación, de carácter gratuito, que cuenten con los espacios físicos, instalaciones y recursos pedagógicos para brindar una Educación integral de la más alta calidad. En consecuencia, debe garantizar un presupuesto suficiente para tal fin. *Parágrafo Segundo.* La educación impartida en las escuelas, planteles e institutos oficiales será gratuita en todos los ciclos, niveles y modalidades, de conformidad con lo establecido en el ordenamiento jurídico.

Reglamento del Ejercicio de la Profesión Docente, Decreto Nº 1942, Gaceta Oficial Nº 4338 (2000)

En cuanto al artículo 6, refiere que “El o la docente está en el deber de: "coadyuvar eficazmente en el mantenimiento del orden institucional, la disciplina y el comportamiento de la comunidad educativa

Igualmente, los artículos. 139, 140, y 141; contemplan que la actualización de conocimientos y la especialización de las funciones de docente son de carácter obligatorio y al mismo tiempo constituyen un derecho para el docente en servicio.

Para concluir los aspectos relacionados con las bases legales, es necesario señalar que la U.E.P. Gran Fraternidad Universal (GFU), ha contribuido en la formación y capacitación de los docentes. Conocedores de la normativa y partidarios de la formación con excelencia, conscientes de la responsabilidad y compromiso entre docentes y estudiantes con el propósito de mantener una comunicación asertiva, la cual será modelada a través de la observación de parte de los estudiantes, que a su vez permita restaurar en ellos, patrones como persona, con un desenvolvimiento acorde a los valores y principios morales y sociales, necesarios hoy día para la sociedad.

Ley Orgánica de Salud (1998)

Esta Ley Orgánica, regula todo lo relacionado con la salud en el territorio de la República y establece las directrices y bases de salud. Además, determina la organización, funcionamiento, financiamiento y control de la prestación de los servicios de salud de acuerdo con los principios de adaptación científico-tecnológica. En este sentido y complementando se describe *Artículo 1º.* Regula deberes y derechos de beneficiarios, actividades de los profesionales y técnicos en ciencias de la

salud, y la relación entre establecimientos de atención médica privados y públicos en el territorio de la República.

Dando un soporte a lo anterior la Ley Orgánica en su artículo 2°, establece que la salud es "el estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades". Este artículo reconoce la relación indisoluble entre la salud física y la salud mental.

Encontrándose la explicación referente a lo que significa la salud física y mental, ambas estrechamente relacionadas. La salud física puede afectar la salud mental, y viceversa. Un ejemplo específico es que, una enfermedad física grave puede provocar estados de ansiedad o depresión. De la misma manera, un trastorno mental puede provocar problemas físicos, como trastornos del sueño o cualquier tipo de situación de índole físico.

Por otro lado, en el artículo 3° de la Ley se establece que los servicios de salud deben garantizar la atención integral de la persona, incluyendo la salud física y la salud mental. Este artículo reconoce la importancia de abordar ambas dimensiones para promover la salud y el bienestar de las personas, especialmente las que se encuentran en la etapa de la adolescencia.

De acuerdo a lo señalado, la evidencia jurídica muestra que la atención integral de la salud, que aborda tanto la salud física como la salud mental, es más eficaz que la atención centrada en un solo aspecto de la salud. Por lo tanto, es importante que los servicios de salud reconozcan la relación entre la salud física/ mental y que ofrezcan servicios que aborden ambas dimensiones, especialmente en los adolescentes.

Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015)

La Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO por ser una de las principales organizaciones encargadas de la implementación de la Agenda 2030. La organización trabaja en estrecha colaboración con los Estados miembros para apoyar el logro de los objetivos de Desarrollo Sostenible ODS en todo el mundo.

En relación a estos Objetivos de Desarrollo Sostenible ODS La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, aprobada en septiembre de 2015 por la Asamblea General de la Organización, establece una visión transformadora hacia la sostenibilidad económica, social y ambiental de los 193 Estados miembros y es la guía de referencia para el Desarrollo Sostenible a través de un plan de acción a nivel mundial para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos. Donde este plan fue adoptado por los 193 Estados miembros de las Naciones Unidas en el año 2015.

Considerando que la educación ocupa un lugar central en la consecución de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, tal como lo expresa el ODS 4: “Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todas las personas”. Esta Agenda 2030 se basa en 17 *Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)*, que son objetivos globales que deben alcanzarse en 2030. Donde los ODS abordan una amplia gama de temas, desde la pobreza y el hambre hasta el cambio climático y la igualdad de género.

En consecuencia, se puede desprender que los *Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)*, son un marco ambicioso y desafiante, pero también son una oportunidad para formar al ser humano con una gran amplitud hacia su entorno y crear de esta manera un mundo más justo, equitativo y sostenible para todos.

SENDERO III

RECONFIGURANDO LA METÓDICA

*Las conexiones de las verdades
son distintas de las conexiones de las cosas,
que son "verdaderas" en aquellas.
Edmund Husserl*

En este Sendero III se detalla la postura onto-epistémica que orientará el método de investigación, en el que se expresará de manera integral la metodología que sirvió para el acercamiento al fenómeno, es decir, cómo observar la realidad investigativa: *Complexus Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser*; y de qué manera pude vincularme con ella apoyándome para ello en los postulados de los científicos, para luego argumentar sobre los planos ontológico, epistemológico y metodológico del hecho educativo.

Igualmente demarque el diseño de investigación seleccionado para explicar la dimensión procedimental en la que se recogió la información (técnicas e instrumento) de los informantes que participaron en el estudio de esta realidad investigativa. Todo ello me permitió llegar a la descripción y presentación del proceso interpretativo, que involucra la categorización, codificación, contrastación, triangulación y veracidad de la investigación atendiendo, en todo momento y de manera sistemática, al quehacer científico.

En consecuencia, el desarrollo de la actividad científica consistió en interpretar la realidad fenoménica atendiendo a mis inquietudes, pero sin desligarme del camino recorrido por científicos contemporáneos, ello facilitará la comprensión del objeto pensado desde una perspectiva *Hombre-Entorno*, y de esta manera, llegar a desarrollar una concepción integradora del conocimiento obtenido.

Postura Epistemológica

La ontología se refiere a aquella parte de la metafísica que se ocupa del ser en su sentido general y de sus propiedades más trascendentales. En relación a este

enunciado, Echeverría (2003), enfoca la ontología a: “nuestra comprensión genérica a nuestra interpretación de lo que significa el ser humano...es decir nuestra interpretación de las dimensiones constituyentes que todos compartimos en tanto seres humanos”. (p.19). Partiendo de esta comprensión, es consono aceptar que el conocimiento es el producto de las acciones del hombre en sus relaciones con sus iguales, lo que hace que estas interacciones sean complejas, múltiples y que produzcan saberes emergentes y holístico influenciados por factores o elementos exógenos y endógenos.

Por su parte, la epistemología se encarga de realizar el análisis acerca de veracidad o falsedad que posee cada persona de sus propias creencias y afirmaciones que realiza al intentar describir la realidad, en este caso educativa. Por otra parte, en la actualidad la epistemología también ha sido abordada por la rama de la psicología que se orienta a la investigación de las concepciones personales acerca del conocimiento, el proceso de conocer y su influencia en el aprendizaje (Hofer y Bendixen, 2012).

Este tipo de epistemología hace referencia a lo que las personas creen acerca de lo que es el conocimiento, ya sea de manera tácita o explícita, y lo que piensan con respecto a cómo se puede conocer. Ello implica cuestionamientos en torno a cómo se desarrolla, se interpreta, se evalúa y se justifica el conocimiento. En opinión a estas concepciones la epistemología constituye la base que rige nuestro modo de vida, por tanto, es lo que mueve nuestro accionar, se sustenta en constructos teóricos y experiencias acumuladas a través de nuestro recorrido por la vida.

Dentro de este particular, el soporte epistemológico de esta investigación estuvo orientado al enfoque cualitativo dirigido a la producción de conocimiento para entender y explicar el mundo y los fenómenos sociales que allí se subsistan. Por lo tanto, la realidad abordada comprende la vida diaria de los actores, su complejidad e incertidumbre, en contextos naturales. Por su parte, Denzin y Lincoln (citados en Álvarez et al, 2006) refieren:

La investigación cualitativa es un campo interdisciplinario, transdisciplinario y en ocasiones contradisciplinario, atraviesa las humanidades y las ciencias sociales y físicas. Es multiparadigmática en su enfoque. Los investigadores están comprometidos con una perspectiva naturalística y a la comprensión interpretativa de la experiencia humana. La investigación cualitativa se encuentra bajo dos tensiones simultáneas, una amplia sensibilidad interpretativa, posmoderna y crítica y por una concepción y análisis de la

experiencia humana positivista y más estrechamente definidos, pospositivistas, humanistas y naturalistas. (p.1).

Desde estas caracterizaciones, la comprensión de esta totalidad se desarrolla de manera gradual, a partir de la realidad Complexus Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser; quienes se constituyeron en los sujetos concretos de la investigación (informantes) y desde sus palabras e ideas, se generaron y perfeccionaron, conceptos, constructos, categorías y posturas teóricas más amplias acerca de este fenómeno.

En la dimensión Gnoseológica, la finalidad de la investigación fue mostrar la naturaleza del conocimiento, con sus posibilidades y limitaciones de la realidad en estudio, tal cual, como lo configuran los sujetos involucrados, es decir, los estudiantes de educación media general; además, de considerar la relación que tienen los mismos con el contexto y la práctica de la gimnasia psicofísica. Desde esta dimensión pude apreciar el conocimiento de la práctica de la gimnasia psicofísica, los saberes, perspectivas e ideas de cada uno de los sujetos significativos de la investigación.

A manera de ampliar, el término de Gnoseología proviene de los vocablos griegos «gnosis» y «logos», los cuales quieren decir respectivamente conocimiento y doctrina o razonamiento. De allí, que la Gnoseología, con base al método empleado en el estudio, el Fenomenológico Hermenéutico, considera el sentido de reducción fenomenológica de la práctica a las vivencias, desde la conciencia del estudiante, así como la interacción entre todos en la propia practica física y posturas para llegar a una mejor socialización.

En la dimensión Teleológica se proyectó en la construcción de una teoría entorno al Complexus Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser, tomando en consideración que esta dimensión forma parte de la filosofía, cuyo principal objetivo es el de llegar a saber todo acerca del conocimiento, esto implico ideas, orígenes y todos los aspectos sobre el acto de conocer, que rodean a la naturaleza y a la mente humana. Por lo tanto, me invitó a cuestionarme sobre muchas cosas que se encuentran en torno a nosotros, la educación, la Formación del Ser e incluso, pueden sobrepasar nuestro interior.

La Dimensión Axiológica se enfocó en los valores, que emergen de las vivencias

del estudiante, es decir, su sentir cotidiano encausados por las actividades y posturas de la práctica de la gimnasia psicofísica enlazados con los postulados de la Gran Fraternidad. En esta práctica llena de responsabilidades, compromiso, disciplina y ética, se hurgo sus percepciones en cuanto a las relaciones interpersonales, la igualdad social, la perseverancia, la salud, los sueños, la sensibilidad por el otro, la participación, la cooperación, la solidaridad, el respeto, la comunicación, entre otros. (Ver figura 5 Matriz Epistémica)

Postura Metodológica

Dentro de esta postura, Balestrini (2006) señala: “la metodología es, por definición, el camino a seguir para alcanzar conocimientos seguros y confiables”. (p. 44). Precisamente se trata de trazar un plan para abordar este camino, considerando una coherencia paradigmática, entre las dimensiones ontológicas, epistemológicas y metodológicas de la investigación sobre: *Complexus Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser*

Por consiguiente, la metódica constituyó un esbozo del plan que guio el recorrido de la investigación, en la que se encuadran las dimensiones onto- epistémica y la metodológica, sin imponer parámetros rígidos, sino más bien, proporcionando una guía flexible, dejando libertad a la investigadora para descubrir el conocimiento, sin someterse a estructuras inflexibles que limiten la libertad, la creatividad o la autonomía del pensamiento. A continuación, se presenta el bosquejo que esbozo la información acerca de la ruta que orientó la actuación investigativa de la investigadora.

Paradigma de la Investigación

En relación a este apartado, Hurtado (2005), acota que: La etimología del término paradigma se encuentra en la raíz para qué, significa de lado y del sufijo *deiknynai* equivalente a mostrar, es decir que su ente etiológico es mostrar de lado”. (p.12). En función con el rico sustento teórico presentado por Kuhn (1992), se consideró como el pensador que dio mayor relevancia y pureza científica al término paradigma,

catalogándole como un modelo útil para adquirir o demostrar conocimiento dentro de conexiones, relaciones y estructuras específicas de carácter científico en función con un espacio y tiempo histórico determinado. Ahora bien, partiendo de lo señalado por este teórico, surgió la iniciativa emergente de los paradigmas.

El presente estudio *Complexus Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser*, se desarrolló a partir del Paradigma Interpretativo, ya que compartió el postulado de que todas las actuaciones humanas deben sustentarse en un marco interpretativo para comprender el contexto situacional y el significado que las personas atribuyen a sus acciones, acontecimientos y funciones que desempeñan en los diferentes contextos (educativo, social) a la que pertenecen.

Por lo que esta tesis doctoral por sus características propias y ubicarse dentro del contexto de la Gimnasia Psicofísica en educación Media General, se sustenta en el paradigma interpretativo y da cabida a la concepción humanista de la epistemología, de allí que el hecho y el proceso investigativo se centra en el hombre.

Método de Investigación y Construcción Teórica

El método en el cual se inspiró la autora para realizar la construcción teórica fue el Multimétodos Fenomenológico Hermenéutico y Etnográfico, pues se trata de un fenómeno social y educativo, e implica que la investigadora debe adentrarse a los grupos para conocer el fenómeno. En el caso del método Fenomenológico parte de la premisa de Husserl, que postula que la realidad que puede observarse desde afuera, aunque sea de manera parcial, puede estudiarse desde otros métodos, pero la realidad cuyo marco y estructura solo puede captarse a través de la referencia del sujeto que las vive, exigió estudiarse a través del método fenomenológico, condición por la cual radica la principal particularidad de este método.

De la misma manera, es importante destacar el aporte o giro que le da Heidegger al sustituir el yo trascendental por la vida fáctica, por lo que la historicidad pasa a un primer plano, y se convierte en una especie de hilo conductor en la investigación fenomenológica. Un fenómeno para Heidegger es “lo que se muestra por sí mismo, lo que se hace manifiesto y visible por sí mismo. Una entidad puede

manifestarse por sí misma de diferentes maneras dependiendo del acceso que se tenga a ésta". (León, 2009, p.6).

Igualmente, Martínez (2011), aporta que este método o paradigma fenomenológico, se dirige a esas realidades que se perciben a través de las experiencias y vivencias del sujeto, cuestión que es única y personal. No una realidad objetiva externa, sino una realidad que va a depender de la manera en cómo es percibida y vivida por el sujeto. De allí, que Husserl acuña el término *Lebenswelt*, de significado "mundo de vida" o "mundo vivido".

Este teórico de la fenomenología persigue que el nuevo método, se centre en la descripción y el análisis de los contenidos de la conciencia, dando de esta manera características de ciencia estricta al método. De esta manera, recomienda estar libre de prejuicios, conocimientos y teorías previas con el fin de percibir a los fenómenos no adulterados, sino como están en su esencia. Por su parte Heidegger (2009) realiza un aporte significativo, que consiste pasar de la fenomenología del paradigma de la conciencia, basada en la percepción propuesta por Husserl, a la fenomenología hermenéutica o de la comprensión.

Algo interesante que señala Husserl (citado en Fuster,2019) es que siempre existe en nosotros un medio vital cotidiano, que infringe en nuestras vidas en las dimensiones valorativas, prelógicas y que constituyen las verdades lógicas y teóricas. Husserl (Ob.cit) ve la fenomenología como aquella ciencia que descubre las estructuras esenciales de la conciencia, su fin no es tanto describir el fenómeno, sino describir su esencia (el *éidos*) de validez universal y de utilidad científica. Y es el *éidos* lo que llevará a la producción del conocimiento. Integrando estas ideas anteriores, Díaz (2011) refiere:

La exploración de los significados de las experiencias individuales permite al investigador sumergirse en las experiencias cotidianas vividas y narradas por los sujetos de la investigación con el propósito de describir las esencias que subyacen a las experiencias vividas desde los significados que las personas les dan a éstas (p.107).

Es interesante ver que esa esencia, es una experiencia directa, universal y se revela, más que un proceso de abstracción de la conciencia. La esencia, aunque surge de los seres individuales, no se reduce a los mismos, sino que se encuentra fuera del

tiempo y el espacio, no se limita al estudio de caso, aunque parte de ello, sino que su meta consiste en alcanzar los principios generales mediante la intuición de esa llamada esencia, el método usado por la fenomenología sin ser lo uno o lo otro, está entre lo ideográfico y lo nomotético.

De igual manera, hay que destacar que el estudio de los fenómenos en las ciencias sociales representó un giro en la fenomenología post Husserl. Este giro, trajo consigo que los desarrolladores posteriores de la fenomenología como Martín Heidegger (1889 – 1976) y Hans Gadamer (1900 – 2002) quienes reconocieran que existe un carácter hermenéutico en la fenomenología. Ahora al considerar los aspectos metodológicos de la Hermenéutica, esta toma la interpretación de la acción como una vía para descifrar el contexto social de significado más amplio en el que está inmerso. Por consiguiente, significa buscar la interpretación de toda condición humana y también implica su comprensión.

En relación a esta interpretación, Leal (2009), expresa que la hermenéutica, es el arte de comprender las expresiones de la vida humana registradas en lenguaje escrito y hablado. Parte de una comprensión preliminar (o entendimiento) para pasar a una comprensión más profunda, y finalmente llegar a la interpretación.

En cuanto a estos planteamientos esbozados anteriormente, el método fenomenológico-hermenéutico me permitió comprender e interpretar el significado que le dan los sujetos informantes (estudiantes) a las actuaciones y hechos que constituyen la trama de su vida cotidiana en la práctica de la Gimnasia Psicofísica y la Formación del Ser. Ahora, en cuanto al Método Etnográfico, Martínez (2011) lo delinea como un método que nos permite entrar a conocer un grupo étnico, racial, de ghetto o institucional (tribu, raza, nación, región, cárcel, hospital, empresa, escuela, y hasta un aula escolar, entre otros espacios) que forman un todo y donde los conceptos de las realidades que se estudian adquieren significados especiales, entre ellas: las reglas, normas, modos de vida propias de un grupo como tal. De esta manera, la investigadora penetra estas realidades de los grupos –estudiantes de 4to y 5to año de educación media general, para ser vistos y estudiados globalmente, en su contexto educativo, ya que cada cosa se relaciona con todas las demás y adquiere su significado por esa relación.

Desde estos postulados, el procedimiento metodológico, utilizado fue el método fenomenológico Hermenéutico, donde considerando lo sugerido por Suarez (2020) y Martínez (2006) realice las siguientes fases:

Fase Previa: la reducción o epojé: es previa al desarrollo mismo de la investigación, es decir, anterior a la búsqueda de fuentes bibliografías, selección de informantes, recopilación de la información, entre otros procedimientos. Constituye un instante importante en el que la investigadora se sitúa epistemológicamente con respecto a la realidad en estudio. Para ello, Husserl (ob.cit) propone una actitud natural más profunda mediante la supresión de todo lo que nos impide ver las cosas mismas, a este momento supretorio lo llama epojé. Refiriéndose a este término San Martín (1986) acota que es: “echarse para atrás para mirar. Es la actitud crítica abstencionista para poder mirar libremente. Practicar epojé, es entonces, abstenerse o prescindir.

De esta manera, el investigador fenomenológico debe hacer un esfuerzo consciente para intentar reducir o suprimir algunos de sus juicios o más bien prejuicios que pudieran distorsionar u oscurecer por completo su visión impidiéndole apreciar con claridad rasgos del fenómeno que podrían resultar invisibles o deformados al dejarse llevar por sus preconociones teóricas, culturales, morales, entre otras.

Etapa Descriptiva: El objetivo de esta etapa, amplia Martínez (2006) se realiza en tres pasos: “lograr una descripción del fenómeno en estudio que resulte lo más completa y no prejuiciada posible y, al mismo tiempo, refleje la realidad vivida por cada sujeto, su mundo y su situación, en la forma más auténtica”. (p.5). Además, plantea el autor, que una buena descripción es una *conditio sine qua non* para poder realizar el estudio de la realidad, digna de respeto, lograr conocimientos válidos y no desviarse de los propósitos.

Por consiguiente, en esta etapa, la investigadora hace la elección de la técnica o procedimiento apropiados según el enfoque fenomenológico hermenéutico, considerando que este enfoque descarta en forma casi total y absoluta los experimentos, entendidos en sentido estricto, que se hacen para el conocimiento de las realidades humanas. De esta manera, la investigadora utilizó la entrevista no estructurada para recoger la información brindada por los informantes.

En relación a lo anterior. se grabaron las entrevistas, de manera de no distorsionar la originalidad y espontaneidad de los informantes (estudiantes de 4to y 5to año) y tome algunos apuntes necesarios para el trabajo de campo. Con anterioridad a la entrevista estructure algunos contenidos importantes según mi propósito para lograr una mayor espontaneidad y empatía en la vida del sujeto-informante, en relación a la Gimnasia Psicofísica y la Formación del Ser. Una vez realizada la entrevista procedí a su transcripción, manteniendo la esencia de la información y luego realicé la protocolización de la información organizada en formatos de tablas para su fácil consulta y posterior análisis.

Etapas Estructurales: El objetivo de este paso fue realizar una visión general del contenido de los protocolos, requiriendo varias revisiones que fueron imprescindible para lograr una postura mental abierta y realizar la reducción fenomenológica, según Heidegger (citado por Martínez ob.cit) "La actividad mental se realizará de tal manera que "permita ver lo que se muestra (en nuestra conciencia), tal como se muestra por sí mismo y en cuanto se muestra por sí mismo" (p.6).

Igualmente delimite las unidades temáticas naturales y se determina el tema central de cada temática. El tema central se expresa en lenguaje científico, se integran todos los temas centrales en una estructura descriptiva, se integran todas las estructuras particulares en una general, permitiendo establecer las características del grupo, logrando el propósito del método fenomenológico. Para Villanueva (2010) esta etapa es fundamental, pues constituye el núcleo de la investigación y de la ciencia, pues en ella se debe descubrir la estructura o las estructuras básicas de relaciones del fenómeno investigado.

Etapas de Discusión de los Resultados: esta etapa tuvo como propósito relacionar los resultados obtenidos en la investigación con las conclusiones de otros investigadores para compararlas, y lograr entender las posibles diferencias. El proceso consistió en la discusión de los resultados, pero siguiendo un camino diferente, se puede decir, que el significado es la verdadera medida. Según Martínez (ob,cit) "Se va directamente al significado del fenómeno por un método que explora de manera sistemática y directa el significado, sin pasar por la medida" (p.11). Por lo tanto, se

requirió de una descripción cuidadosa del fenómeno o de los relatos de los informantes, para comprender sus significados en toda su profundidad y en todas sus dimensiones.

Escenario de Estudio e Informantes

El escenario en el cual se desarrollará la presente investigación es la UEP “Gran Fraternidad Universal”, ubicada en el Limón, Municipio Mario Briceño Iragorry del Estado Aragua. El estudio involucró tres sujetos informantes relacionados directamente a la realidad fenoménica, donde Amezcua (2000) refiere:

Los informantes son las personas que sirven de introductores al investigador en la comunidad y sus mejores aliados durante su estancia allí. Por esta razón se requiere que sean representativos y conocedores de su grupo. A menudo se convierten en los mejores amigos del investigador, responde de él ante la comunidad, son sus fuentes primarias, y colaboran dándole consejos e información sobre cómo le ven en la comunidad. (p. 118).

En relación a estas acotaciones, los sujetos que poseen la información acerca de la realidad en estudio, reciben la denominación de informantes Clave. En relación a este término Sabino (2011) agrega que: “Pueden ser expertos sobre el tema en estudio, líderes formales o informales, personas destacadas o cualquier persona que, en general, posea información de particular interés para la investigación”. (p. 49). Esta definición de Sabino, fue considerada al realizar la selección de los sujetos entrevistados en el estudio.

Los informantes clave son tres estudiantes cursantes de 4to y 5to año de Educación Media General, que participan en la práctica de la gimnasia psicofísica en la Unidad Educativa Privada “Gran Fraternidad Universal”. En la selección de los informantes Clave se aplicó el muestreo de voluntarios, en la que tome en cuenta como investigadora: el deseo de los estudiantes a participar en la entrevista a la que yo le llame conversación, la pertenencia a la realidad estudiada y poseer información relevante y necesaria para el desarrollo de la investigación.

En este sentido, Mendieta (2015) señala que el Muestreo Voluntario:” Se utiliza cuando nos enfrentamos a sujetos que creen tener el conocimiento del tema o la

experiencia. Para lograr vincular los participantes se realizan estrategias de invitación”, (p.1150). Tomando en cuenta estas características, la investigadora primero se entrevistó con la profesora guía de los estudiantes de 4to y 5to año de educación media general, le explique el propósito de las entrevistas y de la investigación, ella acordó informarle al grupo mi presencia y en que me podían ayudar y sugirió que me colocara en uno de los pasillos de la institución para que el estudiante que deseaba colaborar se acercara y respondiera al tema en estudio. Los informantes que participaron en las entrevistas fueron denominados E1, E2 y E3 respectivamente. (Ver tabla 5).

Tabla 5
Sujetos Informantes, condición y características.

Informantes	Condición	Características
E1	Estudiante de Educación Media General	Cursante de 4to Año Sección A Edad: 15 años Sexo Femenino Estatura 1.50 m Rasgos: tez blanca - Torso: Delgada Cabello Largo, castaño claro Sin marcas aparentes en su cuerpo Deportista: Fútbol de Campo Categoría Sub 15
E2	Estudiante de Educación Media General	Cursante de 5to Año Sección A Edad: 17 años Sexo Masculino Estatura 2.00 m Rasgos: Tez Trigueño Torso: Corpulento Sin marcas aparentes en su cuerpo Cabello muy corto, castaño oscuro. Deportista: Karate
E3	Estudiante de Educación Media General	Cursante de 5to Año Sección B Edad: 18 años Sexo Masculino Estatura 2.00 m Rasgos: Tez Trigueño Torso: Delgado Cabello muy corto, castaño oscuro. Tiene tiempo que no practica deporte.

Fuente: Elaboración de la autora. (2024)

Estrategias para recoger la Información

Para indagar la realidad estudiada, se hizo necesario recurrir a las técnicas e instrumentos para la recolección de la información, Rodríguez (2010), señala con relación a los mismos, que es la parte del método que consiste en un procedimiento o conjunto de procedimiento para recolectar la información.

Según Robles (2011), el entrevistador es un instrumento más de análisis, explora, detalla y rastrea por medio de preguntas, cuál es la información más relevante para los intereses de la investigación, por medio de ellas se conoce a las personas lo suficiente para comprender qué quieren decir, y con ello, crear una atmósfera en la cual es probable que se expresen libremente. Asimismo, se tiene un carácter cercano y personal con el otro, logrando construir vínculos estrechos, inmediatos y fieles.

En este sentido, no es casual que en ocasiones estos contactos derivaron en conexiones sólidas e intensas con los entrevistados; por lo que ser sensato, prudente e incondicional, formo parte fundamental para el desarrollo de esta técnica, no sólo en el desarrollo de la entrevista, también durante la construcción de la información.

La entrevista no estructurada fue la técnica utilizada para obtener la información de los informantes clave respecto al fenómeno de estudio. Además, de que pudo proveer una mayor amplitud de recursos con respecto a los otros tipos de entrevista de naturaleza cualitativa. En relación al uso de esta técnica, considere las características presentadas por Rincón (citado en Trindade, 2017), entre ellas: el esquema de preguntas y secuencia no está prefijada, las preguntas pueden ser de carácter abierto y el entrevistado tiene que construir la respuesta; son flexibles y permiten mayor adaptación a las necesidades de la investigación y a las características de los sujetos, aunque requiere de más preparación por parte de la entrevistadora.

En virtud de estas acotaciones, la entrevista no estructurada fue considerada como una técnica que me permitió como investigadora aproximarme a los informantes clave, (estudiantes adolescentes), de forma más natural y abierta, sin que sintieran que la investigadora los estaba evaluando o examinando, de manera que pude lograr ganar la confianza y el vínculo necesario que toda recolección de información necesita en el proceso investigativo.

Otro aspecto a considerar en esta técnica, es no establecer previamente las preguntas ni confecciona guiones como otras técnicas, Valles (2007); enfatiza que:” lo conveniente es poder abordar los temas de interés para el investigador desde un elemento disparador de modo sencillo y voluntario, para que los sujetos puedan explayarse libremente y lograr así una conversación desde sus propios intereses”. (p.3)

Desde estas acotaciones, este tipo de entrevista no amerita instrumento o una guía de preguntas relacionadas con los propósitos investigativo, pero en este caso la investigadora para dar apertura a los diálogos con los informantes requirió de una preparación previa sobre el fenómeno para alcanzar el dominio necesario del objeto intencionado, en este caso *Complexus Ontoepistemico* de la Gimnasia Psicofísica en La Formación del Ser, porque aun cuando el diálogo fue espontáneo y flexible, debí adaptarme a las características de los informantes adolescentes, lo cual logre crear un clima de confianza que permitió que la narrativa se diera de manera imperceptible para ellos.

Por lo tanto, el papel de la investigadora fue de facilitadora para que el diálogo se diera de manera fluida y cumpliera los propósitos planteados en la tesis doctoral. Desde este punto de vista, Palma (2010) agrega, que en estos encuentros están presentes los sentimientos, actitudes, conocimientos, rituales, creencias, percepciones, historias, hábitos, deseos, vivencias, idiosincrasia, relaciones, entre otras, los cuales nutren la información oral suministrada en la entrevista.

Es evidente, que estas características brindaron mayor oportunidad de navegar por las representaciones e ideario del entrevistado permitiendo palpar las categorías propias del discurso.

Proceso Interpretativo

Para llevar a cabo el análisis y la interpretación de la información, bajo el enfoque cualitativo, tome en cuenta las múltiples interpretaciones que realice en mi calidad de investigadora, considerando la variedad de opiniones y experiencias que narraban los informantes descritos anteriormente. Para Cortazzo y Schettini (2010), analizar datos cualitativos es:

Fascinante ya que involucra descubrir lo profundo de lo dicho, de lo no dicho, de lo expresado, de lo gestual, es encontrar sentido a los materiales provenientes de las más diversas fuentes; vivencias obtenidas por el investigador durante su permanencia en los locales de investigación, los documentos que son producidos por los distintos actores (visuales, escritos, actuados). (p.15).

Desde estos elementos puntuales, en el análisis e interpretación de la información aplique la Reducción Eidética que Husserl (citado en Rizzo, 2002) la caracteriza es una técnica que: "Estudia el modo en que opera la intuición de las esencias. Una forma de intuición categorial que opera a partir de objetos individuales como otras formas elementales de conocimiento". (p.2).

El método fenomenológico de Husserl parte del mundo conocido del cual se hace un análisis descriptivo de acuerdo a las experiencias vividas. No desde el enfoque empírico-psicológico de la conciencia fáctica (hechos), sino desde la determinación de sus estructuras esenciales (esencias). De esta manera, las experiencias intersubjetivas del mundo conocido, son la base que permiten obtener las señales o indicaciones para interpretar la variedad de símbolos que llevan a la comprensión de procesos y estructuras sociales con énfasis en los significados de ese mundo (Lebenswelt) que, por medio de la reducción y la interpretación, el fenómeno cobra un importante sentido.

En este orden de ideas, San Martín (1986) plantea que a través de la reducción se alcanza lo que se llama *actitud fenomenológica*, lo cual equivale a reducción eidética, es decir, lo esencial de las cosas: La epojé, que no es otra cosa, que la suspensión del juicio. Igualmente, se empleó como técnicas: la categorización, codificación, estructuración, contrastación y triangulación. Martínez (2011) presenta una definición de categorización, señalando que:

Consiste en resumir o sintetizar, en una idea o concepto (una palabra o expresión breve, pero elocuente) un conjunto de información escrita, grabada o filmada para su fácil manejo posterior. Esta idea o concepto se llama *categoría* y constituye el auténtico dato cualitativo. (p.251).

Además, la misma fuente destaca, que: "Las verdaderas categorías que conceptualizarán nuestra realidad deben emerger del estudio de la información que se recoja" (p.140). De esta manera, se realizó la categorización y se procedió a codificarlas (Véase Anexo B), según Coffey y Atkinson, (2003) la codificación es: "Como un proceso dinámico cuyo propósito es vincular diferentes segmentos de los datos con conceptos y categorías en función de alguna propiedad o elemento común". (p.32).

Asimismo, es pensar como un procedimiento heurístico, que pretende "quebrar" los datos y reorganizarlos en categorías para comparar los distintos fragmentos de datos al interior de cada categoría, comparar distintas categorías entre sí, establecer

relaciones entre categorías, e integrarlas en conceptos de mayor generalidad a los fines de aportar al desarrollo de conceptos teóricos. Por lo tanto, los códigos radican en marcas o símbolos de los datos, que indican la categoría a la cual pertenecen, lo que permitió establecer comparaciones en las respuestas de los diferentes informantes. Dentro de este proceso metodológico, la estructuración juega un papel importante, según Martínez, (citado en Marín, Hernández y Flores, 2016) su dinámica es:

Un movimiento en espiral, del todo a las partes y de las partes al todo, aumentando en cada vuelta el nivel de profundidad y de comprensión. El mejor modo de comenzar la estructuración es seguir el proceso de integración de categorías menores en categorías más generales, a fin de identificar la “categoría central”. (p.5).

Desde estos preámbulos, realice el proceso de estructuración mediante la integración de categorías iniciales o más específicas en categorías más generales y comprensivas, a las que llame categorías emergentes. Una vez realizado esta actividad procedí a representarlas en figuras y gráficos, para una mejor visualización y comprensión.

La Contrastación es una etapa de este proceso, que consiste en: “Relacionar y contrastar sus resultados con aquellos estudios que se presentaron en el marco teórico referencial, para ver cómo aparecen desde perspectivas diferentes y explicar mejor lo que el estudio verdaderamente significa”. (Martínez, 2006, p.6) De esta manera reformule, reestructure, corregí y amplié las construcciones teóricas previas, logrando con ello un avance significativo en mi acercamiento con el fenómeno.

Por consiguiente, esta contrastación hizo la función de proporcionarme algunas directrices para interpretar las nuevas informaciones obtenidas. En un sentido más amplio, el proceso de contrastación permitió corregir, mejorar, ampliar o reformular mi pensar; es decir, me enfoqué desde otros puntos de vista y con el uso de otras categorías, lo cual permito cruzar las informaciones que aportan los informantes claves, con el propósito de ubicar y desarrollar un entramado Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en La Formación del Ser

Dentro de este panorama de análisis e interpretación, la triangulación se considera como el proceso de calidad que se encarga de corroborar las deducciones que se extraen de un medio de información a partir de un recurso a otro. Para Leal

(2009), “Consiste en determinar ciertas intersecciones o coincidencias a partir de diferentes apreciaciones y fuentes informativas o varios puntos de vistas de un mismo fenómeno”. (p. 135). La triangulación es un proceso que mejora notablemente la investigación con relación a su validez y la confiabilidad.

Ahora bien, existen varios tipos de triangulación: de fuentes, técnicas y teórica, esto también se hace en el proceso interpretativo. En mi estudio utilice la triangulación de fuentes y de teorías según las manifestaciones de mis informantes clave en razón de las categorías que emergerán.

Martínez (2011), define la triangulación de fuentes como aquella en la cual se utiliza una variedad de información que proviene de las diferentes fuentes, en este caso los informantes clave. El mismo autor define la triangulación de teorías como aquella que utiliza varias perspectivas para interpretar un conjunto de datos, realizando una contrastación entre la información obtenida de los informantes con las teorías investigadas acerca del tema de estudio. La triangulación fue representada en una matriz de “Presentación integrada”, en donde se realizó un transitar hermenéutico por cada una de las categorías emergentes.

En cuanto al proceso de Teorización, Cerrón (2019) destaca que: “Una teoría es un instrumento conceptual para entender y actuar en el mundo. Es un modo diferente de presentar los hechos, conceptualarlos, categorizarlos, estructurarlo en una compleja red de relaciones” (p.3). En este sentido es una forma de producir y transferir conocimientos y dar a conocer propuestas emergentes. Estas propuestas pueden ser representadas mediante analogías, metáforas, modelos, esquematizaciones para la descripción, explicación e interpretación de su origen.

De esta manera, la investigadora dio a conocer la teoría en relación al Complexus Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en La Formación del Ser, la cual tuvo su origen en los significados y significantes de las narrativas de los informantes, el análisis e interpretación a partir de las categorizaciones, contrastaciones, estructuraciones, codificación y triangulación, interrelacionadas con la postura de la investigadora y las diferentes fuentes y teorías existentes.

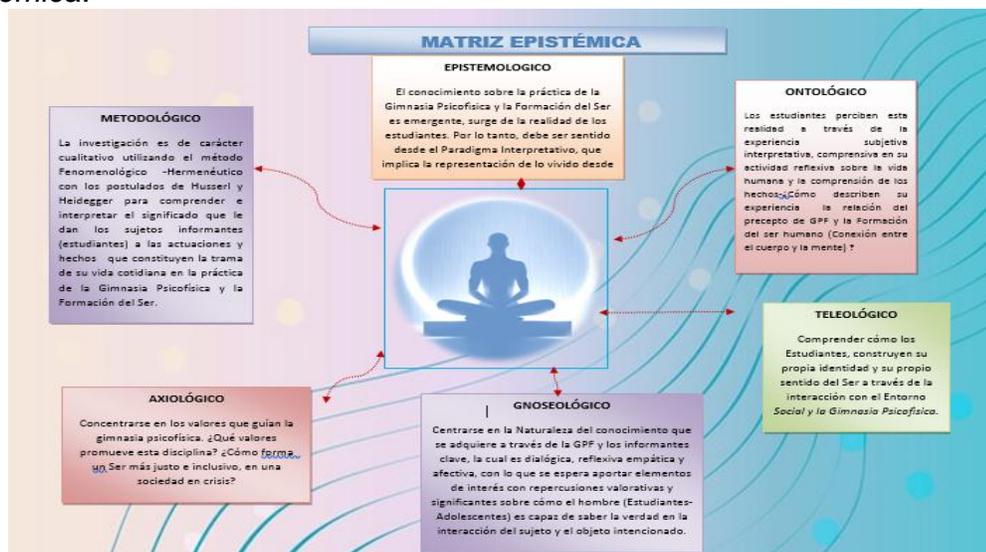
Criterios de Credibilidad de los Hallazgos

En cuanto a los criterios de rigor científico o los criterios de credibilidad de los hallazgos, estos vienen sustentados por la comprensión e interpretación de los hechos, de acuerdo a Noreña, et. al (2012) “El rigor es un concepto transversal en el desarrollo de un proyecto de investigación y permite valorar la aplicación escrupulosa y científica de los métodos de investigación, y de las técnicas de análisis para la obtención y el procesamiento de los datos”. (p.3). Igualmente, la misma fuente resalta:

Los investigadores, al estar amparados en el paradigma cualitativo, deben ser conscientes de que cuando se exploran fenómenos humanos, las realidades que observan o analizan con múltiples explicaciones y significados se convierten en realidades tangibles y singulares reconstruidas a través de la versatilidad del investigador. (p.266).

Estas condiciones hicieron que el rigor científico adquiriera un valor, ya que no solo se trata de la adherencia a las normas y reglas establecidas, sino que se relaciona con la preservación y la fidelidad del espíritu del trabajo de investigación desde el enfoque cualitativo. En virtud de la validación realizada a la investigación, este rigor científico se pudo dar por el proceso a través del cual se realizaron afirmaciones y valoraciones con respecto a la credibilidad de las interpretaciones y generalizaciones que se llevaron a cabo en el estudio.

Figura 5
Matriz Epistémica.



Fuente: Elaboración de la autora. (2024).

SENDERO IV ACERCÁNDOME A LA REALIDAD TRASCENDENTAL

***El cuerpo en movimiento es un Poema de vida,
es una expresión de la Mente, es un canto del Alma.
Anónimo***

Tomando en cuenta que el ser humano, en su proceso de desarrollo, transita por varias etapas que marcan su vida, la adolescencia es una de notable importancia, es crucial y significativa en la historia de la humanidad. Dentro de estas expresiones, el transitar del adolescente está lleno de obstáculos, sorpresas y eventos inexplicables para el momento, pero sin embargo, existe una razón de ser *¿Cómo es?:* una persona dócil o difícil de tratar, de una risa a un llanto sin motivo aparente, de una pasión por las cosas a un desinterés total por lo que sucede a su alrededor, de un apego afectivo hacia sus padres hasta la conformación de islas afectivas con amistades, de un torbellino de brisa fresca a un temperamento difícil de penetrar.

Lo anterior lleva a repensar como la Gimnasia Psicofísica GPF puede penetrar ese sentir del adolescente y transformar a ese Ser, en una escultura con posibilidades de vencer los obstáculos, relacionarse y convivir con el otro, de desarrollar la empatía y el bien común, en el que logre mantener sus sueños a pesar de las adversidades que van en contra de toda posibilidad de soñar.

Dentro de estas bondades y particularidades de la Gimnasia Psicofísica GPF y la formación del ser humano, en este Sendero IV de descubrimiento, se apreció el acercamiento a esta realidad tangible pero compleja, a través de la investigación cualitativa encuadrada en el paradigma interpretativo, la cual atiende a la subjetividad brindada por el intercambio de información con los informantes clave, lo que llevó a un proceso reflexivo y recursivo, que al final proporciono la comprensión del fenómeno: *Complexus Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser.*

De esta manera, la investigadora optó por la aplicación de técnicas para la recolección de información ajustadas a la investigación Fenomenológica – Hermenéutica. Tomando en cuenta la Reducción Eidética, luego una vez finalizado este

proceso se procedió a realizar la descripción, interpretación y visualización de los hallazgos encontrados, de acuerdo a la información obtenida de los informantes a través de las entrevistas, para luego presentar los aportes significativos de la teorización.

En atención a lo anterior, la información fue obtenida mediante la aplicación de una entrevista no estructurada, la cual se ajustó a las características de los informantes clave, por ser esta una técnica más flexible, con espacio para la espontaneidad y hacer que se sientan cómodos al revelar emociones, pensamientos o experiencias vividas. Estas entrevistas se grabaron y luego se procedió a la transcripción y como fue expresado el discurso de los informantes a fin de captar posturas, actitudes y llegar a comprender la realidad del estudio. Las preguntas que fueron de tipo abiertas y que de manera individualizada se les hicieron a los informantes, se fundamentaron en forma explícita en:

- a) ¿Cómo ha sido su trayectoria en la Gran Fraternidad Universal GFU?
- b) ¿Cuéntame, desde tu experiencia como ha sido para ti, la Práctica de la Gimnasia Psicofísica GPF?
- c) ¿Qué significado le das a la gimnasia psicofísica desde el punto de vista personal, emocional, conductual y educativo?

En cuanto a la etapa de codificación, esta se realizó identificando primero a los informantes clave con las iniciales (IC1, IC2, IC3) luego se fueron incorporando las iniciales sobre el nombre de la categoría inicial, el nombre de la categoría emergente y las líneas del material protocolar que permitieron ubicarla en la transcripción textual [IC1.IE.DSE.L14-18). De la misma manera, para una mejor comprensión y ubicación de la información se cromatizó las categorías que emergieron, a las cuales se les dio un color en particular por dimensión categorial. De acuerdo con Mejía (2011) “la categorización y codificación son momentos de un mismo proceso para establecer unidades de información significativas de un texto.

Ahora, como resultado del proceso de categorización de la información suministrada por los informantes clave, de acuerdo a cada entrevista efectuada, emergieron cinco (5) Categorías: *Entre Caminos de la Formación del ser, el Ser y el Estar, Conexión Mente y Cuerpo, Bienestar y El Devenir*. De esta manera, se especifica

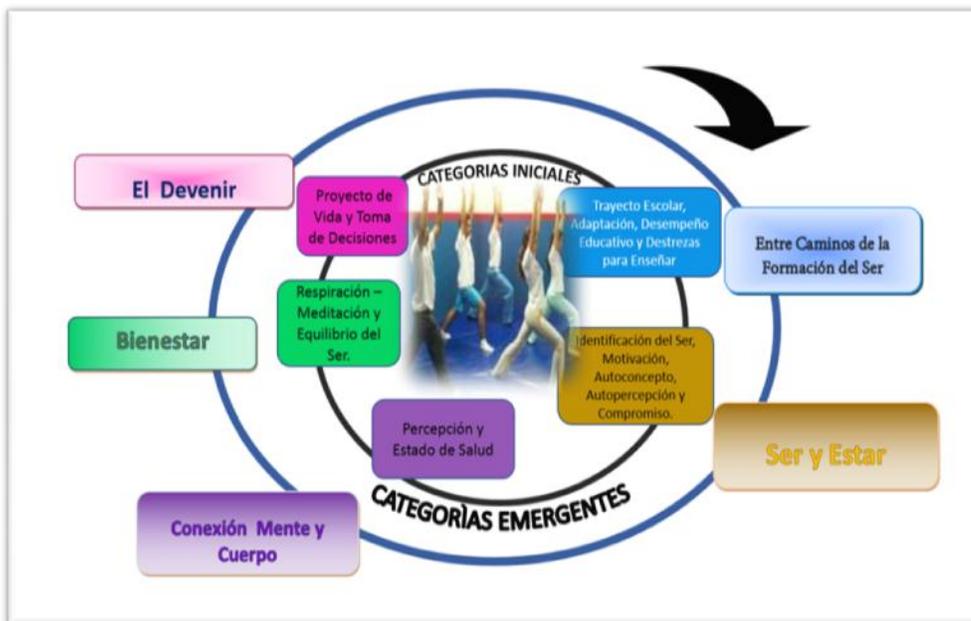
que cada Categoría Emergente agrupa una serie de Categorías Iniciales que permiten su descripción y posterior interpretación.

Asimismo, para realizar el proceso de agrupación de las categorías, la investigadora amerito de una reflexión ardua y profunda para conectar las categorías iniciales y darles significado a las categorías emergentes, atendiendo a la propuesta de Miles, Huberman, y Saldaña (2014) una categoría es un modo de clasificar una determinada información, en función de la importancia que le demos a un tema, en la que pueden estar presentes ideas, conceptos o interpretaciones abreviadas. Como fase final se realiza la triangulación, tomando en cuenta en primer lugar la concepción de los informantes en cuanto a la categoría, luego se confrontan con el autor o autores y finalmente surge una aproximación teórica emergente frente a cada categoría.

A continuación, se visualiza la siguiente Figura 6, la cual se denomina Red de Categorías Iniciales y Categoría Emergente, en la que se refleja la Categorización, Estructuración, Codificación, y Cromatización en consideración a las diferentes expresiones que emergieron del estudio.

Figura 6

Red de Categorías: Categorización, Codificación y Cromatización.



Fuente: Elaboración de la autora. (2024).

Teorización y significación de los descubrimientos en comprensión a las categorías

Desde los principios del método fenomenológico y el hermenéutico, el primero nos conduce a encontrar la relación entre la objetividad y subjetividad, que se presenta en cada instante de la experiencia humana, siendo así, la trascendencia no solo se limita al simple hecho de conocer los relatos; por el contrario, intenta comprender estos relatos desde la perspectiva valorativa.

Igualmente, al enfocarme en la acción de la hermenéutica en proceso de análisis e interpretación de la información, De la Maza (2005) cita a Gadamer y Heidegger y expresa: "no hay que obviar que se remonta al término griego hermeneuein, conectándolo con el dios Hermes, mensajero divino, de manera que para Gadamer: "hermeneuein, es aquel hacer presente que lleva al conocimiento en la medida que es capaz de prestar oído a un mensaje". (p.62).

En este sentido, la investigadora en esta etapa logra captar con sus sentidos aquello que no solo es reflejado por la palabra y trata de integrar el conocimiento que emerge con las ideas o pensamientos a través del lenguaje- Este último término Heidegger /2002) lo llama "el lenguaje es la casa del ser", de allí que la hermenéutica en esta etapa del proceso investigativo busqué comprender al otro, no solo a través del dialogo, sino en lo que encuentra detrás de lo no expresado.

Por lo tanto, el escenario hermenéutico de la investigadora parte, de lo referido por Heidegger (ob.cit) "Un lugar desde donde se mira, una dirección hacia la que se mira y un horizonte hasta donde llega la mirada y dentro del que se mueve lo que ella aspira a ver". (p.81). En atención a este proceso, Dilthey (citado en Martínez, 2014), principal exponente del método, la define como:

El proceso que permite revelar los significados de las cosas que se encuentran en la conciencia de la persona e interpretarlas por medio de la palabra. Postula también que los textos escritos, las actitudes, acciones y todo tipo de expresión del hombre nos llevan a descubrir los significados. (p.5).

En virtud de este método fenomenológico hermenéutico, las voces de los informantes fueron organizadas en matrices según las categorías, codificaron, contrastaron, estructuraron y luego se realizó el proceso de triangulación de la

información, todo ello con la intención que emergieran los hallazgos de la investigación, *La Teorización*.

Por su parte, Martínez (2004) refiere que la teorización puede concebirse como un modelo ideal, que brinda una estructura conceptual inteligible, cuya síntesis puede incluir lo conocido o lo meramente sospechado. De allí, que la construcción de teorías, es el paso final del proceso del análisis cualitativo; y denota un trabajo que implica, además de intuir y concebir ideas y conceptos, hace uso de esquemas lógicos y explicativos.

De igual manera, Strauss y Corbin, (2002). Consideran que en la actividad de generar teorías subyace la interacción entre hacer inducciones y deducciones. Por lo tanto, al enfocarme en la investigación cualitativa tuve la oportunidad de conocer al fenómeno desde su realidad contextual a través de las voces significativas de los informantes y a partir de este análisis minucioso logré esquematizar y explicar el hallazgo: la teorización.

Desde este punto de vista, es preciso acotar que para Gurdían (2007), la investigación cualitativa requiere que “toda información recolectada se interprete sólo dentro del marco contextual de la situación social o educativa estudiada, ya que se basa, fundamentalmente, en la contextualización holística y natural de la situación o fenómeno que se va a estudiar”. (p. 222).

De esta manera, en la presente investigación doctoral, la interpretación de la información y el proceso de teorización se efectuó enmarcado en el escenario de la Unidad Educativa Privada “Gran Fraternidad Universal” ubicada en El Limón, estado Aragua, es decir, después de la información recolectada en las entrevistas y la presentación de las categorías emergentes se dio respuesta a los propósitos de la investigación. A continuación, se presentan las categorías emergentes

Primera Categoría Emergente:

Entre Caminos de la Formación del Ser

"El inconsciente es la fuerza impulsora del comportamiento humano."

Sigmund Freud

Después de los encuentros con los informantes clave, surgieron testimonios, que dieron origen a la categoría emergente ***Entre Caminos de la Formación del Ser***, la cual es producto de las categorías iniciales: *Trayecto Escolar, Adaptación, Desempeño Educativo y Destrezas para Enseñar*

Interpretación en base a los descubrimientos:

En relación con la categoría emergente ***Entre el Camino de la Formación del Ser***, se puede establecer una conexión importante: entre el significado de lo realmente significa esperanza y transformación social a través de la educación, argumentado por Freire (1992), en su obra "La Pedagogía de la Esperanza" sostiene que la educación, más allá de transmitir conocimientos, debe ser un proceso de formación integral de las personas, abarcando no solo habilidades y competencias, sino también valores, actitudes y conciencia crítica.

En este sentido, puede expresarse que lo descubierto como *esperanza y transformación social a través de la educación, puede o debe estar enfocado* en la formación del ser humano, como un ser social, capaz de comprender la realidad en la que se encuentra inmerso y de actuar de manera transformadora en su espacio.

A continuación se presenta dentro de esta categoría emergente ***Entre el Camino de la Formación del Ser***, aspectos relevantes obtenidos de las entrevistas con los informantes clave, los cuales pueden enfocarse en la formación integral de las personas, en este caso jóvenes adolescentes de educación media general de la Unidad Educativa Privada Gran Fraternidad Universal, quienes a través de la práctica de la

Gimnasia Psicofísica, estaría *promoviendo la reflexión, la participación social y la conciencia crítica como elementos fundamentales para la construcción de una sociedad más justa y equitativa para todos.*

Seguidamente, se presenta lo expresado por los informantes clave, donde se reflexiona acerca de las categorías iniciales: *Trayectoria Escolar, Adaptación y Desempeño Escolar y Destreza para Enseñar, las cuales aportaron información de interés y dio origen a la creación de esta categoría:*

Matriz I. Testimonio de los informantes Clave.

Categoría inicial: Trayectoria Escolar

...tengo 15 años y estoy en este colegio desde 1er año. (IC1.TE. ECFS.L0506).

Yo estoy aquí desde 6to Grado y ahora estoy casi saliendo de 5to año de Bachillerato. (IC1.TE.ECFS-L19-21).

...Empecé en 3er año, en el tiempo justamente de la Pandemia, venia de un liceo público después otro privado y llegué a este, porque mi tía conoce alguien aquí.... (IC3.TE. -ECFS-L13-19)

...Claro que sí, yo estoy desde preescolar, luego me sacaron de escuela estuve en Valencia y desde 1er año volví a la GFU y estoy acostumbrada a la PGP, pero en vista de este año con tantos compromisos deportivos...Ya no voy a estar en el liceo, me van retirar y me voy a una Escuela de Fútbol y esa tiene sus propios maestros, para que no perdamos clase y se aproveche el tiempo, es lo mejor... así no pierdo clase y no me quedaran materias, porque estudiaré ahí mismo. Además, la sub directora de aquí me ayudo a conseguir cupo en esa escuela. (IC1.TE.ECFS-L67-79).

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

En relación a categoría inicial de *Trayectoria Escolar* se refiere al avance académico de los estudiantes a lo largo de su vida escolar. En este caso los

informantes clave IC1, IC2 estudiantes que practican la Gimnasia Psicofísica y a su vez, podrían experimentar cambios positivos en su trayectoria escolar, tales como: Mejoras en su rendimiento académico, mayor motivación para aprender: mejores habilidades sociales y mayor confianza en sí mismos.

Si bien podemos reforzar lo antes mencionado, es necesario referenciar lo señalado por Wolk, (2009) en su libro *"La práctica de la sabiduría: El arte de la libertad y la felicidad, la sabiduría es esencial para la libertad*. En concordancia a palabras de este autor "La sabiduría nos permite tomar decisiones informadas y libres de prejuicios". (p.45). De esa forma, nos ayuda a evitar errores que pueden tener consecuencias negativas para nuestra vida.

Por otro lado, en el caso del informante IC3, quien expone no experimentar algún cambio positivo que pueda ayudarlo a alcanzar sus metas académicas y profesionales, se puede ir más allá, IC3, al no consolidar sus estudios puede hallarse en una situación totalmente inversa a lo antes descrito por sus compañeros de estudio, quienes relatan estar en concordancia del beneficio que brinda la práctica de Gimnasia Psicofísica GPF a su formación académica.

Por lo tanto, se descubre a través de sus descripciones, que esta disciplina deportiva GPF, la consideran pilar fundamental en el proceso de desarrollo personal y profesional y en el caso de IC3 de no ser tomadas en cuenta por el estudiante, estaría ante una significativa debilidad que puede repercutir en su forma de pensar y actuar, siendo así elementos fundamentales para generar cambios en su formación como ser humano.

Categoría inicial: Adaptación

...Si incluso en la época de pandemia estaba en 2do año, ya estoy en 4to Año. (IC1.A.ECFS-L09-10).

... Pandemia hacía ejercicios GPF en la casa aparte que teníamos que grabar y enviar a los profesores... (IC1.A.ECFS-L11-13).

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

Desde el punto de vista de la investigadora, la categoría inicial de Adaptación, puede referirse a la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones o circunstancias, en el caso de IC1, IC2 y IC3 los cambios que han vivido durante el tiempo específicamente de la Pandemia, post pandemia y en otras recesiones de tipo educativo y condiciones de salud.

Es por ello, que la categoría inicial Adaptación, puede referirse no solo al estudio, también a situaciones de su vida como parte de los cambios experimentados de tipo físico, psicológico y social, es decir todos los sucesos vividos desde su infancia hasta su edad actual. En correspondencia con este proceso descrito sobre la categoría inicial Adaptación, Piaget, (1970) en su libro “La Formación del Espíritu Científico”, hace referencia a la categoría inicial de *Adaptación*, señalando en sus estudios:

(...) que el proceso de formación (...) se basa en la adaptación, que es un proceso de equilibrio entre la asimilación y la acomodación. La asimilación es la tendencia del individuo a incorporar nuevos conocimientos y experiencias a sus esquemas mentales existentes. La acomodación es la tendencia del individuo a modificar sus esquemas mentales para adaptarse a nuevos conocimientos y experiencias. (p15).

En concordancia con lo escrito anteriormente por Piaget, las expresiones de los informantes IC1, IC2, estudiantes de Educación Media General, permiten corroborar la esencia de la relación con la categoría inicial de *Adaptación*, como la asimilación de estos estudiantes y jóvenes adolescentes, quienes se encuentran en una etapa de desarrollo en la que están buscando su identidad y su lugar en el mundo, expuestos a nuevos conocimientos y experiencias, que intentan incorporar a sus esquemas mentales existentes.

No obstante, en el caso de IC3, se evidencia cierta contradicción, en comparación a los otros informantes clave, si bien IC1 y IC2 en sus relatos, manifiestan estar conscientes de esta etapa de sus vidas y la parte favorable producto de la práctica de la GPF, por el contrario, IC3 expresa, no sentir o vivir lo que significaría la *Adaptación* a la práctica de la GPF.

En consecuencia, pudiera decirse que IC3 no tiene identificado que va a hacer en su vida y así lo expresa en su relato, cuando sus palabras pueden ser parte de cierto grado de inmadurez psicológica o existencial, parte de misma etapa de la adolescencia,

aunado a cierta situación familiar. Estos elementos, que son parte de su Ser, posiblemente lo llevan a experimentar una sensación de confusión y desorientación, sin embargo, si esta sensación se extiende durante un período prolongado, puede ser un signo de un problema más profundo.

Por otro lado, al inferirse a lo expuesto por IC1, IC2 en el contexto de la *práctica de la gimnasia psicofísica*, y la relación con la *categoría inicial de Adaptación*, podría implicar que los informantes clave, también, deben aprender a adaptarse a los diferentes ejercicios y movimientos que se les presentan. Dentro de este prisma de oportunidades, la gimnasia psicofísica invita combinar ejercicios físicos con ejercicios mentales y emocionales, lo cual puede resultar desafiante entender y asumir para estos jóvenes, que están en proceso de desarrollo.

Tal puede ser el argumento de IC3, su desacuerdo con la práctica de GPF y las categorías iniciales podría estar relacionado con su propio desconcierto e incertidumbre sobre ese porvenir que no ve, no lo palpa, no lo siente. Es probable que no esté de acuerdo, porque no las encuentra relevantes para su propia experiencia. Es viable que no vea cómo estas ideas pueden ayudarle a encontrar su lugar en el mundo y ello, incide a que todavía no ha concienciado su capacidad de adaptación a ciertas situaciones y circunstancias.

Categoría inicial: Desempeño Escolar

... Bueno no todo es fácil para una deportista, juego en la Centro Hispano, Juego en Caracas y tengo que viajar y he perdido clase algunas materias me las reconocen y pude hacer tareas pero otras no, entonces estoy aquí en recuperación porque la nota no medio, No pude pasar Matemáticas, increíble, yo soy buena en matemáticas y no sé cómo me quedo...? Pero le cuento que hice todos mis ejercicios y espero sacar buena nota en este examen OK.(IC1.DE. ECFS-L40-51).

...Pienso que han sido buenos, pero no tan buenos. Solo me quedo Castellanos y todavía no sé porque... Tan fácil, que no entiendo, porque yo sé hablar... si pero no me gusta la lectura... y este año, fue un fastidio, tanta lectura. (IC2.DE.-ECFS -L77-82).

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

De acuerdo a lo interpretado por la investigadora, existe un hilo conductor que nos lleva a la categoría inicial *Desempeño Escolar*, da sentido y fuerza beneficiosa al rendimiento académico de los estudiantes. En este sentido, IC1 e IC2 quienes practican GPF, pueden apreciar los cambios positivos en su desempeño escolar, tales como: incremento cuantificable en las asignaturas, interés por aprender, habilidades en la resolución de las actividades asignadas y por lo tanto una mayor confianza en sí mismos.

Al respecto Goleman, (1996) en sus estudios sobre: "Inteligencia Emocional en la Educación" aborda la importancia de la inteligencia emocional en el desempeño escolar de los alumnos...Y es donde puede reflexionarse acerca de la práctica de la gimnasia psicofísica y la contribución para el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, esenciales para un buen rendimiento académico. De igual forma, es oportuno señalar lo planteado por González, (2016), en relación a sus hallazgos investigativos reportando que la Inteligencia Emocional (IE), se exhibe como una variable relevante en el desarrollo de las fortalezas personales en la infancia y la adolescencia, característica importante para la adaptación y bienestar del individuo.

Estos argumentos pueden ser de utilidad a los adolescentes y la gimnasia psicofísica en su rutina escolar, mejorando su bienestar físico y mental, lo que a su vez se traduce en un mayor éxito académico y personal. El relato de IC1 - IC2, se conjuga en estas afirmaciones, donde un adecuado desempeño escolar junto a la práctica de la GPF, genera un campo de apoyo y de sostén a los estudiantes, que esperan alcanzar sus metas académicas y deportivas.

Categoría inicial: Destreza para Enseñar

...Bueno sí. Una vez que otra, claro que sí, pienso que la mayoría estamos preparados. Porque aprendimos los ejercicios y por supuesto...que sí... (IC2.DPE.ECFS-L37-40).

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

De acuerdo a lo interpretado por la investigadora, la categoría inicial ***Destreza para Enseñar***, da sentido a la categoría emergente de Entre Caminos de la Formación Del Ser. En la medida que los Informantes Claves IC1 y IC2 realizan la práctica de la GPF, se evidencia que adquieren habilidad para enseñar, es decir van adquiriendo conocimiento y van desarrollando la capacidad para enseñar a otros.

Estos son indicios favorables para los estudiantes que practican la GPF, en virtud de manifestar cambios positivos en su destreza para enseñar GPF, y en esa medida, van alcanzando: mayor seguridad en sí mismos, mejor uso de herramientas lingüísticas para comunicarse con otros, y por supuesto pueden llegar a ser líderes activos de grandes masas.

Partiendo que estos cambios, también hay que añadir otras repercusiones de significativas como la oportunidad para desarrollar interacciones sociales sanas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental que engloba el principio de ayuda y colaboración. De esta manera, los jóvenes adolescentes de educación media general, donde junto a otros jóvenes pueden exponer sus destrezas afianzando los valores de empatía, solidaridad, respeto hacia las diferencias individuales, tolerancia para dar a conocer lo que han aprendido a través de la GPF. Parlebas (1974) en su obra: *Juegos, Deportes y Sociedad*, explica... "La destreza es un factor esencial para la enseñanza en la educación física y deportiva. Es un medio privilegiado para la formación integral del individuo, especialmente en la etapa de la adolescencia." (p18)

En su contenido, el autor aborda la importancia de la destreza, pero además puedo agregar, que en relación a la práctica de la gimnasia psicofísica GPF por parte de los estudiantes de educación media general, ella puede promover el desarrollo físico, mental y emocional de los jóvenes. En general, se aclara sobre la destreza; es una contribución importante al campo de la educación física y el deporte, ofrece una visión integral de su importancia de los juegos y la propia práctica de la GPF en la formación integral de la persona.

Complementando lo señalado por el autor y relacionándolo a la práctica de la GPF, como una forma de ejercicio para los jóvenes, puede ofrecerle una mejor flexibilidad corporal, al igual que un mayor rango de movimiento y coordinación. Además de las repercusiones positivas en el campo de su salud y las relaciones interpersonales, como: reducir el estrés, la ansiedad, mejoras significativas en su concentración y atención, promueve el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto por los demás. A continuación, se representa en la siguiente figura la categoría emergente:

Figura 7

Representación de la Categoría emergente: Entre Caminos de la Formación del Ser.



Fuente: Elaboración de la autora. (2024)

Triangulación entre los descubrimientos que emergieron entre la Teoría y las categorías iniciales

La categoría emergente *Entre el Camino de la Formación del Ser* representa al desarrollo integral de las personas entre las cuales se incluyen aspectos físicos, mentales y emocionales y estos a su vez se interrelacionan con las categorías iniciales:

Trayecto Escolar, Adaptación, Desempeño Educativo y Destrezas para Enseñar en el ámbito educativo, todas representadas en el proceso de desarrollo y crecimiento personal que vive un estudiante a lo largo de su educación en la institución educativa; y en este caso específicamente en concordancia a la práctica de la GPF.

Seguidamente de acuerdo al diálogo entre los informantes sobre la categoría inicial *Trayecto Escolar (IC1 - IC2)* se observa la relación de la Gimnasia Psicofísica (GPF) en la *Trayectoria Escolar* y su desempeño académico de cada uno. Por un lado, IC1 expuso que ha practicado la GPF desde hace varios años, incluso durante la pandemia, lo que evidencia su compromiso con esta actividad física y su capacidad de adaptarse a los cambios en la educación.

Al respecto, en su obra "La Pedagogía de la Esperanza", de Freire (1992) aborda varios fragmentos relacionados con la categoría "Entre Caminos de Formación del Ser", se encuentran fragmentos a bien relacionarse con las categorías iniciales: *Trayecto Escolar, Adaptación, Desempeño Educativo y Destrezas para Enseñar*, mencionando la importancia de evaluar y concatenar cada una de estas categorías iniciales en los estudiantes, reconociendo sus experiencias previas y su bagaje cultural, Freire (ob.cit) afirma que la educación debe considerar las vivencias de los estudiantes como punto de partida para su formación como ser humano.

En este sentido y de acuerdo a las palabras de Freire, puede destacarse la intrínseca relación de las distintas vivencias que experimenta cada estudiante en el transitar educativo, donde intervienen diversos elementos desde el entorno familiar, social, educativo, social y la interacción de cada factor, los cuales permiten que el estudiante pueda realizar su aprendizaje por etapa durante los distintos años de su formación educativa, los cuales son fundamentales para que el estudiante logre su Camino de Formación en el Ser.

Por otro lado, IC1 también expuso que su *Desempeño Escolar* se ha visto afectado debido a sus compromisos deportivos, lo que le ha llevado a tener que recuperar algunas materias. Sin embargo, muestra seguridad en poder superar esta situación. Por su parte, IC2 también ha practicado la GPF desde hace algunos años, pero menciona que le ha sido más difícil mantenerse comprometido con esta práctica.

Además, reconoce tener dificultades académicas en la asignatura de castellano y desinterés por la lectura.

En concordancia a cada narrativa de los informantes, se visualiza la relación compleja entre la práctica de la GPF y el *Desempeño Escolar*, destacando la importancia de considerar las particularidades de cada estudiante y sus distintas trayectorias escolares. Además, refleja la necesidad de adaptarse a cambios en la educación y buscar alternativas que garanticen la continuidad de las actividades en el ámbito deportivo como académico.

Destacando la información de IC3, quien inicio actividad educativa para tercer año, durante el periodo de la Pandemia llegó a la institución a través de una conexión familiar, indicó que su tía conoce a alguien en la institución y es quien paga sus estudios. En consecuencia, IC3 parece que no tuvo mucha elección en su ingreso y permanencia a la institución y más bien, parece se siente obligado de estudiar en esa institución y de la actividad de la práctica de GPF.

Por otro lado, los informantes clave IC1-IC2, manifestaron una relación entre la práctica de la *GPF* y su desempeño académico. *IC1* resalta la importancia de la *GPF* en su formación y su capacidad para desarrollar destrezas que le permitirían enseñar a otros. En el caso específico del informante clave IC3, expreso que la práctica de la *GPF* no ha sido tan beneficiosa en su caso, lo que podría indicar diferencias individuales en la forma en que esta actividad impacta en el desarrollo personal.

En relación a esta contrastación, se evidencia la confluencia de la posición de cada informante clave, partiendo de las versiones que cada uno dio y de la cual, con sentido coherente broto la categoría emergente "***Entre el camino de la Formación del Ser***", para sumergirse en lo profundo e interesante del proceso de la presente triangulación.

En consecuencia y haciendo énfasis a lo expuesto por cada uno de los informantes clave y la vinculación con las categorías iniciales y la emergente se hace notoria la ejemplificación de lo estudiado y escrito por Maslow (1943) en su trabajo de investigación denominado "*La Teoría sobre las necesidades Humanas*", como teoría psicológica propone, que las personas tienen una serie de necesidades que deben satisfacerse en orden ascendente. Estas necesidades son las necesidades fisiológicas,

las necesidades de seguridad, las necesidades de amor y pertenencia, las necesidades de estima y las necesidades de autorrealización.

Es fundamental que las personas, en este caso desde edad adolescente como es el caso de los estudiantes Informantes Clave IC1 - IC2 - IC3 puedan centrarse en sus necesidades más altas. Es normal, el sentir que una vez que estas necesidades están satisfechas, procedan a buscar la satisfacción de otras necesidades, es aquí la esencia producto de la comparación e interpretación de las entrevistas con estos Informantes clave, donde aun cuando están en edades similares, poseen expectativas distintas y las cuales, van de la mano con el entorno familiar, educativo y social, donde se desenvuelven; es aquí cuando el sistema educativo debería prestar atención y realizar el debido seguimiento a ciertos estudiantes con características similares al Informante clave *IC3*.

En atención a lo expuesto por los informantes clave y la *adaptación* como categoría inicial, se refuerza lo escrito por el teórico Piaget (1969), en su obra, donde aborda la relación entre la psicología, la educación y la adaptación:

(...) la psicología es la base de la educación, ya que proporciona las herramientas necesarias para comprender el desarrollo cognitivo de los niños y adolescentes La educación debe promover el desarrollo social y emocional del alumno (...) es tan importante como el desarrollo cognitivo. La educación debe ayudar a los alumnos a desarrollar sus habilidades sociales, su autoestima y su sentido de pertenencia. (p.24).

En reciprocidad a las palabras de Piaget y alianza en las Categorías Iniciales planteadas que concretan la Categoría Emergente *Entre Caminos de la formación del ser y la relación con la práctica de la GPF*, basadas en la idea de que la educación debe ayudar a los jóvenes a desarrollarse como personas integrales, donde convergen y deben surgir una eficiente adaptación entre las dimensiones: física, cognitiva, social, emocional, sin obviar la espiritual. En este sentido, se aprecia, una relación entre los postulados de Piaget y las categorías, donde el papel primordial de la Educación, es enfocarse, que cada estudiante es único y aprende a su propio ritmo- Por lo tanto, es importante tomar en cuenta, que debería recibir una educación personalizada y adaptada a las necesidades individuales de cada persona, tomando en cuenta ,que cada estudiante es él en el buen sentido de la palabra; posee necesidades individuales y de esa manera conforma como andamiaje su trayecto escolar, desempeño escolar,

destrezas y adaptaciones para lograr un desarrollo social, emocional y cognitivo., tan importante en esta etapa de su vida.

Seguidamente la Teoría de Montessori (2014) y lo escrito en su obra *Memoria y crítica de la educación*", explica su enfoque revolucionario en la educación de los niños *basado en la observación científica, el respeto al desarrollo natural de cada individuo*. Desde estos aportes, se puede tomar en consideración el argumento expuesto por los informantes clave IC1, IC2 y IC3, como seres únicos, con sus potencialidades individuales, se encuentra afinidad a lo escrito por Montessori, dado que su método se centra en la creación de un ambiente preparado donde los estudiantes pueden tener la libertad de explorar y aprender a su propio ritmo. Ejemplarizando esta relación, con la importancia de una educación que promueve el desarrollo integral de los estudiantes, encaminada no solo en la adquisición de conocimientos académicos, sino también en el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y éticas, indispensables en su formación.

Igualmente, en estas voces está presente, lo señalado por Castellanos (2005) sobre aspectos importantes para llegar a comprender el aprendizaje y como puede ser significativo:

a) Es un proceso que ocurre a lo largo de toda la vida, y que se extiende en múltiples espacios, tiempos y formas; en él cristaliza continuamente la dialéctica entre lo histórico –social y lo individual-personal; b) es siempre un proceso activo de reconstrucción de la cultura y de descubrimiento del sentido personal y la significación vital que tiene el conocimiento para los sujetos; c) aunque el centro y principal instrumento del aprender es el propio sujeto que aprende; aprender es un proceso de participación, de colaboración y de interacción". (p.23-24).

En este sentido, es necesario que se fomente el desarrollo de acciones que incidan en la constitución integral del ser, dado que, desde allí, se genera una situación de carácter dinámico, en el que se consolida incluso la interacción con otros, poniendo en juego las emociones como un elemento cotidiano, a lo cual, no escapan las prácticas de la GPF.

De igual manera, retomando lo expuesto del enfoque de Montessori y el trabajo realizado por Piaget, se pueden entretener las Categorías Iniciales *Trayecto Escolar, Adaptación, Desempeño Educativo y Destrezas para Enseñar*, le dan forma a la

Categoría Emergente "*Entre Caminos de la Formación del Ser*" como apoyo para formar seres humanos completos, capaces de enfrentar los desafíos de la vida de manera autónoma y responsable.

A continuación, segunda Categoría Emergente:

Ser y Estar

"El ser humano es el ser-en-el-mundo."

Heidegger M.

Si bien podemos referirnos a esta Categoría Emergente denominada como "**El Ser y Estar**", puede dilucidar a la distinción entre el ser y la acción temporal. Este Ser, se refiere a la identidad y esencia individual, mientras que el Estar se refiere a la temporalidad y a la situación presente. El Discurso de Descartes, (1637), obra filosófica fundamental en la que el autor reflexiona sobre la naturaleza del conocimiento y la existencia, expone su famosa frase "Cogito, ergo sum" (Pienso, luego existo), señalando que la única certeza indudable es la existencia del sujeto pensante.

De igual manera, Descartes, (ob.cit), reflexiona sobre la naturaleza del conocimiento y la existencia, señalando que la única certeza indudable es la existencia del sujeto pensante. Se puede entonces, deducir en la presente Categoría Emergente "**El Ser y Estar**", como el abordaje de aspectos fundamentales como la existencia, el conocimiento, lo que piensa y lo que es. Estableciéndose una relación entre las categorías iniciales: *Identificación del Ser, Motivación, Autoconcepto, Autopercepción y Compromiso*.

A continuación, se presenta lo expresado por los informantes clave, donde se reflexiona sobre las categorías iniciales que condujeron a la creación de esta categoría.

Matriz II. Testimonio de los informantes Clave.

Categoría inicial: Identificación del Ser

Yo soy deportista...deportista en Fútbol en la Selección Femenina de la Federación de Fútbol Carabobo y también juego en la Vino Tinto, estoy en la Categoría como jugadora de la Sub 15. **(IC1.IS.SE -L14-18).**

Como deportista la tengo como práctica igual que mis rutinas de deporte, esta GPF **(IC1.IS.SE.L24-25)**

Si estoy contenta, con lo que soy y no se mucho como me ve la gente, a veces me dicen cosas bonitas otras no se... pero eso no **CI-** me molesta ni me quita el sueño. (Solo cuando estoy muy pero muy cansada del entrenamiento y es cuando estamos cerca de algún Juego). **(IC1.IS.SE- L106-111).**

...De verdad quiere saber? Ya no me interesa saber, estoy saliendo de 5to año y es lo que importa. / **(IC3.IS.SE-L67-69)**

...Aunque me gustan las fiestas, las chicas hermosas, como a la mayoría, Aunque hay muchos jóvenes raros... menos mal que aquí no... jajaja **(IC3.IS.SE-L77-80)**

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

La Identificación del Ser, se refiere a la capacidad de los estudiantes para apreciar y aceptar sus propias cualidades y características; los estudiantes IC1-IC2 se sumergen en esta definición, cuando en la practican la GPF experimentan cambios positivos en su reconocimiento de su ser, tales como: Una mayor conciencia de sí mismos, comprensión de sus fortalezas y debilidades y confianza en lo que realizan. En concordancia al relato de los informantes IC1-IC2, puede detallarse lo escrito por Pérez, (2000) en su obra “La Gimnasia Psicofísica: una Propuesta para el Desarrollo Humano”,

sostiene que las dos categorías están relacionadas porque la identificación del ser, es un primer paso necesario para el *Ser y Estar*, especificando lo siguiente:

Para estar presente en el momento presente y conectar con uno mismo, es importante primero conocerse a sí mismo. Reflexión: La reflexión es el proceso de pensar y meditar sobre uno mismo. La reflexión puede ayudar a las personas a identificar sus fortalezas y debilidades, así como a desarrollar una imagen más realista de sí mismas. (p.18).

Por lo antes escrito, es posible tomar en cuenta, lo expresado por IC1 y IC2, quienes practican gimnasia psicofísica como disciplina, son jóvenes, que describen los cambios experimentado y por consiguiente son conscientes de su *Identificación del Ser*, se conocen como personas y ello revela conectarse con su yo interior. En tal sentido, como estudiantes, muestran mayor sentido de pertenencia a la unidad educativa GUF, al equipo deportivo donde participan, y sin saberlo pueden expresar en algún momento mayor sentido de comunidad, de grupo a través de expresiones de sentimientos de alegría y satisfacción por ser parte de esta casa de estudio.

Ahora, al mirar al informante IC3 se refleja cierta frustración por no sentirse valorado y reconocido en su autenticidad por parte de los docentes. Se puede revelar que el entrevistado presenta en sus palabras una negación a lo significativo que puede ser la *Identificación de su Ser*. Al invitar al estudiante informante clave IC3 a responder acerca de las posibles causas de su desganado, falta de interés en la práctica de la GPF; él respondió de esta manera: *¿De verdad quiere saber? Ya no me interesa saber, estoy saliendo de 5to año y es lo que importa.* Da a entender, que no le interesa nada que tenga que ver con la práctica de la GPF, y los beneficios que puede brindarle en la dimensión física, psicológica y espiritual.

No obstante, la realidad es que el estudiante IC3, siente que está en la institución obligado y es posible que este motivo lo induzca a no estar de acuerdo con la normativa de la GFU en cuanto a la práctica de la GPF. Además, al realizarla sin voluntad propia, no encuentra el potencial para conocerse a sí mismo y a conectarse con su yo interior a través de la meditación y relajación. Por consiguiente, se manifiesta una desvinculación en las dos categorías como son: la identificación del ser y la disposición de conocerse a sí mismo, cerrando la posibilidad de concretar los pasos propuestos por Pérez en su obra sobre la GPF y el desarrollo humano, en el están presente el *Ser y el Estar*.

Categoría inicial: Autoconcepto

... Estoy aquí desde el año 2020, época de la pandemia, empecé en 2do año. Pero no me gusta mucho, No se crea, me fastidia tanta palabrería de todos los docentes, es un fastidio, no me dejan Ser y de todo me culpan... porque dicen que soy molesto, pero Yo diría más bien soy creativo a veces, cuando estoy tranquilo. **(IC3.AC.SE-L22-28)**

...Me ha ayudado bastante...Bastante. De paso soy asmático y me he controlado con esos ejercicios. **(IC2.AC.SE-L25-27)**

...Como deportista la tengo como práctica igual que mis rutinas de deporte, esta GPF **(IC1.AC.SE-L24-25)**

...Yo me veo tranquilo, ya soy más formal, veo las cosas de otra manera, quiero estudiar ...estoy terminando bachillerato, quiero seguir estudiando y también trabajar, ya no soy como antes... soy más serio me dicen algunos a pesar que estoy cumpliendo hoy 16 años, me siento más serio que mis propios compañeros incluso.

...¡Antes no era así, pero ya cambié... así soy y creo que seré! Ahora o desde hace algún tiempo me han dicho que he cambiado mucho, antes era tremendo o inquieto, pero ahora soy distinto, me gusta como soy y a mi mamá y a mi novia también, les gusta que sea así. **(IC2.AC.SE-L48-56)**

...Yo soy igual desde siempre, antes era más bochinchero, pero ahora estoy algo quieto, a veces digo que demasiado. **(IC3.AC.SE-L73-76).**

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

Desde el punto de vista, como investigadora, el **Autoconcepto** hace referencia a la imagen que los estudiantes tienen de sí mismos, es decir, quienes practican gimnasia psicofísica pudieran apreciar cambios positivos en su autoconcepto, tales como: Mayor aceptación de sí mismos, confianza en sí mismos y por consiguiente un incremento mayor en la autoestima. En razón de estos rasgos propios del autoconcepto pueden

ayudar a los estudiantes a desarrollar un sentido de autoconfianza y autodeterminación, características importantes en todo lo que puede acontecer en sus vidas.

En particular, IC3 menciona que la práctica de la GPF, NO le ayudó a desarrollar ese grado de aceptación de sí mismo, la confianza y su autoestima. De esta manera, queda en evidencia que aun cuando estas habilidades son importantes para cualquier estudiante que desea tener éxito a nivel educativo y en la vida. De allí, que, a manera de reflexión, algunas personas no han internalizado o no han concienciado la importancia del Autoconcepto en todas las etapas de su vida.

En correspondencia con estas dimensiones, Freire (1992) en su obra *Pedagogía de la Esperanza* enfatiza que: “Es necesario reflexionar sobre la importancia de la formación del individuo, ser humano completo y consciente de su realidad social” (p 11). Estas reflexiones son significativas para todo ser humano, pues al igual que a los jóvenes estudiantes necesitan ser incentivados y motivados a desarrollar *el autoconcepto*, lo cual puede tener un impacto positivo en todos los aspectos de su vida.

En este sentido, el entrevistado IC3 hace referencia a su autoconcepto cuando expresa que “...*Yo soy igual desde siempre, antes era más bochinchero, pero ahora estoy algo quieto, a veces digo que demasiado...*” Esto indica, que sí tiene una conciencia de su identidad y personalidad; además de interesarle mantener su autenticidad, como un rasgo, de su percepción propia, la cual es distinta a los demás.

Partiendo, de esta narrativa del informante IC3, La importancia del autoconcepto en el adolescente reside en su relevante aportación a la formación de la personalidad, así lo acota Cazalla y Molero (2013) pues tiene que ver con la competencia social, ya que influye sobre la persona en cómo se siente, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y, en definitiva, cómo se comporta, el autoconcepto se considera una necesidad humana profunda y poderosa, básica para la vida sana, con un buen funcionamiento y para la autorrealización. Está relacionado con nuestro bienestar en general.

En este acontecer, se puede describir el autoconcepto, según lo señalado por los estudiantes, como a la forma en que ellos se ven a sí mismos, con sus características, sentimientos y pensamientos que le son propios. Ahora, en el caso de IC1 e IC2,

quienes son estudiantes asiduos practicantes de la GPF, en ellos se observa una mayor conciencia de sí mismos y comprensión de sus fortalezas y debilidades. Esto significa que todo cambio, desde lo favorable, pueden animar a los estudiantes a desarrollar el *Autoconcepto*, una imagen más positiva de sí mismos, lo cual puede tener un impacto en la propia identidad, pues se convierte en un marco de referencia para interpretar la realidad y las propias experiencias, condiciones que influyen en las expectativas, la motivación y el equilibrio psicológico en todos los aspectos de su acontecer diario.

Categoría inicial: Motivación

...Aunque no haga con otros PGF, espero seguir haciéndola por mi cuenta, porque sé que me ayuda y todo lo que me ayude, es bueno para mí...
(IC1.MDI.A.CCM.EDM-SyE—L80-83)

...Antes no era así, pero ya cambié... así soy y creo que seré... Ahora o desde hace algún tiempo me han dicho que he cambiado mucho, antes era tremendo o inquieto, pero ahora soy distinto, me gusta como soy y a mi mamá y a mi novia también, les gusta que sea así. (IC2.M.DSE-L57-64).

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

En relación a lo que expresaron IC1 y IC2, acerca de lo que ellos comprenden sobre **Motivación**, su narrativa conlleva a señalarla como la fuerza que los impulsa a actuar. En este caso cuando practican la GPF, se puede apreciar cambios, en la que está involucrada su motivación, tales como: mayor interés y compromiso en el aprendizaje, confianza en sí mismos para alcanzar sus metas y un grado de satisfacción por su rendimiento.

De nuevo destaco lo citado por Freire (1992) en su camino de formación del ser, *destaca la importancia de la coherencia como valor fundamental*. En este sentido, se

aprecia como la *motivación*, da significado a la capacidad de comprender y aceptar quién es uno mismo. Estas reflexiones son argumentadas por el informante IC3, cuando señalo que: “Soy creativo a veces cuando estoy tranquilo”., hace un reconocimiento de quien es el, de sus habilidades, características personales, pero que además la tranquilidad hace que se inspire. Este puede ser el resultado de su criterio personal, lo cual incide en las expectativas que pueda tener de su futuro, del entorno educativo y tal vez lo más relevante, su entorno familiar y social, sin embargo, para este infórmate la motivación, puede estar condicionada a factores económicos.

Desde esta forma del acontecer del informante IC3, se hace necesaria una mayor profundización para determinar las verdaderas causas de la aparente falta de motivación y así apoyar su capacidad para superar los desafíos en todas las dimensiones en la formación del ser humano.

Categoría inicial: Autopercepción y Compromiso

...y quiero trabajar de todos modos, eso de estar toda la vida estudiando... no me gusta. **IC3.AC.SE-L89-91).**

...Juzgar si mi malestar de salud, está directamente relacionado con la GPF ¿es complicado decirlo? dado que hay varios factores que podrían haber contribuido. Sin embargo, siento que mi falta de interés y compromiso con la GPF NO ha tenido un impacto negativo en mi bienestar general. **(IC3.APC. SE-L94-104).**

... Agradezco su preocupación y consideraré sus palabras. Aunque me siento aliviado de estar terminando el año escolar, entiendo que es necesario abordar mi problema de salud y así saber sobre mi bienestar a largo plazo. **(IC3.APC. SE-L113-118).**

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

En lo que refiere al ***Autopercepción y Compromiso consigo mismo***, el informante IC3, muestra una limitada capacidad para asumir responsabilidades

educativas y las consecuencias que acarrea en el futuro. Sin embargo, manifiesta con firmeza integrarse al campo laboral una vez que culmine el 5to año.

Desde este horizonte Interno del Ser, las opiniones de IC1 - IC2, pudiendo ser otro, el vínculo más profundo del relato de IC3, encontrándose afinidad con lo escrito por Lipton (2005) en su obra denominada La Biología de la Creencia "*Los genes no controlan nuestra biología, sino que son controlados por la información que recibimos del entorno.*" (p. 11), palabras que a su vez guardan relación con la Categoría Emergente Entre el Camino de la Formación del Ser, pues invita a palpar una realidad para muchos estudiantes donde su futuro es diferente al que realmente desean, tal lo podemos contractar de las narraciones de los informantes clave.

En realidad, esta observancia, amerita una reflexión que va más allá y pone a pensar: *¿Nuestras creencias y pensamientos pueden afectar nuestra realidad y si no estamos alineados con nuestros verdaderos deseos, podemos experimentar conflicto y desalineación en nuestras vidas?*

Figura 8

Representación de la Categoría Emergente: Ser y



Estar.

Fuente: Elaboración de la autora. (2024)

Triangulación entre los descubrimientos que emergieron entre la Teoría y las categorías iniciales

Desde la narrativa de los informantes, la interpretación y comprensión de la investigadora, la **Identificación del Ser**, es un proceso donde cada ser humano, trata de reconocer quien es, que imagen tiene de sí mismo, sin obviar que en este reconocimiento están dibujados factores familiares, sociales, culturales y económicos, que pueden limitar su percepción del mundo y de lo que espera de él. cuenta las actitudes y las emociones positivas o negativas relacionadas con el acontecer. Por consiguiente, es reflexionar sobre la verdadera situación que da origen a la experiencia diaria y cuyas repercusiones son significativas en el aprendizaje para la vida.

En tal sentido, existe una relación con Heidegger (2003) en su obra Ser y Tiempo, cuando introduce el concepto de situación como una forma de comprender la existencia humana. El concepto de situación está relacionado con el concepto de ser en el mundo, que es la condición fundamental de la existencia humana. Además, sostiene que:

(...) el ser humano no es un ser aislado, sino que está siempre en relación con el mundo. El mundo está compuesto por cosas, personas y otros seres humanos. El ser humano se relaciona con el mundo a través de sus acciones, sus pensamientos y sus sentimientos. (p 146).

Por otro lado. Lozano (2004) opina sobre la obra de Heidegger, el concepto de situación, sosteniendo que la situación es una unidad de tiempo y espacio. Por lo tanto, "Es un momento particular en el tiempo, en el que el ser humano se encuentra con el mundo de una manera particular". (p 13). Desde estas definiciones, la situación corresponde a como el estudiante o la persona es valorada en un momento dado, en esa realidad del momento, es decir, que una situación puede estar determinada por algún suceso en la vida de las personas. En razón de estas acotaciones, nadie se encuentra exento de las causas y consecuencias que las situaciones en un tiempo y espacio, puedan cambiar o no las expectativas que tiene sobre la vida y el mundo.

Dentro de este lienzo, en el que dibujamos al ser, se encuentra el **autoconcepto**, como la imagen que una persona tiene de sí misma y está formado por las creencias, los pensamientos y los sentimientos. El autoconcepto es importante para

el bienestar psicológico, ya que incide en la manera en que las personas se relacionan con los demás, se enfrentan a los desafíos y se establecen metas. Como alcance a lo anterior, la categoría del *ser en el mundo* desarrollada por Heidegger (ob.cit), sustenta su argumento que el ser humano no es un ser aislado, sino que está siempre en relación con el mundo. El mundo está compuesto por cosas, personas y otros seres humanos. El ser humano se relaciona con el mundo a través de sus acciones, sus pensamientos y sus sentimientos.

En este sentido, se puede concluir con la ejemplificación del trabajo desarrollado por Heidegger y de esta forma documentar la interpretación obtenida de las entrevistas de los informantes clave IC1-IC2 y IC3 donde se hace notorio la relación de las distintas entrevistas y las categorías, en este caso- *El autoconcepto* para argumentar que el Ser, es la forma en que nos experimentamos a nosotros mismos y a los demás, mientras que el estar se refiere a la manera en que nos relacionamos con el mundo y con los demás en un determinado momento en el tiempo.

Parte interesante sobre *el autoconcepto*, es permitir no solo comprender nuestra propia existencia, sino también nuestra relación con el mundo y con los demás. A través de la autopercepción, podemos experimentar el ser y el estar de manera auténtica y comprender cómo estos aspectos fundamentales del ser humano están intrincadamente conectados con el tiempo; y es aquí donde la práctica de la Gimnasia Psicofísica (GPF), disciplina que combina el movimiento, la respiración y la meditación para ayudar a las personas a conocerse a sí mismas y a conectarse con su yo interior.

En cuanto a la motivación, existen diferentes enfoques y explicaciones que buscan entender por qué las personas se comportan de cierta manera, están dispuestas a realizar sus metas y qué impulsa esas acciones y deseos. Estas teorías buscan identificar los factores que inciden en la motivación de las personas, ya sea a nivel intrínseco (internos) o a nivel extrínseco (externos).

En este sentido, unas de las teorías que permite clarificar este impulso, es la explicación de Maslow (1943) Teoría de La Motivación Humana basada en la jerarquía de las necesidades humanas. Según esta teoría, las personas están motivadas por satisfacer desde las necesidades más básicas, hasta las necesidades autorrealización. Con respecto a Vroom (1964), presenta esta teoría como la Teoría de la Expectativa,

centrada en las expectativas y la valoración de los resultados esperados. Según esta teoría, las personas están motivadas a realizar una acción si esperan que la acción tenga un resultado positivo y si valoran ese resultado.

Para estos teóricos tanto Maslow y Vroom, sus postulados llevan a interpretar al hombre como inherentemente bueno y argumenta que los individuos poseen un impulso interno de constante crecimiento que tiene un gran potencial. Además, Vroom aclara que todas las teorías de motivación, están inmersas en este de la Teoría de La Motivación Humana haciéndose gradual la forma de cómo cada persona, a lo largo de su Vida busca siempre satisfacer sus necesidades.

No obstante, lo reflejado en las categorías producto de las voces de los informantes, me llevaron a una comprensión más profunda y compleja de la motivación humana, encontrando como lo señala Velasco, (2019) quien cita a Deci y Ryan (2000), investigadores de la Teoría del Flujo o la Teoría de la Autodeterminación, al describir a una persona que se encuentra en estado de concentración total en la tarea que se está realizando. En este estado, la persona experimenta una sensación de bienestar y satisfacción. Pudiendo estas Teorías concertar en cada un aspecto como la implicación activa, el disfrute del desafío y la importancia de la autonomía y la autorregulación en la motivación.

En su oportunidad, corroborando a lo especificado por McClelland (citado en Astorga, 2016), al plantear la Teoría de la Motivación de Logro, al sustentar que es una necesidad humana universal y está presente en todas las culturas. Las personas con alta motivación al logro se sienten atraídas por los desafíos y disfrutan de la superación de obstáculos.

Este último enunciado de la motivación al Logro está representado en los informantes IC1-IC2-IC3, estudiantes de Educación Media General, cuando cada uno desde su individualidad desea cumplir una meta que involucra actividades de aproximación y el valor que le concede a esa meta. De allí que las metas despierten los procesos cognitivos y el surgimiento de sentimientos positivos, los cuales son fundamentales para cumplir las actividades propias de la meta fijada.

Dentro de este orden de ideas, esta teoría puede ser explicada en el contexto de los estudiantes de educación media general con la investigación de Flores y Gómez

(2014) donde sus hallazgos reflejan los cambios en las metas de los estudiantes en el transcurso de su vida escolar. Conforme pasa de año, el estudiantado muestra mayor interés en metas de desempeño dirigidas a la obtención de beneficios como una calificación.

Del mismo modo, este cambio favorece que los estudiantes se perciban menos competentes y capaces al realizar actividades académicas. Estos cambios pueden estar relacionados con el aumento en la carga de trabajo, si trabajan, la demanda de autonomía e independencia, el cambio a formas de evaluación más exigentes y la falta de apoyos para responder a estos cambios. Sin embargo, la teoría de la Equidad de Stacy Adams especificadas por Méndez (2014) puede dar respuesta a las situaciones del informante IC3, en la que explica: Cuando una persona percibe que está recibiendo un trato injusto, experimenta inequidad, lo que puede conducir a una serie de reacciones, como el aumento del esfuerzo o la disminución de él, la búsqueda de una nueva situación o la agresión.

Ante este panorama, los estudiantes con motivación de logro tienden a desarrollar aspectos que repercuten en su personalidad, la aceptación de sí mismo, el reconocimiento de sus potencialidades, confianza, autodeterminación, compromiso ante sus tareas e independencias en sus acciones. De esta manera, el ser humano es un ser complejo y es capaz de desarrollar la capacidad de autopercepción y compromiso, potenciales importantes para conocerse a sí mismo, identificar sus propias características, habilidades y limitaciones, con capacidad de tomar decisiones sobre su propia vida y asumir responsabilidades, esto generaría un bienestar psicológico en el estudiante y es probable que sea feliz y exitoso.

En este caso al relacionar los relatos de los jóvenes estudiantes IC1-IC2 –IC3 con los preceptos filosóficos... entre el Ser y el Estar, se visualiza como el Ser es lo que somos, nuestra identidad y nuestra esencia y El estar es cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea. Igualmente, las ideas de Descartes dan sentido a la autopercepción y el compromiso en su obra *Discurso del método*, publicada en 1637. En esta obra, *sostiene que el fundamento de la **Autopercepción y el Compromiso** es el cogito, ergo sum, o "pienso, luego existo"*. Esta frase significa que la certeza de la existencia del ser humano se basa en la capacidad de pensar.

Es evidente, entonces que el ser humano es un *ser-en-el-mundo*, lo cual significa que no se puede entender al ser humano separado del mundo. El mundo es el contexto en el que el ser humano se encuentra, se desenvuelve y se da a conocer. En el caso de las voces de los informantes clave la autopercepción y el compromiso, les ha permitido comprender mejor su lugar en el mundo y tanto IC1-IC2 han tomado decisión partiendo del discernimiento a su corta edad, pero basado en la experiencia y el aprendizaje alcanzado, donde además señalan estar enfocados en sus actividades deportivas, pero ello no significa que sea definitivo, pues pueden cambiar dependiendo de las circunstancias que se le presenten.

En cuanto al informante IC3, la situación es diferente, refleja que aún no ha definido claramente su futuro., pero de cierta forma asume lo que le toca vivir en este momento. Son puntos de vistas diferentes, pero dentro de lo estudiado o contrastado, los informantes clave, están conscientes que son diferentes y cada uno asume su responsabilidad de sus actos.

A continuación, la Tercera Categoría Emergente:

Conexión Mente y Cuerpo

"La conciencia no es solo una cuestión de pensamiento puro, sino que está íntimamente ligada al cuerpo, a través del cual experimentamos el mundo. Nuestra actividad mental tiene una dimensión corporal inseparable"
Edmund Husserl

Esta categoría, lleva implícito el lema "*estar bien*", que corresponde a una salud mental y física que amerita su confirmación a través de los comportamientos y no solo en palabras. De esta manera, el encuentro con los Informantes clave IC1- IC2 - IC3 a partir de sus relatos reflejaron las categorías iniciales: Percepción y Estado de Salud; las cuales, dieron sentido a la categoría emergente ***Conexión mente y cuerpo***.

En este sentido, existe una interacción bidireccional entre los procesos mentales y físicos. La cual es compleja, y la acción de una repercute en la otra. Esta categoría además invita a centrarnos en el conocer cómo la mente influye en el cuerpo físico y

cómo el cuerpo influye en la mente, además de proveer al ser humano de los beneficios que acarrea pensar de manera positiva y las repercusiones que tiene en la dimensión emocional.

Interpretación en base a los descubrimientos:

La conexión mente y cuerpo es una categoría compleja y en épocas antiguas fue explorada por filósofos, científicos, psicólogos dramaturgos durante siglos. La idea de que la mente y el cuerpo están interconectados ha sido apoyada por un número significativo de investigaciones científicas y continúan demostrando que los pensamientos, las emociones y las acciones pueden tener un impacto real en la salud física de las personas.

En relación a esta categoría tan interesante y amplia, se manifiestan algunos autores que han escrito sobre la conexión mente y cuerpo, entre ellos: Platón en el documento *“Diálogos”* (427-347 a. C), argumentó que la mente es la parte más importante del ser humano y que el cuerpo es simplemente un instrumento para la mente. Otro punto de vista fue el de Aristóteles, en su obra *“Metafísica”* (384-322 a. C.), creía que la mente y el cuerpo están inseparablemente conectados y que la salud física es esencial para la salud mental.

En virtud de estas aclaraciones realizadas por los filósofos señalados, muchas han sido las palabras, criterios y polémicas, vinculadas a la conexión entre la mente y el cuerpo, temática fascinante, interesante e importante en la existencia del hombre, siendo el mismo hombre quien se ha dedicado a buscar respuestas, partiendo de su propia existencia física y mental.

Por otro lado, *Descartes (1596-1650)* famoso por su afirmación *“pienso, luego existo...”*, afirma que la mente y el cuerpo están relacionados, motivado a que la mente es la condición necesaria para la existencia del cuerpo. Particularmente, se vislumbra una clara distinción entre la mente y el cuerpo, la mismas desde el punto de vista del filósofo, se presentan como una atrayente aseveración, que ha favorecido el inicio del trabajo desarrollado por otros pensadores filósofos y científico sobre el tema.

Como alcance a lo antes mencionado, la Conexión Mente y Cuerpo al referirse a la relación bidireccional entre ambas, da a entender que se entrelazan mutuamente de muchas maneras. Por ejemplo, las emociones negativas pueden afectar el estado mental y desde allí la salud física, es aquí donde la *Percepción* hace su debut como proceso interno, a través del cual los seres humanos recibimos y procesamos la interpretación de la información, hace que nos percatemos o hagamos un *Insai* de lo que estamos experimentando a partir de los sentidos y las repercusiones en nuestro estado de salud físico y mental, de esa manera se cumple una función, algo compleja donde se involucran varios sistemas sensoriales, así como la *mente y el cuerpo*.

Matriz III Testimonio de los informantes Clave.

Categoría inicial: Percepción

...Si me gusta, la hago complacida y me gusta me ha a ayuda a aprender a respirar... **(IC1.P-CMC-L22-23)**.

...Algo que, junto a la práctica de fútbol, es importante. **(IC1. P.-CMC-L30-31)**

...Entonces esa es la importancia de la PGF. **(IC1.P-CMC-L63-63)**

...Le puedo decir que la experiencia ha sido normal, Yo si hago la PGP, no porque sea obligatoria, sino que la hago desde hace tiempo y como he sido deportista de *Karate* esa me ha ayudado. **(IC2. P.-CMC-L04-09)**

...lo que pasa es que no me van hacer caso, me van agarrar de vacilón o burla...jajaja. **(IC2.P.CMC-L41-43)**.

... Le puedo decir que la experiencia ha sido normal, es decir nada del otro mundo, hago la práctica de GPF porque es obligatoria y la he hecho desde que estoy aquí en este colegio. **(IC3. P.-CMC-L06-10)**

...pero de todos ha sido el más relajado, porque los estudiantes también son así, algo relajados jajaja... **(IC3.P-CMC-L19-22)**.

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

En general los informantes IC1 – IC2 dan a entender que están complacidos de la práctica de la GPF, porque les ha brindado beneficios para la respiración y sentirse bien. Sin expresarlo exactamente, ambos informantes evidencian la existencia de una conexión entre la mente y el cuerpo, y que lo que sucede en uno, afecta al otro. Esta creencia se basa en su experiencia personal durante la práctica deportiva y en situaciones de estrés. Mientras que de la entrevista de IC3, puede decirse que NO ha asumido una **Percepción** de la GPF, es decir no ha encontrado una interpretación y por ello, tampoco encuentra esa conexión entre la Mente y el Cuerpo. Prefiere enfocarse en ejercicios que mejoran la postura. Y dice, desde lo personal, que no siente que haya obtenido grandes beneficios de esta práctica.

Ante estas situaciones del adolescente, Carrillo, (2015) realiza un aporte importante, cuando delinea: “La percepción es pues, el medio que encontramos para acercarnos a la realidad, la percepción como fundamento de todo movimiento del ser en el mundo; la percepción como ese contacto previo con el mundo, el retorno a lo sensible y sentido.(p.9)

De acuerdo a las ilustraciones por parte de los informantes IC1-IC2-IC3 y lo que podemos esclarecer de lo que representa la percepción para cada informante clave, está basado a que cada uno ha tenido experiencias particulares y de ahí su constructo sobre la percepción obtenida por los sentidos y referida a la práctica de la GPF como un mundo dentro de lo educativo.

Categoría inicial: Estado de Salud

...Pero me sucedió algo...! me enferme el año pasado y he estado de reposo....todo este tiempo y ya termino el 5to año y me voy de aquí. (IC3. ES-CMC - L35-36)

...Este año no he tenido GPF, porque he estado de reposo médico (IC3.ES CMC-L43-45).

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

De acuerdo a las respuestas del informante clave IC3, se evidencia que, durante cierto tiempo, específicamente durante la pandemia y post pandemia, el joven estudiante, estuvo enfermo y este *Estado de salud*, tal vez, influyó ante la negatividad hacia la práctica de la GPF, haciéndose evidente, durante todo el tiempo de la entrevista, cierta predisposición o rechazo corporal y verbal hacia la importancia de la práctica de la GPF para su vida. En consecuencia, el estado de salud de una persona y en especial de los estudiantes tiene un enlace con el bienestar físico, mental y social, en reciprocidad a la Categoría Emergente “*Conexión Mente y Cuerpo*”.

En correspondencia a lo expresado anteriormente, De la Ferrière (1961), en su obra, “*El Libro de la salud*” presenta un análisis de la importancia de la conexión mente y cuerpo para la salud y el bienestar, afirma que:

(...) *la salud es un estado de equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu*. Las emociones, los pensamientos y los comportamientos pueden tener un impacto significativo en la salud física. Por ejemplo, el estrés crónico puede debilitar el sistema inmunológico, aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas. (p 22).

En concordancia a lo destacado por el maestro Serge, sobre el estado de Salud, considerándose además una categoría inicial, y es ahí donde se manifiesta las primeras señales o síntomas que se presentan en una persona, cuando hay un desequilibrio entre la mente y el cuerpo. Tal es el panorama del joven estudiante informante IC3, donde se hace evidente algunos síntomas los cuales, pueden ser variados y estar relacionados por diversas circunstancias que causen el preocupante estado de salud.

Además, es oportuno señalar, que pueden ser manifestaciones causadas por la ansiedad, la tristeza excesiva hasta llegar a la depresión, las cuales se reflejan en insomnio, dolores de cabeza recurrente, fatiga frecuente y los cambios de humor, estados físicos y emociones de tipo negativa que a veces se presentan de forma

significativa en esta etapa del desarrollo humano, la adolescencia. En el caso específico los jóvenes estudiantes de educación media general dada la etapa de la adolescencia, con connotación de crisis, rebeldía entre otras manifestaciones conductuales y emocionales.

Es importante resaltar, que el hecho de ser una persona joven debería significar dentro de lo normal, poseer una salud óptima; sin embargo, no debe ser descartado la existencia de algunos factores o rutinas que podrían afectar la salud de los jóvenes, entre ellos factores internos de tipo genético con alguna predisposición a ciertas enfermedades, por ejemplo, hijos de padres diabéticos, no significa serán diabéticos, pero traen en sus genes cierta condición.

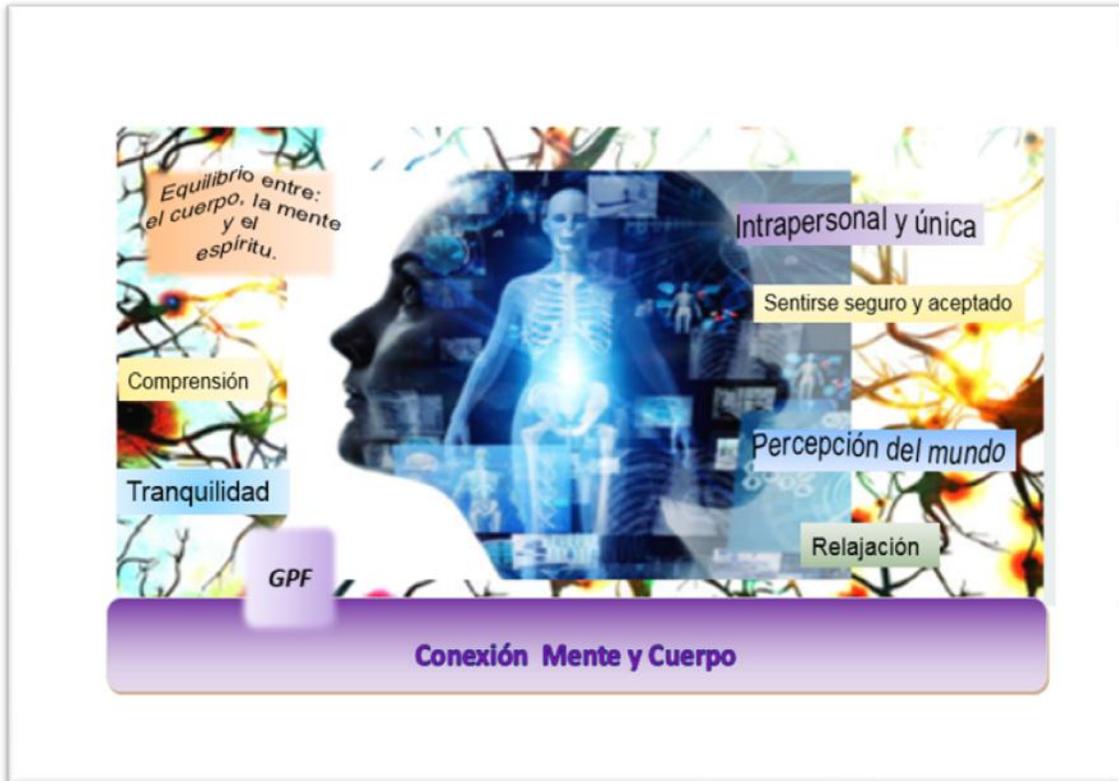
Otros factores externos, cuando los jóvenes adoptan hábitos poco saludables, como fumar, beber alcohol en exceso o una dieta no saludable, es decir de forma continua, las comidas denominadas altas en grasas, carbohidratos o condimentos y esto junto al estrés que puedan estar sintiendo, generan un desequilibrio en la salud lo cual ameritaría la consulta con especialistas.

Es aquí. donde es posible, aún cuando no es una panacea, pero en las personas en este caso estudiantes quienes practican de manera periódica la GPF, al igual, que la educación física, tiene como objetivo el desarrollo armónico tanto en el plano físico como en el mental y esta práctica de la GPF, les podría ayudar a liberar el cuerpo de las tensiones y los bloqueos que pueden causar ciertos estados emocionales y los se reflejan en el cuerpo y pueden origen de cualquier particularidad llamada enfermedad o la NO Salud.

En resumen, mantener un *estado de salud* óptimo es fundamental para el equilibrio de lo denominado Conexión Mente y Cuerpo y depende de muchos elementos desde lo físico y por consiguiente los mentales, tema tratado en la presente Categoría.

Figura X.-

Representación de la Categoría Emergente: Conexión Mente y Cuerpo.



Fuente: Elaboración de la autora. (2024)

Triangulación entre los descubrimientos que emergieron entre la Teoría y las categorías iniciales

Vivificando el planteamiento de *Merleau-Ponty (1945)*, en su obra “*La Fenomenología de la Percepción*” en esta argumenta

La percepción es un acto corporal, no una recepción pasiva. El cuerpo es el medio a través del cual nos relacionamos con el mundo. La percepción, por lo tanto, no es un proceso pasivo, sino un proceso activo en el que el cuerpo juega un papel fundamental. (p 224).

Desde mi punto de vista e interpretando, esta locución sobre la percepción al ser una actividad corporal, está supeditada a la persona en sí misma, es decir es intrapersonal y única para ser humano y está influenciada por las características físicas

del cuerpo, así como por las experiencias y recuerdos de cada persona. Por lo tanto, cada persona, así como tiene un cuerpo diferente con diferentes experiencias y recuerdos, de esa manera percibirá el mundo de una manera diferente.

Ejemplificando, las características de la percepción, un joven estudiante quien viva en un entorno familiar donde las necesidades estén cubiertas por sus padres, tendrá una percepción diferente de la vida y de su futuro, de aquel, quien tiene pendiente terminar la educación media general para incorporarse a la actividad laboral para satisfacer sus necesidades básicas y la de su madre. En consecuencia, la *Percepción*, es un proceso complejo influenciado por una variedad de factores que convergen con el cuerpo y la mente y están igualmente afectados por el entorno donde se desenvuelva el joven estudiante.

Por otro lado, durante las entrevistas a los informantes IC1 - IC2, en lo que se refiere a la categoría Percepción y la categoría Estado de Salud, ambas categorías iniciales son parte importante de la categoría emergente Conexión Mente y Cuerpo, guardan relación, y son apreciada en los argumentos de los informantes IC1-IC2 y con mayor énfasis en el informante IC3 quien presentaba una condición de salud, que no le permitía mirar o percibir la importancia que significaba la práctica de la GPF.

Es aquí donde es oportuno desatacar lo estudiado por Husserl (1913) y explicado en su obra, *“Ideas para una Fenomenología Pura”* donde desarrolla aún más el método fenomenológico y argumenta:

(...) La fenomenología debe centrarse en la experiencia subjetiva, es decir, en cómo las personas experimentan los fenómenos. La fenomenología debe evitar hacer suposiciones sobre la naturaleza de la realidad, ya que estas suposiciones pueden sesgar nuestra comprensión de los fenómenos. (p 11).

Relacionando estas acotaciones de la fuente y la explicación de IC1 - IC2 -IC3 interpreto, que se puede ajustar a lo escrito anteriormente por Husserl en cuanto a su apreciación a lo referente a la Fenomenología como observación evidente de cada estudiante desde su experiencia y el entendimiento subjetivo, los cuales vislumbra parte de la relación entre el cuerpo y la mente. Tomando en cuenta y dando la importancia significativa a los beneficios físicos y mentales de la práctica de GPF, así como su influencia en la percepción y estado de salud de los practicantes, en este caso los jóvenes estudiantes.

Complementando parte del escenario, puede desprenderse en cuanto a la práctica de la GPF, que moldea de forma consciente el movimiento y la conexión entre el cuerpo y la mente. Es aquí la presencia entre el estudio propio de la Fenomenología y la realidad investigada, apoyando el Develar la experiencia subjetiva de esta conexión y por otro, permitiendo una comprensión más profunda de cómo el cuerpo y la mente se conectan entre sí.

Es notorio en estas profundidades del Ser y los postulados de los estudiosos el maestro Raynaud de la Ferrière y Husserl Edmund, ambos filósofos brillantes y avanzados a su época, quienes abordaron la conexión mente y cuerpo desde perspectivas diferentes. Raynaud de la Ferrière como filósofo espiritual, desarrolló un Programa de ejercicios físicos y mentales para mejorar la conexión mente y cuerpo y por otro lado, Husserl un filósofo secular quien se centró en la naturaleza de la conciencia y la experiencia.

Resaltando en sus estudios ambos filósofos, cada uno en su época, donde exhibieron y figuró la coincidencia en que la mente y el cuerpo están interconectados. Raynaud de la Ferrière sostiene que las emociones, los pensamientos y los comportamientos pueden tener un impacto significativo en la salud física de las personas, mientras que Husserl como parte de la Fenomenología, planteó que la mente y el cuerpo están interrelacionados, y que la conexión mente y cuerpo es subjetiva, dependiendo de cada persona como ser humano.

Dentro de este escenario, ambos filósofos proyectan a la salud como una experiencia holística., el maestro Serge Raynaud de la Ferrière sostiene que la salud es un estado de equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu y Husserl argumenta que la salud no es simplemente una cuestión de cuerpo físico, sino que también es una cuestión de mente, emociones y espíritu.

A continuación, la cuarta Categoría Emergente:

BIENESTAR

*"Las personas tienen un impulso innato
hacia la auto actualización."*

Carl Rogers:

En atención a esta categoría se desprende que el *Bienestar* representa el *Estar Bien* desde varios puntos de vista, tanto desde la salud mental y física como también desde el punto de vista de la actitud que asumen las personas. De esta manera, los encuentros con los Informantes clave IC1- IC2 - IC3 a partir de sus relatos, dieron sentido a la categoría emergente *BIENESTAR*, como resultado de la reflexión de las Categorías Iniciales: Respiración – Meditación y Equilibrio del Ser.

Interpretación en base a los descubrimientos:

Podría decirse que el *Bienestar* es un estado de satisfacción y plenitud que todas las personas experimentan cuando las necesidades básicas y fundamentales son satisfechas, este puede ser física, mental o emocional. Por consiguiente, se puede argumentar con aspectos considerados por Nussbaum (1986), en su obra *La Fragilidad del Bien*, sustenta que el *Bienestar Humano* consiste en la capacidad de vivir una vida plena y satisfactoria, siendo importantes: vida, salud corporal, sentidos, imaginación y pensamiento, afecto y relaciones sociales, razón práctica, autocontrol, apropiación de un mundo común, juegos de expresión y emoción, cuidado del cuerpo y la mente.

De lo antes descrito por parte del autor acerca de lo que puede entenderse sobre el Bienestar, se refiere a el cómo podría estar conformado este bienestar para las personas, tomando en cuenta, un conjunto de factores desde los cognitivos,

psicológicos, espirituales y por supuesto es interesante conocer las vivencias de cada persona a lo largo de vida.

Posteriormente, podemos referirnos al caso específico de los adolescentes, estudiantes de Educación Media General, autores de las expresiones sobre lo que representa para ellos el *Bienestar* basados en algunos indicios como: como: *La salud física, mental y cuanto conlleva a lo que, para ellos, entienden por Bienestar* coincidiendo a lo señalado por Nussbaum.

Seguidamente, se presenta lo expresado por los informantes clave, donde se reflexiona acerca de las categorías iniciales que aportó información de interés y dio origen a la construcción de esta categoría emergente: *Bienestar*.

Matriz IV Testimonio de los informantes Clave.

Categoría inicial: Respiración y Meditación

...Me ayuda a liberar estrés antes de cada juego controlo la respiración y si le he visto beneficio. Además, me mantiene despierta y activa mentalmente. **(IC1.RM. -B-L26-29).**

...Bueno respiro mejor y eso me hace correr más tranquila y me canso menos, pienso que es parte del beneficio de la práctica de la GPF. (IC1.RM-B-L34-36).

...ya sabía de esa práctica de respiración y con la práctica de la GPF, aprendí algo más y me ayuda respirar controlar mis movimientos en el Deporte y también cuando he tenido que respirar algo más fuerte, producto del esfuerzo en los ejercicios físicos. **(IC2.RM-B-L10-16)**

...Yo me he mejorado bastante, ya camino más, hago karate y aguanto más tiempo haciendo ejercicios. Quiere decir que, si me ha ayudado, tomo menos remedio y ya no me da esos ahogos de antes... **(IC2.RM-B-L27-32)**

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

En analogía a lo que representa para la categoría inicial de Respiración y Meditación, detallo lo expuesto por el maestro De la Ferrière (1947), en una de sus Obras significativas, La Ciencia del Vivir, citando directamente las palabras de este estudioso y sus afirmaciones sobre la importancia de la respiración y la meditación para el bienestar, afirma:

(...) la respiración es la base de la vida. Es el proceso mediante el cual el cuerpo obtiene oxígeno y expulsa dióxido de carbono. La respiración también es importante para la circulación sanguínea, la función cerebral y el sistema nervioso. Cree que la respiración también es importante para el bienestar mental y espiritual. La meditación puede ser practicada en una variedad de formas, pero generalmente implica concentrarse en la respiración, los pensamientos o las sensaciones corporales. (p.22).

De acuerdo a lo señalado por este autor, se deduce que la respiración profunda puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. También puede contribuir a mejorar la concentración, la atención y la memoria. Igualmente resalta sobre la meditación, que es una práctica que también ayuda a los estudiantes a centrar su atención en el momento presente, siendo así, un importante constructo, para revelar lo expresado por los informantes clave IC1.-IC2-IC3, en relación a esta categoría inicial.

Para López. (2019) relajarse puede estar también asociado a la habilidad de autocontrol o al desarrollo de la personalidad, de la autoconciencia y al contacto profundo con uno mismo. Sin embargo, agrega la fuente citada, hay que tomar en cuenta otras posturas que toman en cuenta los orígenes espirituales de la relajación, es normal que ésta se asocie a la unidad existencial del ser como lo mencionó Schultz, en el año 1987 o a la sensación de silencio profundo señalado por Bloomfield, en el año 1992.

Categoría inicial: Equilibrio del Ser

... Hace que sea tranquila, alegre y no me molesto y algo me da rabia, solo me pongo a respirar y se me pasa después aclaro o discuto, pero controlada, además, para

que discutir...No vale la pena. Nada que ver con rabias, y si las he tenido, son pocas.
(IC1.ES-B-L98-104).

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

Interpretando lo expresado en sus relatos por la informante IC1, ella manifiesta que, por supuesto ha presentado episodios de malestar o rabia y estas emociones las ha controlado a través de la respiración, lo cual ha llevado a un estado de saber controlar y estar en equilibrio de su Ser. Tal vez, ella no es, una experta en meditación psicofísica, sin embargo, ha aprendido a realizar adecuadamente los ejercicios y de esa manera logra calmar esas emociones que siente, de las cuales tal vez, dada la edad son más intensas e incomprensibles estos estados de ánimo.

Dentro de estos argumentos, se expresa lo relatado por los informantes IC1 y IC3 en relación a la categoría del **Equilibrio del Ser** y la práctica de la Gimnasia Psicofísica GPF, expresiones que respaldan a la investigación de Nussbaum (citado en la Unesco, 2015), denominada "La nueva educación para la ciudadanía mundial: Educación para una sociedad global responsable", la cual sostiene "que la educación debe incluir una educación física y emocional que promueva el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y éticas en los estudiantes".(p.3)

En concordancia con la investigación de Nussbaum y lo enunciado en la categoría inicial *Equilibrio del Ser y la emergente de Bienestar*, se puede encontrar en su enfoque en la capacidad de las personas en este caso los informantes claves IC1-IC2 para funcionar plenamente en varias dimensiones de la vida, que implica que el *Bienestar* se basa en la capacidad de una persona para llevar a cabo una serie de funcionamientos básicos y valiosos, los cuales conllevan al Equilibrio del Ser en todas sus dimensiones.

En consecuencia, IC1, IC2, se encuentran en el hecho de que ambos estudiantes *se encuentran remando desde su corta Vida por una perspectiva amplia y holística del bienestar*. Condición, que enaltece a la GPF dentro de la práctica de

ejercicios y actividades que promueven la salud tanto física como mental. Esta categoría del Equilibrio del Ser, reconoce la importancia de mantener una buena forma física, pero también se enfoca en el equilibrio emocional y el desarrollo académico.

Figura 10

Bienestar



Fuente: Elaboración de la autora (2024).

Triangulación entre los descubrimientos que emergieron entre la Teoría y las categorías iniciales

De acuerdo al relato de los informantes clave IC1, IC2, donde coinciden acerca del resultado favorable experimentado por la práctica de la GPF indistintamente de lo expresado por el informante IC3, (SI o NO), todo dependerá del punto de vista y apreciación de cada estudiante de su experiencia, grado de compromiso en realizar la práctica de la GPF y del cómo está conforme con el resultado obtenido en aspectos significativos de su vida o acontecer.

Si bien es cierto la práctica de la GPF ofrece beneficios en las dimensiones físicas, mentales y emocionales, desglosándola de la siguiente manera para una mejor comprensión. También es importante que cada estudiante, como lo representan los informantes clave, deben prepararse para la realización de la GPF y esta empieza con

la Disposición física y mental en querer realizar los ejercicios o asanas específicas en las series de la práctica de la GPF. Nada surte efecto por sí solo, sin alguna intención y menos sin realizarlas de la manera correcta y sistematizada.

Los testimonios de los informantes IC1 - IC2, convergen cuando expresan los beneficios de la práctica de la Gimnasia Psicofísica (GPF) en distintos ámbitos de su vida. Una de estas semejanzas viene dada con el aspecto físico, ambos informantes mencionan una mejoría en su capacidad respiratoria y una mayor resistencia física.

Estas situaciones se relacionan con la categoría inicial **Respiración y Meditación**, ya que, al tener una correcta respiración y una mayor resistencia física, se sienten menos cansados y más tranquilos al realizar actividades deportivas. Situaciones que concatenan con el trabajo presentado por el psicólogo estadounidense John W. Atkinson en el año 1958, denominado *“La Teoría del Alcance de los Sueños”*, como modelo de desarrollo humano propuesto, levantado del criterio de que las personas tienen una necesidad innata de alcanzar sus metas y esta necesidad se ve impulsada por la interacción de dos factores: la motivación de logro y la expectativa de éxito.

De acuerdo a lo que plantea por el autor citado, podemos apreciar en el panorama de los informantes claves IC1 y IC2 que la Motivación al Logro, se manifiesta de manera anímica al sentirse impulsados a alcanzar sus metas., pueden ser enlazadas como partes de la Teoría del Alcance de los Sueños, de Atkinson (ob.cit), en los siguientes aspectos:

La motivación de logro es la tendencia a esforzarse por lograr metas difíciles y desafiantes. La expectativa de éxito es la creencia de que uno es capaz de lograr una meta dada. La motivación de logro y la expectativa de éxito están estrechamente relacionadas. Las personas con una alta motivación de logro tienen más probabilidades de tener una alta expectativa de éxito, y viceversa. (p 287).

En atención a la cita, Atkinson, argumenta que las personas con una alta motivación de logro y una alta expectativa de éxito son más propensas a alcanzar sus metas. Aunado a ello, tanto la respiración y la meditación pueden ayudar a las personas en este caso los estudiantes de educación media general a aumentar su motivación de logro y su expectativa de éxito, de igual manera, es pertinente en el control de las emociones.

Todas estas actividades de la práctica de la GPF (respiración y la meditación), junto a la expuesta teoría motivación al logro, pueden simultáneamente vincularse y son postulados que pueden servir como herramienta para ayudar a los adolescentes y personas en general a aumentar su motivación y por consiguiente su equilibrio emocional y expectativa de éxito, fundamentales para alcanzar el bienestar. En conclusión, la teoría del alcance de los sueños es una herramienta útil para comprender la motivación del Ser.

Tomando cuenta lo estudiado por Carl Rogers en el año 1951, en su obra *El cliente es la fuente*, como psicólogo humanista tuvo siempre la idea, que las personas tienen una tendencia innata hacia la salud y la felicidad. Es por eso, que en su obra describe su enfoque de la psicoterapia centrada en el cliente, cuyo propósito principal es la escucha activa y la aceptación incondicional. Rogers fue el promotor de esta psicoterapia impregnada de ciertos enfoques para el beneficio de las personas, cuyos principios son:

1.-Congruencia: El terapeuta debe ser auténtico y congruente consigo mismo. 2.-Aceptación incondicional: El terapeuta debe aceptar al cliente tal como es, sin juicios ni condiciones.3.-Empatía: El terapeuta debe tratar de comprender el mundo del cliente desde su perspectiva. (p. 22).

En atención al estudio de Rogers, la práctica de los principios puede ayudar a las personas a alcanzar el *Equilibrio del Ser* y por consiguiente *El Bienestar*. En este sentido la semejanza que menciona el autor y terapeuta, puede ayudar al cliente (así llamado) a sentirse seguro y aceptado. Explica, que la aceptación y empatía incondicional del terapeuta, podría favorecer a la persona a aceptarse a sí mismo, desde la comprensión de su Ser.

Con todo lo detallado anteriormente, si bien existen diversos enfoques, los cuales pueden argumentar que al igual que otras técnicas de tipo psicológico, la psicoterapia centrada en el cliente ayuda a las personas a alcanzar el equilibrio del ser y por supuesto coinciden con lo establecido en la práctica de la GPF, entorno a lo que representa *el Equilibrio del Ser*, pues concuerda en ciertos aspectos como: Proporciona un entorno seguro y de aceptación para que de los jóvenes adolescentes, estudiantes exploren sus sentimientos y experiencias y ayuda a los jóvenes adolescentes, estudiantes a comprenderse mejor a sí mismas.

Como parte concluyente a lo antes comentado, existen diversas alternativas que pueden favorecer a los jóvenes estudiantes la comprensión de su Ser a partir de la práctica de la GPF, a afín de que puedan tener una mejor salud mental y emocional, desde el entorno familiar y social, hasta sentirse seguros y hayan aprendido a conocerse, lo cual puede tener un impacto positivo en todos los aspectos de su vida y ello es complemento del llamado equilibrio del Ser de cada persona, de manera individual.

A continuación, la Quinta Categoría Emergente:

El Devenir

El Devenir es un concepto filosófico que se refiere al proceso de cambio y transformación constante. *También se caracteriza por ser un proceso continuo, sin principio ni fin.* Esta categoría forma parte del contexto de la toma de decisiones, como proceso de cambio y transformación de las opciones disponibles. Significando que a medida que pasa el tiempo, las opciones disponibles pueden cambiar, ya sea por factores internos o externos a la persona. Aquí se expresan el desarrollo de las categorías iniciales: Toma de Decisión y Proyecto de Vida.

Al respecto, Hegel (1807) "Fenomenología del espíritu", fue un defensor del devenir. Este teórico sostenía que la realidad es un proceso de cambio y transformación constante. De acuerdo a las palabras de Hegel, se deduce que *El Devenir* al ser un concepto complejo, puede tener un impacto significativo en la toma de decisiones.

En correspondencia al tema, Merleau-Ponty M., (1945) "Fenomenología de la percepción", en su obra aborda la Toma de Decisión, como un proceso complejo que involucra tanto factores cognitivos como afectivos, *"La decisión no es un acto puntual, sino un proceso que se extiende en el tiempo. La decisión se toma, pero también se desarrolla y se transforma."* (p.15) Estas reflexiones se ponen en evidencia en el informante IC1 cuando declara lo expresado por sus padres y la libertad de tomar decisión con respecto a la práctica de la GPF.

Con estas palabras, la toma de decisión, puede ser un acto sencillo; pero encierra una naturaleza compleja que involucra tanto factores cognitivos como afectivos. Completando la interpretación anterior, añado lo detallado por Heidegger (2003), en su obra "Ser y Tiempo", donde se puede encontrar reflexiones relevantes sobre la condición humana y la toma de decisiones, pero que además puede ser aplicable a la práctica de GPF.

Por otro lado, el razonamiento de Hegel y Merleau-Ponty, comentan sobre reflexiones que están presentes en la Categoría Emergente, aluden a comprender todo lo que puede estar inmerso en *El Devenir*, y las implicaciones en la toma de decisiones y el proyecto de vida de las personas. A continuación, se reflejará la información de los informantes clave, relacionándolo a lo descrito por algunos estudiosos sobre el tema con la intención de describir, lo que puede ser la Toma de Decisión

Matriz 5 Testimonio de los informantes Clave.

Toma de Decisión

(...) Mi papá es militar y solo espera que avance, pero mi mamá no estaba muy de acuerdo en retirarme de esta escuela, pero en vista a que me quedaron materias (...) y como la sub directora estará en esa Escuela, me dijo que dependerá de mi, seguir la práctica de la Gimnasia Psicofísica GPF. **(IC1.TD.ED-L86-92)**.

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

De acuerdo a la explicación del informante IC1 cuando declara lo expresado por sus padres, se vincula con lo referido por Merleau-Ponty (1945) "*La decisión no es una elección entre dos o más alternativas, sino una creación de nuevas posibilidades*" (p15). En este sentido, la Toma de Decisión, abre un nuevo rumbo, donde es posible el Devenir, aquello que se espera encontrar a partir del esfuerzo y el conocimiento que se

tenga del ser, de sus posibilidades y limitaciones.

Por otro lado, de estas palabras se puede deducir, que no siempre la decisión debe ser espontanea, debe ser evaluada tomando en consideración ciertos aspectos, ya que describen un estado futuro de hechos y esta descripción puede ser verdadera o falsa atendiendo a la experiencia y a la connotación de los valores propios de la persona, pero que además tiene como resultado el impulso a actuar según la alternativa elegida, tal como lo manifestó el informante IC1, donde asume seguir con la práctica de la GPF.

De allí que, a la hora de abordar y argumentar sobre la toma de decisión, es necesario avocarse a la etapa de desarrollo y los posibles factores que pueden incidir en ella. La etapa de la adolescencia es un periodo clave a la hora de elegir un proyecto de vida en el ámbito académico o profesional, sobre todo al final de la educación media general, pues junto a esta elección están presente situaciones de impulsividad, los conflictos personales, las tensiones internas de la familia, que pueden complicar enormemente la toma de una decisión adecuada y ajustada a las preferencias y aptitudes personales.

Matriz IV Testimonio de los informantes Clave.

Proyecto de Vida

...no tengo tiempo para pensar en otros, solo trato de cumplir lo que más deseo, que es ser futbolista a gran escala, en otras categorías **(IC1.PV.OCF.ED-L111-113)**

...Me gusta el Diseño o la Ingeniería... Eso puedo estudiar, pero tengo que planificar y organizar mi tiempo, pero creo que si se puede... **(IC1.PV. ED-L116-118).**

...Estoy optando por ser Piloto de aviones, en el área comercial. Eso quiero desde hace tiempo... tengo un tío que es piloto y me ha dicho, que me vaya a Caracas que él, me ayudara a pagar los estudios para que yo también sea Piloto, pero que tengo que estudiar y portarme Bien...Esa es la condición... **(IC2.PV. ED-L67-74).**

...Yo, creo que no vaya a la Universidad, tengo que trabajar, no tengo quien me mantenga y ya voy a salir de bachillerato yo tengo 17 años, me preinscribí en Ingeniería o Derecho, pero no sé si quedo, no tengo buenas notas... /_(IC3.PV. ED-L83-89).

Interpretación en base a los descubrimientos, relación con la teoría e interpretación de la investigadora

Los informantes IC1 y IC2 tienen inquietudes y planes para su futuro tanto en lo educativo como en los aspectos deportivos. Ambos informantes clave, expresan su deseo de continuar practicando la GPF en su vida. Además, muestran interés en desarrollarse profesionalmente, ya sea como futbolista o piloto de aviones. Es evidente, que los informantes ven en sus familias son pilares para alcanzar sus metas, ya sea recibiendo apoyo económico para los estudios o fuente de cercanía ante las decisiones que ellos tomen. En relación con la práctica de la GPF, parece ser un factor relevante en la vida de los informantes, ya que mencionan querer seguir practicándola y ven en ella una herramienta para mejorar la dimensión personal, educativa y deportiva.

En correspondencia a lo antes descrito por IC1-IC2, la gimnasia psicofísica puede estar contribuyendo con un desarrollo físico y emocional, así como también a su capacidad de tomar decisiones y establecer metas claras para su futuro. Por otra parte, lo expresado por las voces de los informantes clave IC1-IC2 tienen una vinculación con lo citado por *Foucault (1975) en su obra Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión, en sus palabras explica:*

El deporte, como la escuela, la fábrica, el hospital y el ejército, es un lugar privilegiado de la disciplina. El cuerpo es el punto de aplicación de una multiplicidad de miradas y controles. Se le somete a una serie de operaciones que lo transforman en un objeto docilizado y útil. (p .197).

Con estas acotaciones, se puede argumentar, que el deporte es una forma de encontrar la disciplina del cuerpo, esto implica una serie de reglas y normas que las personas, deben seguir para lograr este propósito. Por un lado, el deporte puede ayudar a las personas y en especial atención a los estudiantes de educación media, a

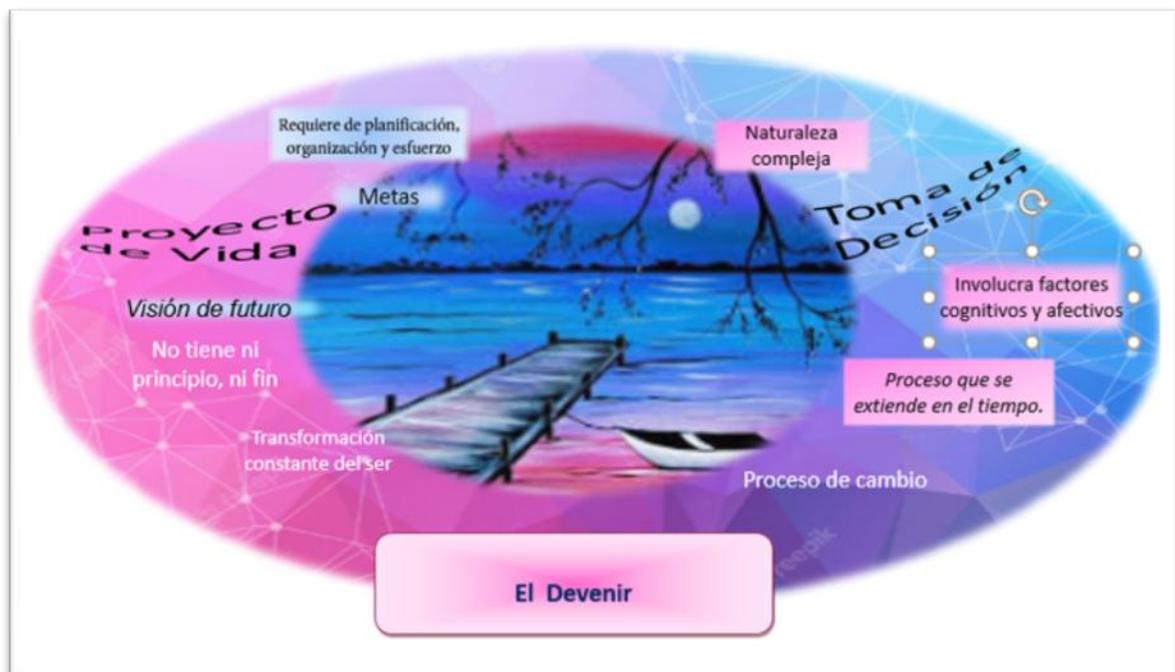
desarrollar habilidades y capacidades físicas, necesarias para mantenerse sanos y afrontar las situaciones de su acontecer diario.

Por otro lado, en consideración al criterio de Foucault, quien sostiene que el poder disciplinario busca controlar y normalizar los cuerpos, moldeándolos según los estándares establecidos por la sociedad, puede verse reflejado en la exigencia de cumplir con determinados patrones de rendimiento físico y habilidades de la gimnasia psicofísica GPF, la cual no solo podría considerarse una forma de ejercicio que busca no solo desarrollar el cuerpo, sino también la mente, las emociones y el comportamiento.

Figura 11

Representación de la Categoría Emergente: El Devenir.

Triangulación entre los descubrimientos que emergieron entre la Teoría y



las categorías iniciales

Fuente: Elaboración de la autora. (2024).

Por otro lado, comprobando lo detallado por Heidegger (1927), en su obra, donde se puede encontrar reflexiones relevantes sobre la condición humana y que es

aplicable con la práctica de GPF, además de tener sentido con la **Toma de Decisión**, "Las posibilidades están siempre presentes en el mundo, pero no son siempre visibles. A veces, las posibilidades están ocultas o bloqueadas. Es importante aprender a ver las posibilidades que están presentes en el mundo." (p.19)

De esta expresión, la Toma de Decisión, es el proceso a través del cual el ser humano se apropia de estos eventos y que guarda relación con lo revelado por la informante clave IC1 sobre la carrera a estudiar y como en esa toma de decisión debe organizar su tiempo para lograr lo que ella quiere. De igual manera, la categoría inicial "Toma de Decisión" es un acto que ocurre en un momento dado y siempre el hombre está en ese proceso. Asimismo, es un momento en el que se elige entre dos o más alternativas que pueden ser verdad o no, pues depende de otros atributos propios de la persona. Haciendo alusión a estas características, *El Devenir* como categoría emergente, proceso de cambio y transformación, se entretiene con la toma de decisión, iniciando un punto de partida para ese cambio.

En correspondencia a lo indicado por IC1-IC2 respecto a la práctica de la GPF, a menudo esta puede implicar la elección de movimientos y ejercicios según las necesidades y preferencias individuales. Por lo tanto, es notoria y elocuente entender las respuestas de las entrevistas de IC1 y IC2, pueden servir de ejemplo, cuando ilustran cómo la práctica de la gimnasia psicofísica puede estar en sintonía con las ideas de Heidegger sobre El Devenir y la importancia de la autenticidad y su proyecto de vida, propios en el desarrollo personal. Los informantes C1- IC2 ejemplarizan con sus experiencias, al tomar decisiones para el futuro, enfocan su *Proyecto de Vida*, con ideas y actividades que desean realizar posteriormente, matizadas con la responsabilidad y el compromiso que ello implica en el proceso de desarrollo como futuro adulto.

Es aquí, donde juega un papel preponderante la práctica de la GPF, disciplina que puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor autoestima y autoconocimiento, así como a establecer metas y trabajar de manera individual en su crecimiento personal. En consecuencia, al conectar con nuestro propio *ser* a través del movimiento y la conciencia corporal, podemos enfrentar los desafíos y alcanzar los objetivos personales de una manera más auténtica y plena.

Es significativo que los informantes, muestran una clara perspectiva de futuro, las metas para conseguir lo que desean, es decir, expresan tener definido el proyecto de vida. Ambos están pensando en lo que quieren estudiar después del bachillerato y tienen claridad en cuanto a sus objetivos profesionales futuristas. En concordancia a lo anterior, la Categoría Emergente "El Devenir" describe precisamente una *visión de futuro* y la voluntad de planificar, organizar y trabajar para alcanzar las metas propuestas. En ese sentido, los informantes relacionan su *Proyecto de Vida*, con esta categoría, al tener una mentalidad orientada de cuál sería su papel en este mundo y hacia donde se proyectarían como persona en formación.

Por otro lado, en el caso de IC3 expresa su deseo de estudiar Ingeniería o Derecho al salir de bachillerato, pero también menciona que cree que no podrá ir a la universidad debido a la necesidad de trabajar y la falta de alguien que lo apoye económicamente. Además, menciona que no tiene buenas notas y está dudando si quedará seleccionado en alguna de las carreras. Esta situación refleja dificultades tanto académicas como financieras para continuar sus estudios.

En este sentido y continuando el repaso por Heidegger (2003), el cual puntualiza y se pueden encontrar reflexiones relevantes sobre la condición humana, agregando que *"El devenir es un proceso de libertad. El ser humano tiene la capacidad de elegir su propio destino. El devenir es el proceso a través del cual el ser humano crea su propia vida."* (p.20).

Contrastando lo antes enunciado por Heidegger y lo comentado por IC3 en cuanto a su Proyecto de Vida, se puede observar, que, en la alocución de este informante, existe una carencia de objetivos claros y definidos referentes a su futuro, lo cual puede generar inseguridad y falta de dirección en su vida. Es evidente, en el informante IC3 donde se aprecia lo que puede ser la categoría emergente "El Devenir", el joven estudiante, se encuentra en una situación de incertidumbre y dudas respecto a su ingreso a la universidad y su futuro profesional, siendo estas importantes decisiones en la formación del ser humano.

De esta manera, clara y reveladora las palabras de IC3 al comentar que no encuentra apoyo en su entorno (tal es el caso de la familia) para superar su situación y

es aquí, su reflexión, que lo lleva a tomar su decisión, que estima permitirle alcanzar sus objetivos en la medida de sus posibilidades.

Al respecto y documentando mi percepción, me dedico a la categoría emergente, "El Devenir" y la relación con la práctica de la gimnasia psicofísica GPF, siendo son importantes para cualquier persona, en su búsqueda de autenticidad. Retomo lo escrito por Heidegger (ob.cit), sostiene que el ser humano está constantemente en "devenir", es decir, en constante transformación y cambio de su ser, que se da un momento dado

Tomando en cuenta a lo expresado por IC3 sobre esta práctica, la cual puede ser vista como una resistencia al poder disciplinario, ya que se enfoca en la experiencia subjetiva y la individualidad. Esta elocuencia, puede ser contrastada igualmente con lo planteado desde el punto de vista de la fenomenología de Edmund Husserl, pudiéndose relacionar la práctica de la gimnasia psicofísica y las diferentes categorías emergentes de El Devenir, en lo experimentado por los informantes clave.

Si bien es cierto, que IC3 realiza la práctica de la GPF de forma obliga puede ser que no ha llegado a la exploración y la experimentación con la mente y el cuerpo, y por eso, el IC3 presenta de manera desafiante, un comportamiento que quizás lo catalogamos como "poco normal" pero que sin embargo refleja la búsqueda de romper las normas impuestas por el poder disciplinario y trata de abrir un espacio como nueva forma de existencia.

Seguidamente, referenciando lo escrito por Husserl (1900-1901), y conjugando a lo que representa la ejecución de la práctica de la Gimnasia Psicofísica, se determina que la GPF, puede ayudar a los estudiantes en su formación, estableciendo una conexión más profunda con su cuerpo y su Ser. Esta relación podría influir positivamente en sus procesos de toma de decisiones y en la superación de las dificultades, otorgándoles calma, tranquilidad y cierta percepción de lo que observan y viven a diario, de esta manera, tal vez, desarrollarían la capacidad de tranquilizar sus emociones y pensamientos para evaluar ciertos aspectos de su vida y tomar decisiones sin obviar sus puntos de vista.

En este sentido, en lo que refiere Husserl ((ob.cit), "Investigaciones lógicas" en torno a La fenomenología sostiene que el cuerpo es el punto de partida de la experiencia humana. El cuerpo es el medio a través del cual experimentamos el mundo,

y es a través del cuerpo que nos relacionamos con los demás. Es notorio en cuanto a la Intencionalidad y dentro de esta, se involucran la Toma de Decisión, el proyecto de Vida junto a lo que representa la conciencia y su relación con el mundo externo.

Por otro lado, *la práctica de la Gimnasia Psicofísica (GPF)*, también se enfoca en la relación entre mente y cuerpo, y junto a la propia conciencia puede afectar la experiencia física. Aquí vale de nuevo destacar la correspondencia de la fenomenología, cuando afirma y sostiene que la conciencia está siempre encarnada, y es entonces significativo cuando se compara con la práctica de la GPF, al buscar explorar y mejorar la conexión entre mente y cuerpo a través de ejercicios y *actividades físicas, dando a conocer lo que hace alusión la Categoría Emergente El Devenir en cuanto a lo que podría representar una búsqueda de transformación y cambio constante propias en la formación del ser.*

SENDERO V

Develando el Sendero

***"Por un mundo donde seamos socialmente iguales,
humanamente diferentes
y totalmente libres" (***
Rosa Luxemburgo)

Este apartado Develando el Sendero V , viene a cristalizar lo que me inspiró a realizar esta investigación, como lo fue: Complexus Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser, para lo cual dejó permear toda esa intersubjetividad producto de la relación Dialógica con los Informantes Clave y desde allí captar la esencia de esa realidad fenoménica en la que el sujeto que investiga puede percibir la realidad poniéndose en el lugar del otro, y esto es lo que permite al sentido común reconocer a otros como análogos al yo.

La presente investigación se fundamenta en un enfoque fenomenológico, ya que se centra en la experiencia subjetiva de los informantes. Este enfoque se relaciona con la idea de Heidegger de que la existencia es un proceso de interpretación. Para este filósofo (citado en Leòn, 2009):

(...) no se puede adoptar ninguna actitud, ni siquiera la pura reflexión teórica, que no implique un determinado modo de situarse al que corresponde un modo correlativo de aparecer. ...La mirada fenomenológica tiene una estructura intencional determinada por la propia vida fáctica, en la que se asienta toda forma de mirar. (p.21).

Desde este ámbito, dar a conocer la importancia que implica la Formación del Ser humano desde la práctica de la Gimnasia Psicofísica GPF, fue un reto que implicó constancia, pero que me permitió abrir puertas que estaban cerradas y que mostraron alternativas de vida y de formación, para construir un país y un planeta donde seamos diseñadores de bendiciones para lograr el bienestar que todos merecemos.

Reflexiones: Descubriendo la Teoría

*“El ser humano no es el señor de los seres,
sino el pastor del ser”
Martin Heidegger*

La investigación realizada es un *Complexus* de interpretación y comprensión del hecho en sí, por ser ella de metodología cualitativa se ancló en dos procesos, el primero consistió en recoger toda la información necesaria y suficiente, ella se ilustra del proceso de categorización, contrastación y triangulación. El segundo me planteó darle sentido a toda la información, es decir la estructuración en un todo coherente ideando una ordenación lógica, un modelo o una teoría que englobe esa información, ese sentir del ser.

Por consiguiente, este proceso reflexivo no persistió en la separación de acciones metodológicas, sino en engranar tareas que se fueron incorporando y entrelazando, desde un entramado de relaciones entre las voces de los informantes clave y el acto intencionado, entre lo particular y lo general y viceversa.

En atención a este vínculo, el objeto de estudio pudo ser visto no de una sola perspectiva, sino desde diferentes perspectivas para ser entendido en su esencia. Este entendimiento es parte del sentido *noemático* de la percepción de una cosa. En correspondencia a ello se manifestaron una multiplicidad de percepciones que penetraron las propiedades del hecho investigativo junto con mis expectativas o ideas.

Partiendo de estas concepciones, en el proceso de teorización me poseí de un nivel de descripción interna u “Horizonte Interno del objeto” haciendo referencia a la fenomenología husserliana; es decir, le di sentido a una serie de significados que se encontraban implícitos en una experiencia educativa y formativa, pero que estaba intrincada con lo ontológico y epistémico, es decir existía un espectro de luz con reflejo en a lo social, cultural, espiritual.

Esto significó hurgar a fondo y buscar los significados que expresaban las narrativas de los informantes clave, adolescentes cursantes de 4to y 5to año de Educación Media General, en palabras de Martínez (2006), “...desde la visión de conjunto, cuya finalidad es la posible estructura teórica que subyace implícitamente

desde la recolección de datos, y se constituye desde la categorización, la estructuración individual y general, la contrastación, y finalmente la teorización. (p.256).

Entonces para llegar a este proceso de teorización utilice todos los medios metodológicos disponibles a mi alcance y lograr la síntesis final esperada. Para Martínez, la teorización es (ob,cit) “Un proceso, trata de integrar en un todo coherente y lógico los resultados de la investigación en curso, mejorándolo con los aportes de los autores reseñados en el marco teórico-referencial después del trabajo de contrastación”.(p.8).

Desde estos aportes, la teorización ~~que~~ alcanzada, desde la información suministrada por las distintas fuentes durante el proceso investigativo; hecho que permitió la contrastación de las diferentes categorías emergentes y la estructuración, constituyeron la base de este proceso. Lo anteriormente expresado, no significa que la teoría sea la culminación del desarrollo del conocimiento, pues si bien deviene de la aprehensión de las esencialidades del fenómeno y posee amplia fundamentación, está sujeta a nuevas expresiones, por cuanto es una configuración relativa que significa un paso esencial en el desarrollo del conocimiento, pero, a la vez, como toda teoría está condicionada por determinado nivel de desarrollo del conocimiento y de la práctica humana, como expresión de los logros y límites de la época en que se construye.

En este cuerpo del trabajo, la investigadora ha procedido a describir las cinco categorías emergentes que permitieron comprender el proceso de Formación Del Ser en la que están delineadas: *Camino de la Formación del Ser, Ser y Estar, Conexión Mente y Cuerpo, Bienestar y el Devenir*, lo que dio paso, a la racionalidad interpretativa de la investigadora, para entender y establecer los elementos reveladores que presenta el estudio. En este orden, se inicia con una reflexión basada en un pensar, es necesario conocer para obtener conocimiento, pero de donde vamos a obtener ese conocimiento, pues de la vivencia investigativa e interpretación que se hace del fenómeno *Complexus Ontoepistémico* de la Gimnasia Psicofísica en la Formación del Ser.

Por consiguiente, entender y comprender el primer sendero: ***El Camino de la Formación del Ser***, es poner al hombre-persona a mirar los acontecimientos suscitados y las repercusiones que ha tenido en su formación como ser humano y que

hacen que actúe en un escenario definido. Esta categoría emergente se converge con los postulados estudiados por el maestro De la Ferrière, sobre el criterio de que la Formación del Ser, es un proceso continuo y reafirmado por relato de los informantes clave, cuando expresaron que la GPF les ayudó a comprender mejor su trayectoria personal y a construir su futuro. De esta manera, al hacer referencia al Camino de la Formación del Ser se vislumbra como el hombre transita por un mundo cuyas características son determinantes para conformar su esencia y cumplir su misión en la formación como persona.

Por lo tanto, se exhorta a centrar la mirada en el sujeto que se escolariza, como sujeto de derechos, con intereses, sueños, miedos, capacidades, que permean su forma de pensar y los inclina a reflexionar sobre sus metas y caminos posibles, sobre sus elecciones, las experiencias presentes y las repercusiones que podrían tener en su Formación como ser humano. Además, los invito a pensar: ¿Cómo se está preparando?, ¿Llena las expectativas académicas esperadas?, ¿Cómo hace para cumplirlas?, ¿Me apoya la familia en estos sueños posibles de alcanzar? ¿Qué cambios debo hacer? ¿Qué caminos seguir para lograr alcanzar mi meta?...

Es evidente, que la trayectoria de una persona se va conformando a partir de una multiplicidad de componentes de diferentes momentos de la vida: el origen familiar, las relaciones de los otros, las representaciones significativas, los deseos, las frustraciones. También en este proceso encaja las adaptaciones del estudiante y que de alguna manera transforma su ser, ya que en la búsqueda de saber (pensamiento) también hay un Insai sobre: ¿Dónde estoy? ¿A dónde he llegado?

En este mismo orden, se presenta *El Ser y el Estar*. Esta categoría invita al ser humano a identificarse como persona y la postura que él toma ante el mundo. Es aquella capacidad que desarrolla la persona para adentrarse no solo a un mundo externo, sino que también a su mundo interno su yo. ¿Cómo me reconozco yo? ¿Qué potencialidades o cualidades tengo?, ¿Qué me motiva hacer algo? ¿Cómo percibo eso dos mundos?

De esta manera, si miramos al autoconcepto como aquel potencial de ser humano para conocer qué imagen tienen de él mismos, estaría apuntando a una repercusión mayor en la formación de su ser, pues si la GPF es capaz de ello, el

estudiante como ser humano incrementaría su confianza, sería capaz de enfrentar los desafíos, las adversidades y reconocer que tiene potencialidades. Es reconocer, que tiene las capacidades, pero al mismo tiempo hay un impulso que lo motiva, propio de él o de las circunstancias que lo empujan.

Por lo tanto, reconocer: *que soy, estoy, percibo y puedo*, es como una ola que nos empuja hacia el mar abierto, pero que hay algo en las profundidades que yo puedo ver y sentir, que soy capaz de llegar hasta donde yo quiero. La categoría Ser y Estar puede ser una luz para el estudiante profunda y poderosa, básica para una vida sana, cuyo reflejo óptimo les garantizaría una realización plena de su ser.

Dentro de estas reflexiones, es evidente, que un adolescente motivado en la GPF, es aquel que muestra un interés por aprender y trata de alcanzar ese aprendizaje, pero que pasaría si interfieren otros elementos que hacen que desvíe su motivación como: la manera como se enseña, las estrategias del docente, pero aún más: *¿Mi ser se identifica con la práctica de la GPF?, ¿Es capaz de brindarme herramientas en mi Formación como ser humano?*

Por lo tanto, dentro de su formación debe ser guiado a reconocer sus preferencias, inquietudes, recibir apoyo, guiar sus pasos y más aún llevarlo a reconocer cuáles son sus objetivos y la actitud que debe tener para alcanzarlo. De allí, que la práctica de la Gimnasia Psicofísica constituya un andamio para la formación del ser humano, al brindar la oportunidad de generar cambios positivos en sus vidas que repercuten en sus diferentes dimensiones: personal, social, escolar, familiar, cultural, espiritual entre otras.

En virtud de lo anterior, cuando el estudiante es capaz de conocer *lo que es él, (Ser-persona)*, que le interesa en este mundo, y como me comprometo a hacer los cambios necesarios para ser mejor persona, estará ubicado en un escenario de bondades, beneficio para su vida, regocijo para su ser y el éxito de alcanzar sus sueños.

En este recorrido de los senderos de reflexión, nos encontramos con otro sendero hacia la teorización: *Conexión Mente y Cuerpo*. Esta categoría nos lleva a profundizar al ser humano, como seres únicos, pero que ambos elementos de su constitución son inseparables y dependiendo de los pensamientos (positivos o

negativos) sobre un evento o situación, así será nuestra actuación y es parte fundamental en la formación del ser humano. En este sentido, desarrollar en la práctica de la GPF una relación equilibrada de la mente y el cuerpo en el estudiante de educación media general, es garantizar comportamientos a corto y largo plazo vinculados a percepciones de un mundo mejor y permear su ser de las virtudes que brinda esta práctica en los aspectos biopsicosocial, espiritual.

De esta forma, constituye una valoración necesaria para saber conectarse con un universo de posibilidades, de mirar lo bueno de una situación y desechar lo perjudicial que puede ser para mi salud física y mental- Estos últimos componentes, son relevantes en la formación del ser, pues en la medida que un estudiante se sienta bien, saludable en esa medida podrá alcanzar sus metas, se produce un equilibrio, un bienestar, que conlleva a entrelazar las emociones, los pensamientos y los comportamientos, para hacer frente a todas las circunstancias que debe enfrentar a diario, adversas o no.

La conexión Mente y Cuerpo, constituye una armadura que solo él puede penetrar, dibujar en su esencia y expandir al mundo su ser, lo que está allí adentro (bueno o malo) pero que conforman valores como: la paz, el amor al prójimo, la solidaridad por el necesitado, el respeto a la familia y la obediencia a la autoridad.

Entonces en la Formación del ser humano se deben considerar al estudiante, sus características, no solo personales, sino familiares, culturales ya que en estas dimensiones son determinantes para lograr el equilibrio entre la mente y el cuerpo. De esta manera, la GPF se nos muestra como una piedra precisa en las profundidades de un pozo, el brilla, despierta el interés por alcanzarlo y brinda su potencial no solo materialista, sino que va más allá su composición, nos invita a ver la belleza, palpar su textura e imaginarnos todo lo bueno que puede ser esta piedra en la vida, en una realidad cada día más convulsionada para el adolescente, pero que existen posibilidades de ser mejor.

Dentro de este transitar del ser humano nos encontramos con el cuarto sendero *Categoría Emergente: Bienestar*, como un prisma que expande multiplicidad de colores para nuestra vida y la formación del ser humano. El *Bienestar* inunda todo nuestro ser, con solo el hecho de nombrarla, hacemos una pausa y respiramos, es una placidez

para el hombre, es un pasaje lleno de hermosura que podemos lograr a través de mis sentidos, mi imaginación, el encuentro conmigo mismo, saber apartar lo que me daña y buscar la alegría en todos los rincones del ser, es paz.

En este caminar de la Formación del Ser, y la GPF, esta última representa en este vínculo complejo e insospechado, como me detengo a pensar, hilar mis ideas, tomar decisiones, recrearme, todo esto es posible cuando la GPF a través de las diferentes posturas me invita a respirar, a meditar, a conectar mi mente y mi cuerpo- En este acto guiado se va transformando los pensamientos en otra forma de ver la vida y vivirla para alcanza la plenitud deseada, la satisfacción de estar aquí. En ese proceso se activan las neuronas del estudiante participante, se expande sus pulmones y tórax, circula oxígeno por la sangre y expulsa dióxido de carbono, se manifiesta un intercambio cuya repercusión van más allá, es centrarse, es buscar la vida en plenitud, es la existencia misma.

En consecuencia, un estudiante que practica la GPF, se puede transformar en un ser que va hacia el bienestar integral, aquieta su mente, es capaz de cultivar una mejor atención y concentración por sus estudios y disciplinas deportivas. Aclara sus pensamientos y les brinda la capacidad de discernir con serenidad las ideas que pasan por su mente. En un sentido más específico, forma al estudiante-adolescente para pensar antes de actuar, para accionar su ser sin perturbaciones a todos los eventos que suceden a su alrededor, es decir, regula su estado emocional, le da tranquilidad y paz a su ser.

En ese continuar, de la investigadora y la producción reflexiva me sumerjo en el quinto sendero *Categoría Emergente: El Devenir*, en la que lleva implícita y explícitamente: que espero de mí, mi mundo, mi ser y estar. Es una cosmovisión futurista, pero que involucra en la GPF y la formación del ser humano, mis sueños y como los hago realidad, que debo hacer para alcanzarlos.

De esta manera El Devenir en la Formación del ser humano, es un proceso continuo, no existe principio, ni fin. Es parte de cada persona, es inseparables de sus pensamientos y acciones. Sin embargo, lo que yo hoy plasme como lo que quiero llegar hacer, puede cambiar por las mismas situaciones que nos acontecen a diario, es decir se puede generar un cambio y transformación constante del ser.

En el caminar de la GPF y la Formación del ser en los estudiantes de Educación Media General, su práctica brinda la posibilidad de transformar al ser, en una persona que plantea proyectos, muestra iniciativas para hacer realidad sus sueños, da las herramientas para que tomen decisiones oportunas y que puedan aclarar el panorama de su existencia y el mundo que lo circunda. Estos actos son acompañados con los mismos ejercicios que ejecutan, las posturas, la relajación, las relaciones que tienen con los compañeros, con el docente instructor de esta práctica, la mirada placentera por las actividades, el interés en salir adelante con sus metas y los desafíos académicos y deportivo que se le presentan en su dinámica existencial.

En este sentido, es una práctica que lleva al estudiante a tomar decisiones; es un proceso a través del cual el ser humano se apropia de estas posibilidades que muchas veces recrean su mente. Sin embargo. Aprender a tomar decisiones, no es un acto que se aprende en un día, en una clase: es un proceso que requiere estar tranquilo, mantener la calma, la quietud para reconocer dentro de posibles alternativas, cual es la más idóneo, pero podemos equivocarnos, es decir podemos cometer errores y son parte de ese aprendizaje y de nuestro crecimiento.

En la práctica de la GPF el estudiante aprende a tomar decisiones, a través de la respiración y el equilibrio emocional, (mente -cuerpo) pues respira, se concentra, presta atención, generando así una atmosfera idónea y donde el estudiante es capaz de visualizar la solución a su problema o afrontar situaciones de la vida diaria. Sin embargo, debe estar abierto y permitir equivocarse, pensar que cometer errores es parte de la vida del ser humano. Un ser que se vislumbra con características particulares las acepta y reconoce sus fortalezas y debilidades, es decir, sabe quién es y hasta dónde puede llegar.

En este devenir y construcción teórica es necesario establecer como se expande el Complexus Ontoepistémico de la Gimnasia Psicofísica en La Formación del Ser. Es necesario partir de que la condición humana, de por si es compleja y más aún cuando se trata de estudiantes adolescente, etapa convulsionada y llena de obstáculos, atajos, sueños, que muchos no llegan a realizarse, sin embargo, hay un intento valioso la GPF, pues ella provisiona a ese ser de multicplinariedad de herramientas que permiten hacer frente a este mundo comprensible, pero al mismo tiempo incomprensible.

Partiendo de este hecho del proceso de la Formación del Ser Humano a través de la GPF, la fenomenología y la hermenéutica fueron el camino que permitió generar este constructo teórico y los elementos significativos que son parte del ser humano. Las categorías emergentes que fueron los diferentes senderos, me permitieron la construcción de un entramado entre el Ser y su formación a partir de la práctica de la GPF, al que llame *“Un Ser en transformación para la Vida”*.

Este constructo teórico no es más que el resultado de un entramado, donde está presente el sentir de las voces de los informantes y el intento por deslastrarme de todo prejuicio para encontrar y comprender lo develado: La Teoría. Cada categoría ejerció un papel en la formación del ser, pero de manera transversal, como un holos, se entretrejen, cada una depende de la otra o es consecuencia de esa vinculación e interacción.

En este sentido, en esa dinámica que se da entre los elementos propios de la GPF como las posturas, la respiración, la meditación, la relajación, los movimientos, ellos conforman un entramado, uno es parte del otro, son un todo que conlleva a lo señalado por Morin, (citado en Vallejo, 2017) existe una necesidad de entamar los sentimientos, percepciones, intereses, sueños y acciones para afrontar los retos que amerita la complejidad de una importante etapa del desarrollo humano: La Adolescencia.

De esta manera, cada elemento de la Teoría *“Un Ser en transformación para la Vida”*, es único, con sus propiedades particulares, se desarrolla continuamente, no tiene ni principio ni fin, requiere de interés o motivación del ser que aprende y del que enseña, con cierta pisca de concientización del acto mismo del Ser en la transformación.

Por consiguiente, entender y comprender *“Un Ser en transformación para la Vida”* es mirar como la educación en estos tiempos educa y preguntarse: ¿Está llenando las expectativas del joven adolescente o del que aprende? Esto es confrontado, según los Principios establecidos en el artículo 14 de la Ley Orgánica de Educación: (...) de los derechos humanos, la formación de nuevos republicanos y republicanos para la participación activa, consciente y solidaria en los procesos de transformación individual (...) Por lo tanto, formar a un ser para la vida, requiere de

preparación, pero además de concientizar hacia donde llevamos a este ser que estamos formando.

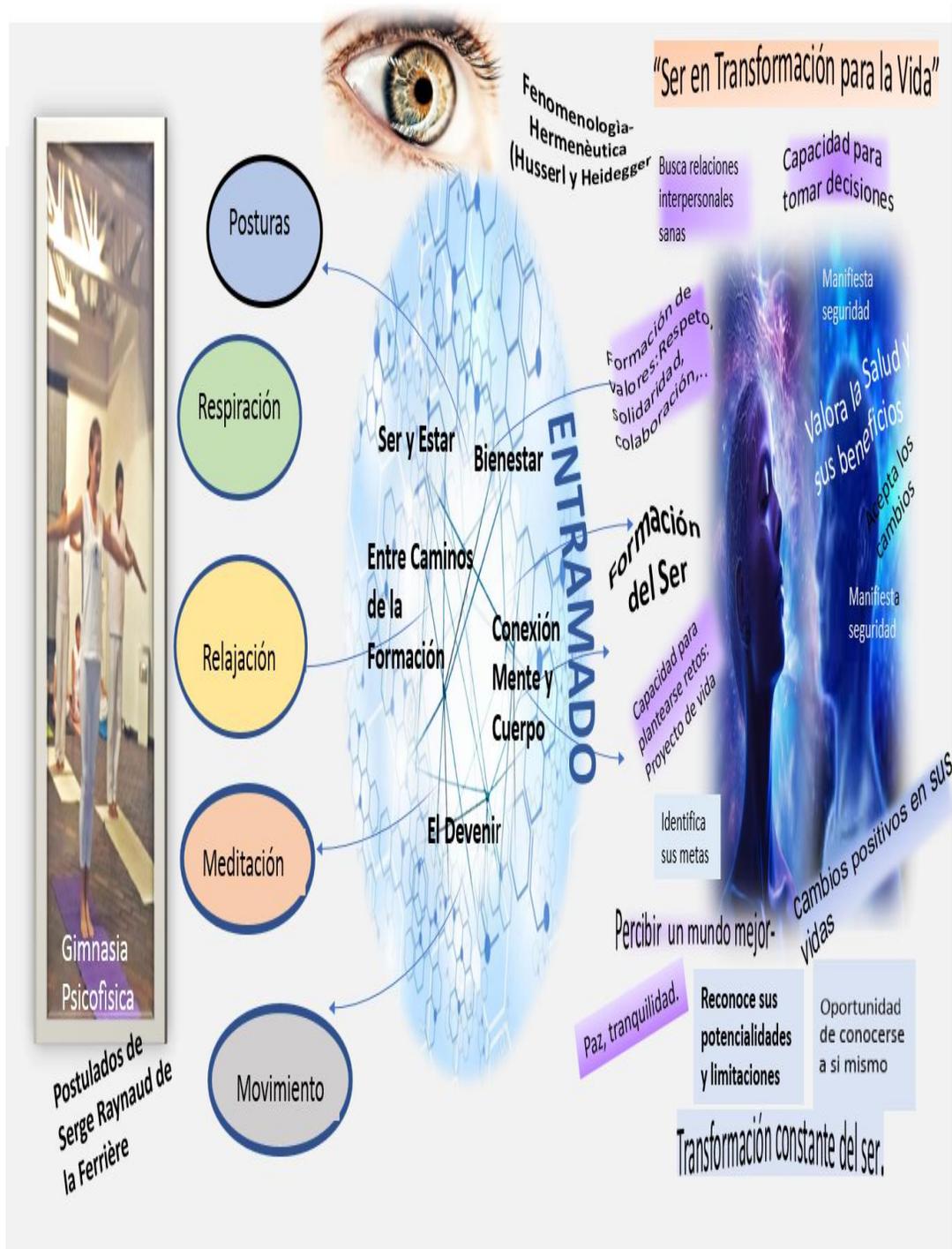
Todos queremos un mundo mejor, pero en realidad nos hemos puesto a analizar, si la persona que formo cumple con estas expectativas de un mundo mejor. De esta manera, la Gimnasia Psicofísica tiene sus retos pues en sus postulados encierra más que respiración, postura relajación, tiene una serie de bondades que garantizan un ser para la vida entre ellas formar a una persona con valores definidos, **Templanza** **Paciencia** desarrollar la autoestima, autenticidad, independencia, responsabilidad, el respeto a sí mismo y a los demás, siendo lo más importante da paz y tranquilidad al ser, para construir y ser partícipe de un mundo mejor.

Estas acotaciones, llevan a comprender que el ser humano, es un ser social por lo tanto requiere de los otros para alcanzar su desarrollo, es decir necesita relacionarse con el mundo para poder vivir y crecer. De allí que, cuando se educa y se forma al estudiante, no es ajustar lo que piensa el que enseña, va más allá de este cometido, es darle la libertad de aprender, de despertar a ese joven para que su existencia en este mundo sea lo más gratificante para él o ella y los demás. Es darle la oportunidad de conocerse y de proyectar sus metas, sus sueños su bienestar y la satisfacción de crecer con un espíritu que se proyecta hacia el bien de su existencia en comunión con el otro. **Espiritualidad.**

En un sentido amplio, es conducir a través de la GPF al despertar de la conciencia, esto conlleva al estudiante de Educación Media General, a responsabilizarse por su propia existencia, a reconocer que es parte de este mundo y que sus actos tienen repercusiones directas sobre todo el escenario que comparte con los demás, es decir, esto implica conectarse consigo mismo (su yo) y con lo que sucede fuera de él (el mundo y los otros).

Figura 12

Representación de la Teoría “Ser en Transformación para la Vida”.



Fuente: Elaboración de la autora. (2024).

REFERENCIAS

- Acevedo, E. (2021). *La Práctica Reflexiva: Una Metodología Formativa para Contrarrestar La Racionalidad Técnica en el Atletismo Escolar*. [Tesis Doctoral]. Revista Actividad Física y Ciencias Año 2021, vol. 13, N° 2.
- Aguirre, J. y Jaramillo (2012). *Aportes del método fenomenológico a la investigación educativa*. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos. No. 2, Vol. 8, pp. 51-74. Manizales: Universidad de Caldas. <https://www.redalyc.org/pdf/1341/134129257004.pdf>.
- Álvarez, M. (2017). *El conocimiento del conocimiento: la obra de Edgar Morín y la problemática de la educación mexicana*. Revista de investigación educativa de la REDIECH vol.7 no.13 Chihuahua oct. 2017 versión On-line ISSN 2448-8550.
- Álvarez, J. et al. (2007). *La investigación Cualitativa Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. Boletín Científico Publicación semestral XIKUA No. 3.
- Arandibar D., (2010). *Los Siete Saberes según Edgar Morín Gaceta Médica Boliviana 2010*; 33. [Artículo en línea]. <http://www.scielo.org.bo/pdf/gmb/v33n1/a15.pdf>, 23.
- Arias, F. (2016). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la Metodología Científica*. (7ª ed.). Caracas: Espíteme.
- Aristóteles (384-322 a. C). *Metafísica*. Disponible en: <http://sibucv.ucv.ve/cgi-bin/koha/opac-search.pl?q=su:%22METAFISICA%22>.
- Armas, M. (2019). *Hacer Fluir El Aprendizaje, Hospital Santa Cruz de Tenerife C.E.I. Minicole de Arrecife*. https://dehesa.unex.es/bitstream/62/10925/1/0214-9877_2_1_299.pdf.

Astorga, C . (2016). *La motivación de logro como impulso*. Redalyc.org.
<https://www.redalyc.org › pdf>.

Ausubel, D. (1976). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. México: Ed. Trillas.

Angarita, C. (2012). *Concepción Epistémica de la Educación Física desde la Comprensión del Ser*. [Tesis Doctoral, Universidad de Carabobo]. Área de Estudios de Postgrado Facultad de Ciencias de la Educación Doctorado en Educación.

Atkinson J., (1958). *La Teoría del alcance de los Sueños*.
[https://www.psicothema.com/pi?pii=169#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20Atkinson%20\(1964,del%20fracaso%20mediante%20el%20cuestionario](https://www.psicothema.com/pi?pii=169#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20Atkinson%20(1964,del%20fracaso%20mediante%20el%20cuestionario).

Balestrini, M. (2006). *Cómo se elabora el Proyecto de Investigación*. Caracas. Edit. BI Consultores Asociados.

Balza, A. (2013). *Pensar la investigación postdoctoral desde una perspectiva transcomplejo*. Investigación y Postgrado. 24 (3). 45-66.
<http://ve.scielo.org/scielo>.

Bandura, A. (2016). *Adolescencia: camino a la adultez*. <https://repositorio.grial.eu/bitstream/grial/1904/1/IO1.The%20ProgrammeES.pdfhttps://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pubdf/C2%20Adolescencia%20camino%20hacia%20la%20adultez.pdf>.

Bañuls, R. (2015). *Promoviendo la Inteligencia Emocional en la Escuela: Diseño y evaluación del programa EDI*. [Tesis Doctoral, Universidad Nacional Doctorado Nuevas Perspectivas]. <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/51022/>

[TESIS%20DOCTORAL%20\(Raquel%20ba%C3%B1uls%20bertomeu\).pdf?sequence=1&isAllowed=y.](#)

Barriga, R. (2000). *La didáctica en la educación superior*. Madrid: Episteme.

Barrios, B., (2018). *La epistemología genética de Jean Piaget*. [file:///C:/ Users/ Admin/Downloads/exposicinjeanpiaget.pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/exposicinjeanpiaget.pdf).

Bisquerra, R., (2001). Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal. [Artículo en línea]. <https://www.studocu.com/latam/u/14935931?sid=237015491679871334>.

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. (3ra ed.). Colombia: Pearson Educación.

Molina y Toledo (2014). *Las Redes Sociales y su Influencia en el Comportamiento de los Adolescentes*. [Tesis de Grado, Universidad del Azuay]. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3659/1/10335.PDF>.

Calderón, Y. (2022). *Constructos Teóricos Sustentados en la Neuroeducación como Fundamento de las Prácticas Pedagógicas en la Enseñanza de las Competencias Ciudadanas*. [Tesis Doctoral, Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico Rural “Gervasio Rubio”. <https://espacio-digital.upel.edu.ve/index.php/TD/article/view/186>

Caminero, E. (2021). *La Pedagogía De María Montessori*. [Trabajo de Grado, Universidad De Valladolid Facultad De Educación De Palencia-España]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/51606/TFGL3036.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Cappa, D. (2000). *Entrenamiento de la Potencia Muscular*. Mendoza Grupo Sobre Entrenamiento. <https://es.scribd.com/doc/216855899/Dario-Cappa-Entrenamiento-de-la-Potencia-Muscular>.

Caraballo, C. (2022) Ejercicios físicos y vida saludable en los adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (1), pp. 19-20. <http://eds.a.ebscohost.com/sid=f5a14047-5093-497b-a74b0000545e6010%40sessionmgr4002&vid=1&hid=4202>.

Carrillo, R. (2015). *La Percepción como fundamento de la identidad personal*. [Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona- España]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=103305>.

Caspersen, J. Powell, E. y Christenson, M. (1985). Actividad física, ejercicio y aptitud física: definiciones y distinciones para la investigación relacionada con la salud. *Informes de salud pública*: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc1424733/>.

Castellanos, D. (2005). *Aprender y enseñar en la escuela*. Editorial Pueblo y Educación La Habana, Cuba.

Centro Europeo de Desarrollo (CEUPE 2021). *La adolescencia (10-19años) los múltiples cambios físicos*. <https://www.ceupe.mx/blog/los-trastornos-en-los-adolescentes.html>.

Centro Europeo de Desarrollo, (CEUPE 2021). *Los Trastornos Mentales*. <https://www.ceupe.mx/blog/tipos-de-trastornos-mentales-en-la-adolescencia.html>.

Cerrón, W. (2019). *La investigación cualitativa en educación*. *Revista Horizonte de la Ciencia*, vol. 9, núm. 17, 2019. Universidad Nacional del Centro del Perú.

Clayton, A. (1969). *Teoría Existencia, Relación y Crecimiento (ERC.)*
<http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/18914/Capitulo3.pdf>.

Coffey, A. y Atkinson, P., (2003). *Los conceptos y la codificación. En Encontrar el sentido a los datos cualitativos*. Colombia: Universidad Nacional de Antioquia.

Cazalla, N. y Molero, D. (2013). *Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia*. Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID), 10, Julio, 2013, 43-64.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). *Gaceta Oficial del N° 36.860*, de fecha 30 de diciembre de 1999.

Correa, C. (2015). *Complejidad del adolescente: tensiones y emergencias de otros tipos de bucles formativos inclusivos*. Revista Logos, Ciencia y Tecnología, vol. 4, núm. 2, enero-junio, 2015, pp. 31-35 Bogotá, Colombia.

Cortazzo, I. y Schettini, P. (2010). *Análisis de datos cualitativos en la investigación social Procedimientos y herramientas para la interpretación de información cualitativa. Facultad de Trabajo Social*. Editorial EDULP Universidad Nacional de la Plata. Argentina.

Deci E. y Ryan R. (2000). *La Teoría de la Autodeterminación*
http://www.davidtrotzig.com/uploads/articulos/2000_ryandeci_spanishampsych.pdf.

De Flores, R. y Gómez, J. (2014). *Un estudio sobre la motivación hacia la escuela secundaria en estudiantes mexicanos*. REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa, vol. 12, núm. 1, 2014, pp. 1-21. Universidad Autónoma de Baja California Ensenada, México.

Deivis, J., y Peiró, C. (1993). *La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física*.
https://alojamientos.uva.es/guia_docente/uploads/2013/406/40658/1/Documento38.pdf.

De la Ferrière, (2008). *Cultura Psicofísica y Judo*, Tercera Edición. Venezuela: UCV.

De la Ferrière R. (1961). *El Libro de la salud*.
<https://www.sergeraynauddelaferriere.net/index.php?sect=obras/pps&headlines=false>.

De la Ferrière R. (1947). *Los Propósitos Psicológicos Tomo XII*.
<https://www.sergeraynauddelaferriere.net/obras/pps/12/pps12.pdf>.

De la Maza, L. (2005). *Fundamentos de la filosofía hermenéutica: Heidegger y Gadamer*- Revista Teología y Vida, Vol. XLVI (2005), 122 – 138.

De la Torre, S. (2010). *Dimensión emocional y Estilos de vida*.
http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/dimension_emocional.pdf

Descartes, R. (1637). *Discurso del método / Meditaciones Metafísicas*.
<https://unaclasedefilosofia.files.wordpress.com/2015/01/renc3a9-descartes-gredos.pdf>.

Díaz, L. (2011). *Visión Investigativa en Ciencias de la Salud*. (Énfasis en Paradigmas Emergentes). Universidad de Carabobo- IPAPEDI. Valencia. Venezuela

Echeverría, R. (2003). *Ontología del Lenguaje*. Sexta Edición. Lom Ediciones. Chile.

Ellis, A. (1980). *Terapia Racional Emotiva*. México: Editorial Paidós.

Estrada, S. (2017). *Relación entre Niveles de Actividad Física, Comportamientos Sedentarios y Rendimiento Académico en Adolescentes*. [Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=136809>.

Fernández, E. (1999). *Fundamentos teóricos de la Recreación*. Caracas: I.P.M. "J.M. Siso Martínez". Caracas.

Fernández, M. (1999). *Platón "Diálogos" (427-347 a. C.)*. <https://www.filosofia.org/bio/platon.htm>.

Fundación Magna Fraternitas Universalis(2022) El Fundador y el Perfeccionamiento Individual y Colectivo. <https://www.datosperu.org/marca-fundacion-magna-fraternitas-universalis-423097.php>.

Fondo Internacional de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF (2011) *¿Qué es la adolescencia?* <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>.

Foucault (1975). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. <https://www.ivanillich.org.mx/Foucault-Castigar.pdf>.

Freire, P. (1992). *La Pedagogía de la Esperanza*. <https://redclade.org/wp-content/uploads/Pedagog%C3%ADa-de-la-Esperanza.pdf>.

Fuster, D. (2019). *Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico*. Revista Propósitos y Representaciones vol.7no.1 Lima ene./abr. 2019.

Gaetea, V. (2015). *Desarrollo psicosocial del adolescente*. Revista chilena de pediatría: vol.86 no.6 Santiago dic. 2015. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010

Galimberti, U. (2016). *Saberes*. Diccionario de Psicología. <https://saberespsi.files.wordpress.com/2016/09/galimberti-umberto-diccionario-de-psicologc3ada.pdf>.

Gálvez (2017). *Análisis de los factores psicológicos y sociales influyentes en la implicación de los alumnos y alumnas de educación secundaria a en las clases de educación física*. [Tesis Doctoral, Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/handle/11441/34762>.

García, M. (2010). *El Discurso del Método*. Colección Austral - Espasa Calpe- Madrid España.

Guevara M., (2014) *Comportamiento Organizacional* [Artículo en línea]. <https://www.studocu.com/latam/document/university-of-sussex/social-psychology/teorias-motivacionales/34876962>.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. 15ta edición Barcelona-España: Kairós.

Gómez, J. y Sastre, A. (2004). *En torno al concepto de cuerpo desde algunos pensadores occidentales*. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835170007.pdf>.

González, L. (2016). *Relación entre la Inteligencia Emocional, Recursos y Problemas Psicológicos, En la Infancia y Adolescencia*. [Tesis Doctoral]. [Consulta: 2023, enero 30].

González, M. (2016). *Inteligencia emocional y desarrollo de fortalezas personales en la infancia y adolescencia*. *Revista de Estudios e Investigaciones en Psicología y Educación*. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851776008.pdf>.

Goyes, A. et. al (2015). *Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente (2016-2030): salud del adolescente*.

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/273363/B140_34sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Guardián, A., (2007). *El Paradigma Cualitativo en la Investigación Socio- Educativa*. Repositorio INIE. <http://repositorio.inie.ucr.ac.cr/handle/123456789/393>.

Guay M. y Seijas, C. (2002). ¡Ser o no ser, he aquí el problema!": hacia la filopsicología dialéctica del ser. Revista Metaphora n.1 Guatemala nov. 2002 versão impressa ISSN 2072-0696.

Güemes, M., e Hidalgo, M. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Revista Pediatría Integral 2017; XXI (4): 233-244 Hospital Universitario de Móstoles. Madrid.

Guevara X, (2018) Clima organizacional Nivel de satisfacción en la Unidad Educativa Particular La Dolorosa. [Trabajo de Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar]. <https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/6169>.

Guirado, D. (2019). *Estudio sobre la motivación laboral: una aplicación de la Teoría de la expectativa de Vroom*. [Tesis Doctoral, Universidad Católica de Murcia]. <https://repositorio.ucam.edu/handle/10952/4220>.

Hegel (1807). *Fenomenología del Espíritu*. [https://www.Proletarios.org/books/Hegel-Fenomenologia Del Espiritu. pdf](https://www.Proletarios.org/books/Hegel-Fenomenologia%20Del%20Espiritu.pdf).

Heidegger, M (2009). *El ser y el tiempo*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

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

Heidegger, M. (2002). Interpretaciones fenomenológicas sobre Aristóteles. (Indicación de la situación hermenéutica) Informe Natorp Editorial Trotta ISBN: 978-84-8164-552-1.

Heidegger (1927). *Ser y Tiempo*. <https://www.philosophia.cl/biblioteca/Heidegger/Ser%20y%20Tiempo.pdf> Consultado: agosto 2023.

Hernández, M. (2021). *Motivación y Rendimiento Académico Basado en la Postura de Abraham Maslow*. [Tesis Doctoral, Universidad de Zaragoza]. file:///C:/Users/malu/Downloads/MOTIVACI%C3%93N+Y+RENDIMIENTO+ACAD%C3%89MICO+BASADO+EN+LA+POSTURA+DE+ABRAHAM+MASLOW.pdf.

Hofer, B., y Bendixen, L (2012). *Epistemología personal: teoría, investigación y direcciones futuras*. vol. I, Washington, DC, Asociación Estadounidense de Psicología, págs. 227-256.

Husserl, E. (1927). *El método fenomenológico*. <https://www.youtube.com/watch?v=FOXmjauseg8>. Consultado: septiembre 2023.

Husserl, E. (1913). *Ideas para una fenomenología pura*. <https://profesorvargasquillen.files.wordpress.com/2012/11/husserl-edmund-ideas-relativas-a-una-fenomenologia-pura-y-una-filosofia-fenomenologica-ocr.pdf>.

Husserl (1900-1901). *Investigaciones Lógicas*. <https://www.redalyc.org/pdf/343/34300712.pdf>.

Hurtado, J. (2005). *El proyecto de Investigación. Comprensión holística de la metodología y la investigación*. 6ta ed., Caracas-Venezuela: Ediciones Quirón.

Hurtado, I. y J. Toro (2000). *Paradigmas y Métodos de Investigación en Tiempos de Cambio*. Venezuela: Editorial Episteme.

Jaimes, V. (2022). *Evaluación por Competencias en la Educación Media General*. [Tesis Doctoral, Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico Rural “Gervasio Rubio”]. <https://espacio-digital.upel.edu.ve/index.php/TD/article/view/195>

Kant, E. (1983). *Pedagogía*. Madrid: Editorial Akal.

Kuhn, T. (1992). *La estructura de las revoluciones científicas*. Bogotá: Fondo de Cultura Económica.

Ladino, A. (2008). *El Pensamiento Complejo como herramienta para nuevas propuestas de diseño en objetos de uso*. [Trabajo Práctico, Universidad de Palermo]. Buenos Aires. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3636491>.

Leal, J. (2009). *La Autonomía del Sujeto Investigador*. Venezuela: Editorial Azul Intenso C.A.

Ley Orgánica de Educación (2009). *Gaceta Oficial de la República de Venezuela N° 5929. (Extraordinaria)*. Agosto 15, 2009.

Ley Orgánica de Protección al Niño Niña y Adolescente. (2012). *Gaceta Oficial. Publicada en la Gaceta Oficial N° 5. 266, Extraordinario*.

Ley Orgánica de Salud (1998). *Gaceta Oficial N° 36.579* de fecha 11 de noviembre de 1998. El Congreso de la República de Venezuela.

León, E. (2009). *El giro hermenéutico de la fenomenológica en Martín Heidegger*. El [https://journals.openedition.org › polis](https://journals.openedition.org/polis).

Lipton, B. (2005). La biología de la creencia, acerca de La propuesta de Herbert Benson.

https://www.academia.edu/50072794/Bruce_Lipton_La_Biologia_De_La_Creencia
a.

Lopategui, E. (2012). *Gimnasia psicofísica: Una Aproximación a su Estudio*. Fondo Editorial de la Universidad de Los Andes.

López, L. (2019). *Introducción al Estudio de la relajación, Meditación y Mindfulness*. https://www.academia.edu/29519166/INTRODUCCI%C3%93N_AL_ESTUDIO_DE_LA_RELAJACI%C3%93N_MEDITACI%C3%93N_Y_MINDFULNESS.

López, A. (2003.) *El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física: Hacia un enfoque integral físico educativo*. Editorial Deportes. La Habana.Cuba.

López, V. (2015). *Una Aproximación Al Estudio Del Abandono Deportivo Desde La Teoría De La Autodeterminación*. [Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche Alicante]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=65060>.

Lozada M, (2022). *Las prácticas de integración cuerpo-mente como promotoras de estados emocionales saludables*. Rev Cienc Salud. 2022;20(3):1-11. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1692-72732022000300006&lng=es.

Lozano, V., (2004). *Heidegger y la cuestión del ser*. [Trabajo de Grado, Universidad Francisco de Vitoria]. [Dialnet-HeideggerYLaCuestionDelSer-1253483%20\(3\).pdf](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1253483).

Marín, A., Hernández, E. y Flores J. (2016). *Metodología para el Análisis De Datos Cualitativos Koinonia*. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Educación, Turismo, Ciencias Sociales y Económica. Año I. Vol I. N°1. Ene – Julio, 2016. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7062638.pdf>.

Martínez, M. (2010). *Matriz epistemológica para la investigación social*. Madrid: Síntesis.

Martínez, M. (2014). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. (2ª ed.). México:

Trillas.Varguillas, C y Ribot S. (2007) "Implicaciones conceptuales y

metodológicas en la aplicación de la entrevista en profundidad" en Laurus, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Caracas, Venezuela, vol. 13, núm. 23, pp. 249-262.

Maslow A., (1943). *Una Teoría sobre la Motivación Humana*. <https://es.scribd.com/document/175975644/Una-teoria-sobre-la-motivacion-humana-por-Maslow#>.

Martínez, M. (2009). *Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa*. México: Edit. Trillas

Martínez M. (2006). *La Investigación Cualitativa (Síntesis Conceptual)*. Revista lipsi. Facultad de Psicología UN M S M ISSN: 1560 - 909X VOL. 9 - N° 1 – 2006 PP. 123 – 146.

Martínez, M. (2004). *Seminario Taller Metodología Cualitativa. Universidad Simón Bolívar. Departamento de Ciencia y Tecnología del Comportamiento. Mimeografiado*. https://www.academia.edu/29811850/Ciencia_y_Arte_en_La_Metodologia_Cualitativa_Martinez_Miguel_PDF.

Martínez, M. (2006). *Comportamiento Humano. Nuevos Métodos de investigación*. Ed. Trillas: México.

McClellan (1953). *Teoría Motivacional*. [https://www.miformaciongratis.com/blog-post/necesidades-demcclelland/#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20las%20necesidades%20de%](https://www.miformaciongratis.com/blog-post/necesidades-demcclelland/#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20las%20necesidades%20de%20).

Matos, D. (2004). *Yoga para niños. Una herramienta para la atención*. Universidad Católica, Caracas.

Mayer, D., Salovey, P., y Caruso, R. (2000). *Medición de la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades con el Test de Inteligencia Emocional*. <https://psycnet.apa.org/record/2003-02181-016>

Mendieta, G. (2015). *Informantes y muestreo en investigación cualitativa*. Investigaciones Andina, vol. 17, núm. 30, abril-septiembre, 2015, pp. 1148-1150 Fundación Universitaria del Área Andina Pereira, Colombia.

Merleau-Ponty, M. (1945). *Fenomenología de la Percepción*. https://monoskop.org/images/9/9b/Merleau-Ponty_Maurice_Fenomenologia_de_la_percepcion_1993.pdf. Consulta: agosto 2023.

Ministerio del Poder Popular para la Educación (2016) Documento transformación curricular para el subsistema de educación media general. Dirección de Currículo. Caracas: Autor.

Moles, J. (2007). *Asesoramiento Clínico*. Segunda Edición. Corregida y Ampliada. Caracas- Venezuela.

Monroy, A. y Sáez, G. (2011). *La motivación y el rendimiento en el deporte*. EFDeportes.com, Revista Digital Año 16 N° 163, Buenos Aires, diciembre de 2011

Morín, E. (2011). *La vía. Para el futuro de la humanidad*. Paidós, Madrid, España.

Molina, G, y Toledo, R. (2014). Las Redes Sociales y su influencia en el comportamiento de los Adolescentes. Ecuador. <https://otech.uaeh.edu.mx/site/cdn/assets/Microsites/iot/docs/Impacto.pdf>.

Morin, E.; Ciurana, E.; Motta, R. (2003). *Educación en la era planetaria*. Segunda Edición. Barcelona: Editorial Gedisa

Nicolosi S. (2023) Las prácticas de las actividades físicas y deportivas entre los adolescentes desde la motivación a la Construcción de un Estilo de Vida Activo y Saludable. Universidad de Córdoba - Campus de Rabanales – Argentina. Disponible en: <https://www.uco.es/ucopress/index.php/es/ucopress@uco.es>

Noreña, A. et al (2012). *Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa*. Revista Aquichan vol.12 no.3 Bogotá Sep./Dec. 2012.

Nussbaum M., (1986). *La fragilidad del Bien*. <https://static1.squarespace.com/static/58d6b5ff86e6c087a92f8f89/t/5e25dca13e92f95439a90916/1579539652991/Nussbaum+Martha+-+La+Fragilidad+Del+Bien+-+Fortuna+Y+Etica+En+La+Tragedia+Y+La+Filosofia+Griega.pdf>.

Ocaño, M. (2018) Nueva Humanidad en Marcha .[Documento en línea]. Disponible: <https://es.scribd.com/document/384687404/Una-Nueva-Humanidad-en-Marcha>.

Oña, A. (2003). *La actividad física: una necesidad humana*. Editorial Síntesis

Organización Mundial de la Salud (OMS). 2023. Salud del adolescente <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>.

Organización Mundial de la Salud (2020). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas>.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2019). *Relevancia de la Dimensión para la Cultura y el Desarrollo*. <https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Educacion.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2017). *Educación y Habilidades para el Siglo XXI Informe de la UNESCO*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000250117>

Organización Mundial de la Salud (OMS). *Determinantes sociales de la salud*. Ginebra, 2010. <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015). *Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. Nueva York, 2015. <https://es.unesco.org/gem-report/node/1346>.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2015), *Educación para la ciudadanía mundial: temas y objetivos de aprendizaje* <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000233876>

Ortega, Y. (2022) *Fundamentos Epistemológicos para el Fortalecimiento de la Didáctica de la Educación Sexual desde Las Concepciones de los Actores Educativos*. Tesis Doctoral Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico Rural “Gervasio Rubio Rubio, Estado Tachira.

Parella, S. y Martins, F. (2006). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. Segunda edición. Caracas: Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Libertador. (FEDEUPEL).

Palma, M. (2010). *Gestión del conocimiento desde una Antropo-Política Investigativa en el Contexto Educativo Venezolano*. Universidad de Carabobo Área de Estudios de Postgrado Facultad de Ciencias de la Educación Doctorado en Ciencias de la Educación.

Parlebas, P. (1974). *Juegos, Deportes y Sociedad*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.

Pedrero, M. (2007). *Análisis de la Educación Física en la Región de Murcia desde la Perspectiva Psicosocial del Alumno*. [Documento en línea]. Disponible:

[https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10784/
PedreroGuzman.pdf?sequence=1.](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10784/PedreroGuzman.pdf?sequence=1)

Pérez, F.(2023) “Variables motivacionales y cognitivas en Educación Física e intención de práctica física en tiempo libre en alumnado de secundaria” Universidad de Almeira - España, Disponible en. <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/14549/01.%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Consultado en: febrero 2024.

Pérez, J. (2000). *La Gimnasia Psicofísica: una Propuesta para el Desarrollo Humano*. <http://bdigital.ula.ve/storage/pdf/31827.pdf>.

Pérez (2010). *Una Propuesta Pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños y niñas de 5 años de edad mediante la práctica de la Yoga dentro del Sistema Formal Educativo*. [Trabajo de Grado, Universidad Pontificia Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/6675>.

Piaget, J. (1982). *Psicología y epistemología*. Buenos Aires: Emecé.

Piaget, J. (1978). *Introducción a la epistemología genética: El pensamiento matemático*. Buenos Aires: Paidós.

Piaget, J. (1976). *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Buenos Aires: Caldén.

Piaget, J. (1947). *La psicología de la inteligencia*. https://books.google.co.ve/books?id=TyFK_RxfuoC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.

Piaget, J. (2019). *Psicología y Pedagogía Cómo llevar la teoría del aprendizaje a la práctica docente*. ISBN: 9789876299299 Editorial: Siglo XXI Editora Iberoamericana: Buenos Aires. Argentina.

Prigogine, I. y Stengers, I. (2002). *La nueva alianza: metamorfosis de la ciencia*. Alianza.

Reglamento del Ejercicio de la Profesión Docente (2000). *Decreto N° 1942, Gaceta Oficial N° 4338 (2000)*.

Ried, L. (2006). *La conducta de ocio y sus elementos*. Disponible en: <https://journals.openedition.org/polis/11128?lang=es>. Consultado en: septiembre 2023.

Rivas, M. (2013). *Saber en sexualidad de las y los adolescentes merideños*. [Tesis Doctoral, Universidad De Carabobo].
<http://mriuc.bc.uc.edu.ve/handle/123456789/707>

Rizzo, R. (2002). *Génesis de las Investigaciones lógicas de Husserl: Una obra de irrupción*. Signos Filosóficos, núm. 7, enero-junio, pp. 221-244 Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa Distrito Federal, México.

Robles, B. (2011). *La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico Cuicuilco*. vol. 18, núm. 52, septiembre-diciembre, 2011, pp. 39-49 Escuela Nacional de Antropología e Historia Distrito Federal, México.

Rodríguez, A. (2003). *La recreación: una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño curricular*. Revista Universitaria de Investigación, vol. 4, núm. 2, diciembre, 2003 <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040203.pdf>.

Rodríguez, F. (2009). *La formación del ser humano en la sociedad del conocimiento*. Madrid-España: Editorial Narcea.

Rodríguez, G. (2009). *Motivación estrategias de Aprendizaje y Rendimiento Académico en Estudiantes de ESO*. [Trabajo doctoral, Universidad de Coruña-España].
<https://core.ac.uk/download/pdf/61897912>. Pdf.

Rodríguez, M. (2010). *Métodos de investigación Universidad Autónoma de Sinaloa*. ISBN 978-607-7929-17-8 en la Agencia ISBN México.

Rodríguez, G. (2009). Motivación estrategias de Aprendizaje y Rendimiento Académico en Estudiantes de ESO. [Trabajo Doctoral, Univesidad de Coruña-España]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/61897912.pdf>.

Rodríguez, W. (1999). *El legado de Vygotski y de Piaget a la educación*. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 31, núm. 3, 1999, pp. 477-489 Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia.

Rogers, C., (1951). *El cliente es la Fuente*. <https://www.psicologiamadrid.es/terapia-centrada-cliente-carl-rogers/>.

Rojas, A. (2020) *¿Quiénes son los jóvenes de hoy? Una generación sin límites*. <https://www.unicef.org/cuba/historias/quienes-son-los-jovenes-de-hoy-una-generacion-sin-limites>.

Rodríguez, T. (2020). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*. Revista Cubana de Medicina General Integral versión impresa ISSN 0864-2125versión On-line ISSN 1561-3038. Epub 01-Jul-2020. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421252020000200010.

Ruiz, E. (2016). *Construcción de la identidad sexual en los escolares Adolescentes*. <https://espaciodigital.upel.edu.ve/index.php/TD/article/view/2016-06-07>.

Sabino, C. (2011). *El Proceso de Investigación*. Caracas: Edit. Panapo.

Sánchez, M. y Nube, S. (2005) *¿Cómo hacer un Trabajo de Campo Etnográfico?* <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5275925.pdf>

- San Martín, J. (1986). *La estructura del método fenomenológico*. Madrid: Editorial UNED.
- Saravia, M. (2014). *Influencia de la Gimnasia Psicofísica en los Adolescentes del 5to Año colegio Educación Secundaria en el Colegio Santa Úrsula Perú*. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3103815>.
- Silva, I. (2022). *La adolescencia y su interrelación con el entorno. Psicología de la Juventud en España Servicio de Documentación y Estudios*. https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/06/la_adolescencia_y_su_interrelacion_con_el_entorno.pdf
- Stacy, E. (1965). *La desigualdad en el intercambio social*. https://web.mit.edu/curhan/www/docs/Articles/15341_Readings/Justice/InequityInSocialExchange_Adams.pdf.
- Sternberg, R. (2003). *La sabiduría en la práctica*. Barcelona, España: Paidós.
- Strauss, A y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.
- Suárez, B. (2020). *Investigación Cualitativa: Una Mirada Desde Las Ciencias Sociales*. [Trabajo de Grado, Universidad de Carabobo]. Valencia. Venezuela ISSN 2244-7857 enero-junio 2020, Año 10 Número 17.
- Trindade, V. (2017). *La entrevista no estructurada en investigación cualitativa: una experiencia de campo*. Jornadas de Investigación, Docencia, Extensión y Ejercicio Profesional (La Plata, 2017). <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/64407>

Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Vicerrectorado de Investigación y Postgrado (UPEL, 2022). *Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales*. Caracas: FEDEUPEL.

Universidad Nacional Experimental de Táchira (UNET, 2023). *Gimnasia Psicofísica*. <http://www.unet.edu.ve/~clubyogaunet/psicofisica.php>.

Uribe, M. (2000). *El desarrollo del pensamiento formal y la adolescencia universitaria*. Perfiles Educativos, núm. 60, abril-junio, 2000 Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación Distrito Federal, México.

Valles, M. (2007). *Entrevista Cualitativas*. Cuadernos Metodológicos. N.-32. Centro de Investigaciones Sociológicas. Montalbán Madrid

Vallejo, N. (2017) Sobre las propuestas pedagógicas de Edgar Morin)Revista Gazeta de Antropología, 2017, 33 (2), artículo 04 · <http://hdl.handle.net/10481/49448>

Velasco, A. (2019). *La Teoría del Flujo o cómo ser feliz con tu trabajo aplicando la psicología positiva*. <https://www.revistagq.com/la-buena-vida/articulos/que-es-la-teoria-del-flujo-ser-feliz-en-el-trabajo-csikszentmihalyi/33454>

Velásquez, P. (2019). *La educación media: perspectiva educativa venezolana*. <https://petroglifosrevistacritica.org.ve/blog/la-educacion-media-perspectiva-educativa-venezolana/>.

Veliz, A. (2009). *Proyectos Comunitarios e Investigación Cualitativa*. 4ta Edición. Editorial Texto, C.A. Caracas-Venezuela.

Viava, M. (2021). *Influencia de los niveles de actividad física en el estilo de vida, autoestima y deseabilidad social de escolares del sexo femenino*. [Tesis

Doctoral]. España Universidad de León, España Programa de Doctorado Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Villanueva, J. (2010). *La epojé y la reducción como acceso a la vida trascendental*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://textos.pucp.edu.pe/pdf/3823.pdf>.

Vroom, V. (1964). *Trabajo y Motivación*. Nueva York. https://www.scirp.org/pdf/OJN_20150112_16344271.pdf.

Wolk, L. (2009). *La práctica de la sabiduría: El arte de la libertad y la felicidad*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.

ANEXOS

ENTREVISTA: INFORMANTES CLAVE

A los tres informantes se les realizó de forma individualizada preguntas abiertas, donde en cada oportunidad interviene la investigadora con afirmación o reconducción de la misma, para ser más explícita la pregunta y no perder el hilo de la conversación con los informantes.

a) ¿Cómo ha sido su trayectoria en la Gran Fraternidad Universal GFU?

b) ¿Cuéntame, desde tu experiencia como ha sido para ti, la Práctica de la Gimnasia Psicofísica GPF?

c) ¿Qué significado le das a la gimnasia psicofísica desde el punto de vista personal, emocional, conductual y educativo?

Tabla 6

Entrevista: Matriz Informante Clave #01.

Nº	Entrevista	Categoría Inicial	Categoría Emergente	Código
01	Inv: Buen día, estoy agradecida por aceptar la invitación para dialogar contigo un tema de interés	Trayectoria Escolar	Entre caminos de la Formación del Ser	(IC1. TE.ECFS.L05-06)
02	¿Cuál es tu nombre? ¿Qué año cursas?			
03	AS: Mi nombre es PM tengo 15 años y estoy en este colegio desde 1er año.			
04	Inv: ¿Desde que estas aquí estudiando siempre has practicado la GPF?	Adaptación	Cambios educativos Entre caminos de la Formación del Ser	(IC1.A.CE.L11-13)
05	AS: Si incluso en la en época de pandemia estaba en 2do año, ya estoy en 4to Año.			
06	En Pandemia hacía ejercicios GPF en la casa aparte que teníamos que grabar y enviar a los profesores...	Identificación del SER	Es deportista de la disciplina futbol. Pertenece a la Federación de Futbol Carabobo y Vino Tinto en la categoría sub 15. Del “SER” y el “ESTAR”	(IC1.IS.SE.L14-18)
07	Yo soy deportista... deportista en Fútbol en la Selección Femenina de la Federación de Futbol Carabobo y también en la Vino Tinto, estoy en la Categoría como jugador de la Sub 15.			
08	Inv: Cuéntame, desde tu experiencia ¿cómo ha sido para ti, la Práctica de la Gimnasia Psicofísica PGP?	Percepción	Sensación de tranquilidad, alegría y control emocional. Conexión Mente y Cuerpo	(IC1.P. CMC.L22-23)
09	AS: Si me gusta... la hago complacida y me gusta... me ayudado a aprender a respirar.			
10	Como deportista la tengo como práctica igual que mis rutinas de deporte, esta GPF	Auto concepto	Ambas son importantes. Del “SER” y el “ESTAR”	IC1.AC. SE L24-25)
11	me ayuda a liberar estrés antes de cada juego controlo la respiración y si le he visto beneficio.			
12	Además, me mantiene despierta y activa mentalmente.	Beneficio	Beneficios de la GPF en la respiración. Beneficios de la GPF en la salud (liberar estrés ante de los juegos). BIENESTAR.	IC1.RM.B-L26-29)
13	Algo que, junto a la práctica de fútbol, es importante.			
14	Inv: Entonces la PGP ¿Tiene beneficios en el deporte que practicas? ¿Cuáles serían?	Percepción	En cuanto al Futbol y la GPF. Complementos de ambas. Conexión Mente y Cuerpo	(IC1.P.CMC- L30-31)
15	Bueno respiro mejor y eso me hace correr más tranquila y me canso menos, pienso que es parte del beneficio de la PGP.			
16		Equilibrio del SER	Mejor respiración Mayor tranquilidad. Menor cansancio físico. BIENESTAR.	IC1.RM-B-L34-36)
17				

Fuente: Elaboración de la autora 2024.

Tabla 6 (cont)

Nº	Entrevista	Categoría Inicial	Categoría Emergente	Código
35	Inv: En cuanto a tus estudios académico ¿La	Desempeño Escolar	Justificación del rendimiento escolar por los compromisos deportivos. Déficit en las asignaturas. seguridad cuando estudia y se prepara bien Cambios educativos Entre caminos de la Formación del Ser	(IC1.DE.ECFS-L40-51)
36	práctica de la GPF en que te ha ayudado?			
37	AS: Bueno no todo es fácil para una deportista,			
38	juego en la Centro Hispano, Juego en Caracas y	BENEFICIOS	Incidencia de la respiración en los estudios. Mayor control de la respiración. Menor agotamiento. Mayor resistencia. BIENESTAR.	(IC1.B.B.-L52-62)
39	tengo que viajar y he perdido clase algunas			
40	materias me las reconocen y pude hacer tareas,			
41	pero otras no, entonces estoy aquí en	Percepción	Apreciación del estudiante en cuanto a la GPF. Conexión Mente y Cuerpo	(IC1.P.CMC-L63-63)
42	recuperación porque la nota no medio, No pude			
43	pasar Matemáticas, increíble, yo soy buena en			
44	matemáticas y no sé cómo me quedo... Pero le	Trayectoria escolar	Traslados de plantel educativo. Retiro del plantel GFU por compromisos deportivos. Alternativas para su desempeño académico. Apoyo de la institución escolar Entre caminos de la Formación del Ser	(IC1.TE.ECFS-L67-79)
45	cuento que hice todos mis ejercicios y espero			
46	sacar buena nota en este examen OK.			
47	En realidad, la PGP en mis estudios ha sido buena			
48	porque me ayuda a respirar mejor, cuando tengo			
49	mucho tiempo corriendo es importante saber respirar			
50	para no cansarme. Fijese que cuando empecé a			
51	entrenar para la Vino Tinto, me cambiaron de cancha			
52	corta a larga y el recorrido corriendo era más tiempo,			
53	a juro tengo que controlar la respiración, para no			
54	agotarme y poder correr y aguantar ese tiempo			
55	activa, el Fútbol, es resistencia en el correr y buscar			
56	la pelota dentro de la cancha.			
57	Entonces esa es la importancia de la PGP.			
58	Inv:¿Háblame de la PGP ahora y			
59	después...Crees que vas seguir con esta práctica?			
60	AS: Claro que sí, yo estoy desde pre escolar, luego			
61	me sacaron de escuela estuve en Valencia y desde			
62	1er año volví a la GFU y estoy acostumbrada a la			
63	PGF, pero en vista de este año con tantos			
64	compromisos deportivos... Ya no voy a estar en el			
65	liceo, me van retirar y me voy a una Escuela de			
66	Fútbol y esa tiene sus propios maestros, para que no			
67	perdamos clase y se aproveche el tiempo, es lo			
68	mejor... así no pierdo clase y no me quedaran			
	materias, porque estudiaré			

Fuente: Elaboración de la autora 2024.

Tabla 6 (cont)

Nº	Entrevista	Categoría Inicial	Categoría Emergente	Código
69	ahí mismo. Además, la sub directora de aquí me	Motivación	Compromiso consigo misma. Se evidencia un discernimiento, madurez. Del “SER” y el “ESTAR”	IC1.M.SE -L80-83)
70	ayudo a conseguir cupo en esa escuela.			
71	Aunque no haga con otros PGF, espero seguir	Toma de decisiones	Intervención de los padres en los	(IC1.TD.ED-L86-92)
72	haciéndola por mi cuenta. ¡Porque sé que me ayuda			
73	y todo lo que me ayude, es bueno para mí...!	Respiración y Meditación	Favorece la Respiración. BIENESTAR. Aminora el cansancio e incrementa el sueño. Despierta Emociones positivas. Control emocional BIENESTAR.	IC1.RM-B-L93-95) C1.ES-B-L98-104.
74	Inv:¿ Tu familia, ¿Cómo ve la PGP, Tanto en lo			
75	personal, educativo y para el deporte?	Equilibrio del Ser	Reconoce quién es?. Hace caso omiso de las opiniones de los demás.	IC1.IS-SE-L106-111
76	AS: Mi papá es militar y solo espera que avance,			
77	pero mi mamá no estaba muy de acuerdo en			
78	retirarme de esta escuela, pero en vista a que me			
79	quedaron materias... y como la sub directora			
80	estará en esa Escuela, me dijo que dependerá de			
81	mí, seguir la PGP.			
82	Para mi respiración y también para calmarme, a			
83	veces el cansancio me agota y me quita el sueño....			
84				
85				
86				
87				
88	Inv: Cuéntame cuando hablas de la práctica de la			
89	GPF, a nivel de sentimientos y emociones ¿Que te ha			
90	brindado ella?			
91	AS: Hace que sea tranquila, alegre y no me molesto y			
92	algo me da rabia, solo me pongo a respirar y se me			
93	pasa después aclaro o discuto, pero controlada...			
94	además, para que discutir... No vale la pena. Nada			
95	que ver con rabias, y si las he tenido, son pocas.			
96	Inv: ¿Estás contenta contigo misma?			
97	AS Si estoy contenta, con lo que soy y no se mucho	Identificación del Ser		
98	como me ve la gente, a veces me dicen cosas bonitas			
99	otras no se... pero eso no me molesta ni me quita el			
100	sueño. (solo cuando estoy muy pero muy cansada del			
101	entrenamiento y es cuando estamos cerca de algún			

Fuente: Elaboración de la autora 2024.

Tabla 6 (cont)

Nº	Entrevista	Categoría Inicial	Categoría Emergente	Código
102	Juego) de resto, no tengo tiempo para pensar en	Proyecto de vida	Objetivos claro en cuanto a su futuro.	IC1.PV.ED-L111-113
103	otros, solo trato de cumplir lo que más deseo, que es		EL DEVENIR	
104	¡ser futbolista a gran escala, en otras categorías...!			
105	Inv: ¿Qué quieres estudiar cuando salgas de		Objetivos claro en cuanto a su futuro	
106	bachillerato, Aparte de ser futbolista?	EL DEVENIR		
107	AS: Me gusta el Diseño o la Ingeniería... Eso puedo	Proyecto de vida		
108	estudiar, pero tengo que planificar y organizar mi			
109	tiempo, pero creo que si se puede...!			

Fuente: Elaboración de la autora 2024.

Tabla 7

Entrevista: Matriz Informante Clave #02.

Nº	Entrevista	Categoría Inicial	Categoría Emergente	Código
01	Inv. Hola AB, cuéntame que ha sido para ti la	Percepción	Experiencia personal. Beneficio de la GPF en el deporte Karate Episteme Conexión Mente y Cuerpo	(IC2.P-CMC-L04-09)
02	Práctica de la Gimnasia Psicofísica (PGP)?			
03	AB Le puedo decir que la experiencia ha sido			
04	normal, Yo si hago la PGP, no porque sea			
05	obligatoria, sino que la hago desde hace tiempo y			
06	como he sido deportista de KARATE esa me ha			
07	ayudado.			
08	AB ya sabía de esa práctica de respiración y con	Respiración y Meditación	Identifica la relación entre la respiración y el control de los movimientos corporales Bienestar	(IC2.RM-B-L10-16)
09	PGP, aprendí algo mas y me ayuda respirar controlar			
10	mis movimientos en el Deporte y también cuando he	Trayectoria Escolar		(IC2.TE-ECFS-L19-21)
11	tenido que respirar algo más fuerte, producto del			
12	esfuerzo en los ejercicios físicos.			
13	Inv. ¿Hace cuánto tiempo estas en la GFU?			
14	AB 5to A Yo estoy aquí desde 6to Grado y ahora			
15	estoy casi saliendo de 5to año de Bachillerato	Autoconcepto	Apreciación de su experiencia personal como fuente de conocimiento válido en el contexto de la PGP Episteme Del “SER” y el “ESTAR”	(IC2.AC-SE-L25-27)
17	Inv.: Tú crees que la GPF te ha dado algún			
18	beneficio desde que la practicas?	Respiración y Meditación	Recuperación de la capacidad pulmonar en asmáticos Mayor resistencia física para actividades como caminar, practicar karate. Disminución uso de medicamentos para controlar la enfermedad Bienestar.	(IC2.RM-B-L27-32)
19				
20	Me ha ayudado bastante...Bastante. De paso soy	Respiración y Meditación	Apreciación de su experiencia personal como fuente de conocimiento válido en el contexto de la PGP Episteme Del “SER” y el “ESTAR” Recuperación de la capacidad pulmonar en asmáticos Mayor resistencia física para actividades como caminar, practicar karate. Disminución uso de medicamentos para controlar la enfermedad Bienestar.	(IC2.RM-B-L27-32)
21	asmático y me he controlado con esos ejercicios, yo			
22	me he mejorado bastante, ya camino más, hago			
23	karate y aguanto más tiempo haciendo ejercicios.			
24	Quiere decir que, si me ha ayudado, tomo menos			
25	remedio y ya no me da esos ahogos de antes...			
26				
27				
28				
29				
30	Inv. Consideras que has aprendido todas las series			
31	de ejercicios (1, 2, y 3) y estas en condiciones de			
32	enseñárselos a otras personas que no sean de este			
33	instituto?			
34	AB Bueno sí. Una vez que otra, claro que sí, pienso			

Fuente: Elaboración de la autora 2024.

Tabla 7 (cont)

Nº	Entrevista	Categoría Inicial	Categoría Emergente	Código
35	que la mayoría estamos preparados. Porque	Destreza para enseñar	Destreza para enseñar las series a otros.	(IC2.DE.ECFS-L37-40)
36	aprendimos los ejercicios y por supuesto...que si...		Conocimiento y dominio de las series	
37			Entre caminos de la Formación del Ser.	
38	lo que pasa es que no me van hacer caso, me van	Percepción	Posible reticencia o temor al no ser	(IC2.P.-CMC-L41-43)
39	agarrar de vacilón o burla		tomado en serio o ser objeto de burla al	
40	...jajaja.		enseñar las series a otras personas.	
41	Inv. Desde el punto de vista emocional, como ha		Conexión Mente y Cuerpo	
42	influido la PGP en ti Como persona? ¿Cómo eres?			
43	¿Y cómo te ven los demás?			
44	AB Yo me veo tranquilo, ya soy más formal, veo las	Autoconcepto	Madurez y responsabilidad: Desarrolla	(IC2.AC.SE-L48-56)
45	cosas de otra manera, quiero estudiar ...estoy		una actitud más formal, académicas y	
46	terminando bachillerato, quiero seguir estudiando y		laborales.	
47	también trabajar, ya no soy como antes... soy más		Del “SER” y el “ESTAR”	
48	serio me dicen algunos a pesar que estoy cumpliendo			
49	hoy 16 años, me siento más serio que mis propios			
50	compañeros incluso.			
51	Antes no era así, pero ya cambié... ¡así soy y creo	Motivación	Aceptación propia y de otros: Se siente	(IC2.M.DSE-L57-64)
52	que seré...! Ahora o desde hace algún tiempo me		satisfecho y cómodo.	
53	han dicho que he cambiado mucho, antes era		Del “SER” y el “ESTAR”	
54	tremendo o inquieto, pero ahora soy distinto, me			
55	gusta como soy y a mi mamá y a mi novia			
56	también, les gusta que sea así.			
57	Inv. ¿Qué quieres estudiar después del			
58	bachillerato...?			
59	AB Estoy optando por ser Piloto de aviones, en el	Proyecto de vida	Influencia familiar y apoyo para estudiar	(IC2.PV.ED-L67-74)
60	área comercial. Eso quiero desde hace tiempo...		piloto	
61	tengo un tío que es piloto y me ha dicho, que me vaya		Asumir compromisos	
62	a Caracas que él, me ayudara a pagar los estudios		El Devenir	
63	para que yo también sea Piloto,pero que tengo que			
64	estudiar y portarme Bien...Esa es la condición...!			
65	Inv. ¿Cómo estas culminando tus estudios? ¿Han			
66	sido buenos?			
67	AB Pienso que han sido tan buenos. Solo me quedo	Desempeño escolar	Reconocimiento de sus debilidades	(IC2.DE.-ECFS -L76-81).
68	Castellanos y todavía no sé porque... Tan fácil, que		académicas: Dificultades en Castellano.	
69	no entiendo, porque yo sé hablar... si pero no me		Desinterés por la lectura	
70	gusta la lectura... y este año, fue un fastidio, tanta		Entre caminos de la Formación del Ser.	
	lectura.			

Fuente: Elaboración de la autora 2024.

Tabla 8

Entrevista: Matriz Informante Clave #03.

Nº	Entrevista	Categoría Inicial	Categoría Emergente	Código
01	Inv: Buenos días. Gracias por aceptar participar en esta entrevista. Podemos iniciar. Hola FS			
02	¿Cuéntame, como ha sido para ti la Práctica de la Gimnasia Psicofísica (PGP) ?			
03	FS: Le puedo decir que <u>la experiencia ha sido normal, es decir nada del otro mundo, hago la práctica de GPF porque es obligatoria y la he hecho desde que estoy aquí en este colegio.</u>	Percepción	-Percepción de la PGP como una experiencia normal -Opinión sobre la práctica obligatoria de la GPF	(IC3.P.-CMC-L06-10)
04	Inv: ¿Desde cuándo estas estudiando en la GFU?			
05	FS: Empecé en 3er año, en el tiempo justamente de la Pandemia, venía de un liceo público después otro privado y llegué a este, porque mi tía conoce alguien aquí... Entonces, ella como me paga el liceo. Casi que estoy aquí obligado, pero de todos ha sido el más relajado, porque los estudiantes también son así, algo relajados jajaja...pero no me gusta mucho, No se crea, me fastidia tanta palabrería de todos los docentes, es un fastidio, no me dejan ser y de todo me culpan... porque soy creativo a veces, cuando estoy tranquilo.Pero me sucedió algo...! me enferme el año pasado y he estado de reposo....todo este tiempo y ya terminé el 5to año y me voy de aquí.	Trayectoria Escolar	Ingreso a la institución a partir de 3er año. Constante cambios de instituciones Permanencia a la institución condicionado por el familiar.	(IC3.TE.IIGFU.CCI- ECFS-L13-19)
06	Inv: ¿Tú crees que la práctica de la GPF te ha dado algún beneficio desde que la practicas?			
07	FS: <u>Este año no he tenido GPF, porque he estado de reposo médico y no he tenido atención educativa este tiempo me he comunicado a través de mis otros compañeros, que si han asistido a clase normal.</u>	Percepción	Connotación de la imagen de la Institución y sus estudiantes (tranquilos, relajados). Justificación de los sentimientos.	(IC3.P.CMC-L19-22)
08	Inv: ¿Porque estas de reposo? ¿Estás enfermo?			
09	FS: El estudiante <u>se quedó callado, no quiso dar detalles de la enfermedad que le aqueja...</u>	Autoconcepto	Reconocimiento de su Ser.	(IC3.A.RDS.DSE-L22-28)
10		Estado Salud del estudiante	Problemas de salud Molestia por su condición de salud.	(IC3.ES-CMC-L28-31)
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
		Desempeño Escolar		(IC3.ES CMC-L43-45)

Fuente: Elaboración de la autora 2024.

Tabla 8 (cont)

Nº	Entrevista	Categoría Inicial	Categoría Emergente	Código
35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69	<p>Inv: Y estando en la casa ¿has realizado o realizaste los ejercicios de la PGPF, en el tiempo que estuviste de reposo?</p> <p>FS: <u>No podía hacer ejercicios de muchos movimientos. Traté de hacer ejercicios de respiración, ¡pero no vi que me hicieran efecto...! Por eso digo que, si los hice y no me dio resultado, perdí muchas clases PGPF pero veo no me ayudo...!</u></p> <p>Inv: Pero tú, ¿qué hiciste en la casa este tiempo?</p> <p>FS: Bueno, Yo trate de hacerla, pero me cansaba y así no podía seguir haciéndola, entonces puede ser, lo que Ud. dice. Pero yo Trate...OK</p> <p>Inv: Ah ok, ¿De acuerdo a lo dicho por ti, será parte de tu malestar de salud o realmente crees que la GPF no te sirvió?</p> <p>FS: ¿De verdad quiere saber? Ya no me interesa saber, estoy saliendo de 5to año y es lo que importa.</p> <p>Inv: Desde el punto de vista emocional, ¿cómo ha influido la PGPF como persona?</p> <p>IC3-FS: Yo soy igual desde siempre, antes era más bochinchero, pero ahora estoy algo quieto, a veces digo que demasiado.</p> <p>Aunque me gustan las fiestas, las chicas hermosas, como a la mayoría, aunque hay muchos jóvenes raros... menos mal que aquí no... jajaja</p> <p>Inv: ¿Qué quieres estudiar al salir de bachillerato?</p> <p>IC3 FS Yo, creo que no vaya a la Universidad, tengo que trabajar, no tengo quien me mantenga y ya voy a salir de bachillerato y tengo 17 años, me preinscribí en Ingeniería o Derecho, pero no sé si quedo, no tengo buenas notas...y quiero trabajar de todos modos, eso de estar toda la vida estudiando... no me gusta...</p> <p>Inv: Exactamente, eso es lo que quiero saber. ¿Piensas que tu malestar de salud está relacionado</p>			<p>(IC3.ESE CMC-L50-53)</p> <p>(IC3.DE-ECFS-L53-56)</p> <p>(IC3.ESE CMC-L59-62)</p> <p>(IC3.IS.-SE-L67-69)</p> <p>(IC3.AC.SE-L73-76)</p> <p>(IC3.IS.SE-L77-80</p> <p>(IC3.PV.-ED-L83-89)</p> <p>(IC3.APC. SE-L89-91).</p>

Fuente: Elaboración de la autora 2024.

Tabla 8 (cont)

Nº	Entrevista	Categoría Inicial	Categoría Emergente	Código
70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100	<p>con la GPF, o sientes que la GPF en general no te ha sido útil?</p> <p>IC3-FS: Juzgar si mi malestar de salud, está directamente relacionado con la GPF es complicado decirlo? dado que hay varios factores que podrían haber contribuido. Sin embargo, siento que mi falta de interés y compromiso con la GPF NO ha tenido un impacto negativo en mi bienestar general.</p> <p>INV: Es comprensible que tengas otras preocupaciones en este momento, pero es importante abordar tus problemas de salud y bienestar de manera adecuada. Tomarse un tiempo para reflexionar sobre tu experiencia con la GPF y buscar posibles soluciones podría beneficiarte a largo plazo.</p> <p>IC3-FS: Agradezco su preocupación y consideraré sus palabras. Aunque me siento aliviado de estar terminando el año escolar, entiendo que es necesario abordar mi problema de salud y así saber sobre mi bienestar a largo plazo.</p>			(IC3.APC. SE-L97-104).

Fuente: Elaboración de la autora 2024.