



INFORME FINAL

“ iniciando el viaje de conocerme a mí mismo, desde el cuerpo, lenguaje y emoción ”

Trabajo Final para optar al Grado de Magíster en Educación, Mención Liderazgo Transformacional y Gestión Escolar

ESTUDIANTE: Juan C. Rodríguez Pacheco

TUTOR: Andrés I. Mario Casanova

Santiago, enero de 2018

Introducción

El siguiente informe de final del Magíster en Educación mención Liderazgo Transformacional y Gestión Escolar tiene como objetivos mostrar un proceso de transformación por medio del conocimiento, utilizando la metodología investigación acción pudimos realizar distintas experiencias que nos ayudaron a mejorar desde la vivencia nuestra racionalidad, construyendo un mundo entre todos los participantes del programa, donde hubo dificultades, pero pudimos sortearlas por medio de teorías, contención y ayuda de los profesores. Exponiendo en este informe mucho de los procesos que nos llevaron a una transformación. Analizando en los distintos capítulos reflexiones a partir de los aprendizajes que pude desarrollar en este programa tomando en cuenta, la manera en que llegué al programa y las distinciones que fui adquiriendo en el transcurso del mismo. A la vez Reflexionar en cuanto a los aspectos que antes del magister no distinguía y se hicieron explícitos con los nuevos aprendizajes adquiridos en este programa académico.

Reflexionar acerca de los quiebres o conflictos que visualicé y declaré en el desarrollo del aprendizaje personal.

Determinar los cambios en mi relato, en mi disposición emocional, en mis estados anímicos y en mis disposiciones personales en el transcurso del programa.

Reflexionar en tanto a las transformaciones significativas en mi desempeño profesional como profesor, considerando: el contexto en el que me desempeño, las innovaciones y los logros de aprendizaje de la institución en la que me desempeño y el fortalecimiento de la gestión institucional y la gestión de recursos disponibles.

Los objetivos anteriormente planteados se lograrán a partir de una reflexión profunda que parte desde mis inicios del programa hasta terminarlo, por lo tanto, es un viaje importante por cada uno de los aspectos que conforman la condición de ser humano. Es un camino por mis esferas física, emocional, mental y espiritual, ejercicio que es importante a la hora de terminar un proceso. Como dice Rumer Godden *“todos tenemos una casa de cuatro habitaciones: física, mental, emocional y espiritual. A no ser que entremos en todas a diario, aunque solo sea para ventilarlas, no somos personas completas”*

CAPITULO I

El año 2016 ingresé al diplomado “Desarrollo de la Educación Sustentable” en la Universidad de Santiago, donde dictaba una cátedra la profesora María Paz Aedo, en una clase la docente nos propuso un ejercicio individual que consistía en observar cuáles eran los dones de nuestros abuelos, bajando en el árbol genealógico por nuestros padres, hasta llegar a nuestra persona. Cuando analizamos a nuestras madres, preguntó ¿Qué le hubiera gustado ser a tu mamá? mi respuesta instantánea fue que siempre quiso ser profesora, porque es innata la habilidad que tiene para enseñar. En el caso de ella ese don no lo pudo canalizar en una carrera docente, debido a que desde muy joven formó familia y se dedicó a nuestra crianza.

El ejercicio continuó con la siguiente pregunta ¿Qué don te regaló tu madre? sin dudarlo la respuesta fue la vocación de enseñar. Preguntó posteriormente ¿Qué había hecho con ese regalo?, Pensé que siendo un niño soñé con ser profesor de educación física y en ese momento por primera vez reflexioné que lo era, lo había logrado, tenía un título. Fue la primera vez que meditaba al respecto, me embargó la felicidad hasta llegar a la emoción. El ejercicio siguió con la siguiente pregunta ¿Cómo utilizan ese don para ser felices? Me di cuenta que no era feliz en mi trabajo y por ello no valoraba mi desempeño. Poseía un don que no desarrollaba en su totalidad. Yo planteaba que los profesores de educación física con nuestro trabajo potenciamos las habilidades motoras fundamentales de nuestros alumnos y les enseñamos otras nuevas, y de ese modo puedan enfrentar la cotidianidad del día a día con una corporalidad saludable para conseguir la sensación de armonía, motivación y felicidad en su quehacer. Pero no era esto, lo que estaba haciendo, solo seguía órdenes limitando mi desempeño a cumplir lo que me pedían. Al trabajar cierto contenido y al finalizar la sesión con evaluaciones estandarizadas para determinar si los alumnos lograron o no cierto objetivo.

Reflexioné y concluí que mi labor la podía realizar cualquier persona, estaba siendo un técnico más que un docente, solo entregando información, traspasando datos y comunicando el desempeño de lo aprendido. En resumen, enseñaba y no educaba, no lograba concretar el objetivo fundamental de la educación, que es el análisis de resultados para buscar nuevos cursos de acción, así ayudando a los alumnos a lograr aprendizajes. Asumí en ese momento tenía una falencia en mi quehacer pedagógico, no era la primera vez que me enfrentaba a esa realidad, que trae asociada la sensación de frustración. Ese fue mi primer Quiebre, abordando estos como un suceso que nos conduce a modificar nuestra visión y nuestras posibilidades. Entonces se hizo evidente que debía enfrentar esta situación y que debía realizar un cambio con mi situación laboral.

La cual en ese momento consistía en que estaba trabajando de día en un centro de alto rendimiento deportivo pocas horas a la semana, lo que generaba un sueldo mínimo, sin probabilidad de surgir o desarrollarme como profesor, sin embargo, desde mi ego, solamente me avalaba el nombre del

centro, estaba ahí por estatus. Por las noches, para suplir esa necesidad económica trabajaba en un motel en las labores de aseo y en otras ocasiones de barman en un pub. Entonces las dinámicas, lecturas y el hablar con otros cada vez que asistía a las clases del diplomado me hicieron reaccionar, me entregaron la posibilidad de escucharme y con ello pude externalizar mis sentimientos pudiendo de esta manera declarar mi primer quiebre, que hace referencia al malestar que sentía por aceptar condiciones laborales que poco beneficiaban en mi desarrollo profesional, emociones y salud.

En definitiva, fue este diplomado el que despertó en mi la inquietud por mejorar estas falencias, al ver profesores que dominaban técnicas de enseñanzas tradicionales y al mismo tiempo nuevos enfoques pedagógicos basados en el proceso. Ellos discernían, porque utilizar una metodología u otra, dependiendo del contexto donde se realiza la acción de enseñar, ejemplificando con sus experiencias cómo aprendieron de sus errores a mejorar en pos de lograr sus objetivos, los que siempre estaban en función del otro. Este hizo que analizara mi persona concentrándome en cómo me sentía cómo en ese momento, descubriendo que mi disposición corporal ante todas mis acciones era tensa, fatigada y pesimista. Entonces de forma consciente querer cambiar, entonces mis nuevos profesores pasaron a convertirse en mis referentes de quien quería aprender, debatir e intercambiar experiencias para obtener su punto de vista.

En ese momento relacioné mi vida con una consideración de (Rodes, Juan 2011), que dice “Los conceptos y afirmaciones que aceptamos sin reflexionar porque todos los aceptan, son como las anteojeras que les ponen a los caballos para que no se asusten con los vehículos que se les adelantan. Son muchos los conceptos que aceptamos con naturalidad sin pensarlos y que proporcionan bases erradas a nuestros pensamientos”. Observé que mi experiencia de vida estuvo marcada desde la autoridad que impuso mi familia, luego el colegio y los superiores jerárquicos en el ámbito laboral. Donde si no pensaba o hacia lo que me pedían recibiría un castigo. Entonces este diplomado fue sacarme estas anteojeras para mostrarme un mundo amplio de conocimiento, introduciéndome en temas que antes nunca representaron una utilidad por lo mismo nunca fueron de mi interés. Tener cátedras donde abordamos política de agua y tierra de nuestro país, economía, igualdad de género, descolonización, cuencas geográficas, corredores biológicos entre otros temas. Produjeron en mi la inquietud de querer aprender más. Por ello busqué por internet Postítulos donde estuvieran estos profesores, porque quería seguir nutriéndome de ellos, fue entonces que encontré este programa donde ejercían docencia algunos profesores del diplomado. Iniciando los trámites para ingresar a este.

Desde la postulación existieron distintos aprendizajes, que me mostraron la forma en que estaba actuando. Siendo los juicios la primera distinción que me entregó un espejo de mí mismo. Tomando estos como “*Un tipo particular de declaración por medio de las cuales emitimos una apreciación o valoramos a las personas, cosas o situaciones*” (Sandoval, Carlos 2001. Actos del habla II, Pag.3) Me permitieron ver cómo las apreciaciones, opiniones o interpretaciones que emitía sobre lo que era desconocido para mi eran de carácter negativo principalmente. Producto de mi propia frustración, rabia, desconformidad y pereza por no querer salir de mi zona de confort, reflejaba en el otro todas estas emociones. Sin percatarme que realizaba la misma acción que criticaba sobre quién emitía el juicio, solo observaba lo malo en los otros, pero nunca cuestioné mi actuar, por ello lo planteado en

el texto sistema de neuronas espejo y su función en los seres humanos. Anatomía y embriología (Rizzolatti, 2005) hicieron hacerme cargo de la forma en que utilizaba los juicios, porque al emitirlo como afirmaciones me auto boicoteaba, cerrándome a la posibilidad de realizar acciones que iniciaran mi transitar a un cambio que implique mejoras en mi actuar.

Un ejemplo claro de esta conducta se dio al momento de tomar la decisión de ingresar al programa, solo me concentré en los aspectos los que yo atribuía una carga valórica negativa, como no estar acreditado, que la universidad en muchas ocasiones está en toma, entro otros. Construía una realidad adversa para desertar de mis aspiraciones y sueños, incluso antes de comenzarlas, culpaba al sistema, a la inequidad en educación y a todos para justificar mis acciones que me conducían a vivir permanentemente con la frustración, rabia, dolor y otras emociones que en nada favorecían un cambio. Solo me ayudaban a actuar desde la victimización, concentrándome en el daño o perjuicio de experiencias pasadas obteniendo con esto la solidaridad de mis cercanos.

Entender que, en la narrativa de mi realidad, los juicios que emitía no contribuían a tener emociones, corporalidad y un lenguaje acorde a mi labor, permitió que me interiorizara con los nuevos conceptos, desde la necesidad de mejorar. Lo anterior, representó una herramienta para salir del estado de victimización, provocando que mis acciones en las distintas dinámicas de los módulos de liderazgo y convivencia escolar fueran exageradas incluso acompañadas con toques de agresividad en mi corporalidad y lenguaje.

Por ejemplo, en una dinámica grupal en la unidad III, liderazgo al servicio de la comunidad educativa, Volví a experimentar el sentimiento de frustración al darme cuenta de que la actividad no resultaba, porque según mi punto de vista, mis pares no tenían el conocimiento técnico para hacerlo, yo desde mi expertiz en el área del movimiento quise aportar, pero nunca fui escuchado. Entonces me retiré de la sala dado que mi quehacer diario como profesor de educación física es enseñar este tipo de ejercicio. Entonces desde mi experiencia, sentí que nunca se lograría el objetivo. En consecuencia, verbalicé mi enojo, lo hice explícito y se generó un descontento de mis compañeros. Luego de la actividad se nos pidió reflexionar sobre nuestras emociones en el ejercicio a lo cual exprese mi experiencia. El profesor me pregunta ¿En otras ocasiones similares que has hecho?, respondí que me retiraba. En ese momento me responde si he hecho el ejercicio de pensar en la cantidad de conocimiento que desperdicio si es una constante abandonar las comunidades en que trabajo. Porque no buscar maneras de hacerte escuchar o plantear tus saberes y en ese momento acepte que tenía falencias para expresarme

Esta y otras vivencias me hicieron reflexionar que no estaba bien, responsabilizaba a todo el mundo de mis actos o las consecuencias que tenía por estos. Sin reflexionar que yo era el responsable de estos. La incapacidad de expresarme me hacía actuar de manera impulsiva, saltándome lo planteado por Sonya Friedman (2014) “Controlé tres cosas: qué piensa, qué dice y qué hace. Para lograr algún cambio en su vida. debe reconocer que estos dones son los instrumentos más potentes que posee a la hora de modelar su vida”, pero en el caos que habito nunca me detengo a hacerlo, por ello buscar maneras de instaurar en mis actos estos planteamientos, debe ser uno de mis objetivos.

Entonces mi deseo por mejorar debe acompañarse de una emoción positiva que provoque la sensación de satisfacción para que así mi organismo gatille las acciones que generen un cambio, por ello asumir mis falencias en comunicación, falta de lenguaje y el no escuchar de forma efectiva fue el primer paso para iniciar el proceso. Pero debo ser consecuente con lo que declaro, puesto que es una promesa a mí mismo. por ello la frase de Henry David Thoreau *“No conozco ningún hecho más alentador que la incuestionable capacidad del hombre para dignificar su vida por medio del esfuerzo consciente”* (Covey, 2012, pág. 95) hicieron sentido mí una disposición al aprendizaje, pero desde la autoconciencia y así ser capaz de pensar en los propios procesos de mi pensamiento.

Las emociones que me embargaban habitualmente mostraban un cuerpo fatigado, cansado y en permanente estado de molestia, sin duda, estas no favorecían las relaciones con mi entorno.

Sentía que conversar y relacionarse era una pérdida de tiempo, que me alejaba de los propósitos que me había impuesto cumplir a diario, desde mis inicios en el deporte.

La locución latina *“Citius, Altius, Fortius”*, que en español significa más rápido, más alto y más fuerte, se convirtió en un paradigma de vida que utilizaba a diario en mi quehacer. Este paradigma se convirtió en unos lentes y todo lo que observaba era por medio del deporte, todo lo que se alejara de este era invisible para mí. Analizar todo desde este lente me permitió concretar sueños de vida, uno de esos, titularme de profesor de educación física en la misma universidad que estudiaron mis referentes en esta área.

Mirar por este lente llamado deporte me permitió sobrellevar situaciones graves de vulnerabilidad vividas en mi niñez. Correr hasta desvanecer producían en mi la capacidad de no sentir dolor ante los golpes físico además canalizar los sentimientos de rabia, pena e injusticia por el deporte fue mi terapia y pasaporte para estudiar becado la carrera de mis sueños. Competir desde esas emociones en muchas oportunidades me llevo al triunfo, atesorando estos no por el Ego, sino que para mí representaban la única vez que me sentía persona, podía hablar y expresarme mientras duraban las ceremonias de premiación. Por ello esta forma de ver las cosas me condujo a tener pensamientos de superación que me permitieron vencer las adversidades que experimenté a nivel familiar, escolar y social, esta superación implicó anular mis emociones y a no expresar mis vivencias para pedir ayuda o contención y así cambiar mi realidad de ese entonces.

Como consecuencia, no desarrollé de forma armónica, el lenguaje ni las emociones que son necesarias para socializar y relacionarse efectivamente. Por tanto, llegar al Magister y realizar ejercicios corporales de vinculación, dónde había que abrazarse, contenerse y valorar al otro como un auténtico ser, se alejaba de todas mis vivencias, en principio, desde mi ignorancia, ridiculizaba estas prácticas de quererse y aspirar a construir un mundo entre todos. Era incómodo tener que trabajar los afectos, Pero existieron compañeros con los que formamos lazos de amistad desde el principio, quiénes detectaron mi precariedad al tener que relacionarme en el ámbito de las emociones, considerándome al momento de tener que ejecutar estas actividades para no escapar del salón, producto de mi incomodidad.

Otra vivencia de carácter transformador fue cuando realizamos *“La carrera del propósito”*, la que tuvo un significado personal distinto al objetivo del ejercicio, puesto que en esta carrera me sentí completamente acompañado y no como era habitual en las muchas carreras que participé a

lo largo de mi vida, donde siempre estaba solo, producto de que mi Padre murió cuando tenía cuatro años y mi madre se dedicó a trabajar para mantenernos, por ello en todas las carreras que participaba siempre en la premiación me encontraba solo y con una emoción de abandono que me hacía sentir raro. De niño sentía envidia ver a compañeros que eran esperados por sus familiares con abrazos o regalos y yo al lado solo, sintiendo las miradas de compasión de los presentes.

Siempre desee que mi padre estuviera vivo o mi familia esperándome al finalizar cualquier acto de premiación. Desde estas experiencias siempre evité asistir a ceremonias, por ello no fui a mi licenciatura. Pero en esta oportunidad todo fue distinto, ver a todos los compañeros escuchando cuál es mi propósito y luego alentarme para correr por él. Me conectó con estas experiencias desde un contexto distinto, acompañado de amigos y ver que estaba el profesor acompañante me hizo sentir contenido y completamente acompañado. No tenía ninguna expectativa, pero estaba viviendo lo que mi ser interior siempre desee. Esto provocó que mi cuerpo de forma instantánea se emocionara hasta el llanto, sin yo poder controlarlo, pero no de tristeza, sino de alegría y sanando mis experiencias de soledad. En ese momento sentí un fuerte abrazo que me mostró que ya no era ese niño solo, había crecido y estaba sanando heridas que traía desde niño. Fue una sensación de pacificación conmigo mismo. Ahora lloro cada vez que veo actos de reconciliación por lo hermoso que provocan en el ser humano.

Al internalizar la Ontología del Lenguaje (Echeverría, 2003) las dinámicas que antes para mí eran tortuosas e innecesarias, comenzaron a cobrar sentido, al mostrarme cómo nuestra realidad está articulada por el cuerpo, emociones y lenguaje. Viendo lo importante de la narrativa que utilizamos para hablar de nosotros. En mi caso las conductas de individualismo me hacían construir por medio del lenguaje un mundo solitario y alejado de la convivencia, si bien esto no está superado estoy consciente de mi actuar, de mis conductas perjudiciales y lo que debo mejorar si no quiero verme expuesto a situaciones que me produzcan inseguridad y problemas para tomar decisiones que me permitan cambiar lo que me atormenta. Haciéndome sentido lo planteado por (Maturana, 2011), cuando dice que los conceptos y afirmaciones¹ que aceptamos sin reflexionar porque todos los aceptan, son como las anteojeras que les colocan a los caballos para que no se asusten con los vehículos que se les adelantan, proporcionándonos bases erradas a nuestro pensamiento. Basando esto en el Juicio “La razón es lo que caracteriza a los seres humanos del resto de los animales”, colocándonos una anteojera porque no nos deja ver la importancia de nuestras emociones, desvalorizándonos sin permitirnos comprender el entrelazamiento de la razón y la emoción que constituyen nuestro diario vivir.

Descubrir por los dichos de H. Maturana que las emociones no son lo que corrientemente llamamos sentimientos. Desde el punto de vista biológico lo que connotamos cuando hablamos de emociones son disposiciones corporales dinámicas que definen los distintos dominios de acción en que nos movemos. Adoptando la siguiente frase como la segunda gran distinción “Cuando uno cambia de emoción, cambia de dominio de acción”, aceptando que debo interiorizarme con los contenidos relacionados a las disposiciones corporales para poder manejar los estados de ánimo que son favorables para distintas acciones que se deben realizar. Argumentando lo dicho con el

¹ Afirmaciones: Tomado como “Descripciones de la realidad”, desde esta perspectiva podemos señalar que el lenguaje se acomoda o sigue a la realidad, Desde la lingüística las afirmaciones son “proposiciones” que hacemos sobre las distinciones que para nosotros o una comunidad constituyen una realidad.

siguiente planteamiento *“Los estados emocionales nos permiten aceptar como válidos ciertos argumentos que no aceptaríamos bajo otro estado emocional”* (Rodes, Juan, 2011). Que me hacen ver la unión que tienen las emociones con el cuerpo.

Por ello las dinámicas para trabajar las disposiciones corporales y mostrarme de forma práctica por medio de movimientos como transitar de una emoción a otra. Me abrieron un mundo de posibilidades para conectarme con un cuerpo que este apto para aprender y valorar los nuevos contenidos. Pero desde una disposición y emoción que favorezcan mi aptitud frente a los nuevos aprendizajes. Las disposiciones corporales cobran importancia en los procesos de transformación, porque científicos en el área como Humberto Maturana y Susana Bloch (2008), *“definen las emociones como disposiciones corporales para la acción”*. Entonces desde mi experiencia la disposición corporal es la forma en que nuestro cuerpo habla de nuestras emociones, nuestro lenguaje se expresa en el cuerpo y muestra lo que sentimos. Los movimientos corporales que hacemos muestran o revelan el ser que somos.

Al comprender que *“Las personas nos movemos en tres niveles que están en constante interrelación y búsqueda de coherencia: Lenguaje, emociones y cuerpo”* (Olalla, Julio 2008) me hizo conectar con mi ser, puesto que desde mi profesión nos dedicamos principalmente al cuerpo. Pero visto como un instrumento que debe desarrollarse por la adquisición de habilidades² que permiten desempeñarse de forma efectiva en el diario vivir. Esta formación se basa solamente en el estudio, adquisición y conocimiento a cabalidad del Aparato Locomotor que es el encargado de provocar los movimientos en el ser humano. Este se compone de los huesos, músculos y articulaciones. Siendo nuestra expertiz profesional el cuidado y fortalecimiento de este. Entonces medité buscando dentro de mi experiencia profesional en qué punto convergieron las emociones y lenguaje, era muy difícil encontrar en mí que hacer acciones donde mi preocupación sea indagar como se sienten mis alumnos o darme el tiempo para escucharlos. Ve que las indicaciones solo las doy sin valorar al otro. Solo valorar mis conocimientos y mi quehacer, dejando fuera las emociones y reprimiendo el habla de los participantes, porque según mi concepción hasta ese momento era que aprenderían mientras no piensen, no sientan y solo ejecuten. Acciones de las cuales siento vergüenza, pues hubiese sido mejor y más significativo mi desempeño, si hubiese puesto atención a las emociones y lenguaje de mis alumnos.

Lo anteriormente expuesto, a hizo que reflexionara, y afirmara que eternamente a los profesores de educación física se les denomina cabeza de músculos, asumiendo personalmente que esta frase tiene mucho de cierto, porque nuestra mayor preocupación es tener músculos que nos permitan alcanzar movimientos que nos hagan ser más fuerte, llegar más alto y ser más rápido. Sin embargo, en este proceso se anulan las emociones y el lenguaje, solo haciendo efectivo este mecanismo para lograr títulos y metas.

Para entenderme, busco en mis recuerdos alguna experiencia donde me centrará en indagar la forma en que se sentían mis alumnos o haberme dado la oportunidad de escucharlos, sin duda, estas fueron escasas. Esto porque generalmente yo daba las indicaciones sin valorar al otro,

² Habilidades, también llamadas capacidades físicas se encuentra la fuerza, resistencia, velocidad entre otras.

dejando fuera las emociones y reprimiendo el habla de los participantes, porque según mi concepción hasta ese momento los alumnos no debían pensar y solo concentrarse en ejecutar las acciones que yo le pedía.

Tal reflexión, me llevó a reformular que eternamente a los profesores de educación física se les denomina cabeza de músculos, asumiendo personalmente que esta frase tiene mucho de cierto, porque nuestra mayor preocupación es mejorar el rendimiento por medio de estos, así obtener mejoras a nivel deportivo, pero anulando las emociones y el lenguaje. Ser más fuerte, llegar más alto y ser más rápido. Pero en este proceso se anulan las emociones, el lenguaje y la única preocupación es obtener títulos y metas.

La lectura complementaria entregada me dio la oportunidad de observarme de una forma distinta, no desde el rendimiento o logros deportivos, ahora analizando el conjunto completo que forma mi ser, prestando atención al lenguaje, emociones y cuerpo. Entonces al tomar conciencia en todos estos ámbitos perdí la transparencia. Me hice consciente de muchas actividades que antes estaban en segundo plano y me centré en ellas conscientemente entendiendo que esto era un “Quiebre”, entonces desde la conciencia pude declarar abiertamente los siguientes quiebres:

- a) La relación no amigable con mis emociones por vivencias de vulnerabilidad que me provocaron daño.
- b) No tenía la capacidad de expresar mis necesidades y sentimientos, puesto que la violencia que viví en la niñez, me enseñaron que no tenía derechos, solamente debía obedecer a las reglas impuestas por los demás.
- c) No tenía herramientas para defenderme de los abusos que marcaron mi etapa escolar, donde fui víctima de mis profesores que no entendían que no tuviera los materiales y me agredían delante de mis compañeros por ellos.
- d) Había acumulado un sentimiento de frustración generado por la injusticia, la violencia y la incomprensión de la sociedad en la que estaba inmerso. Aquel sentimiento provocó que la violencia verbal y física era la manera normal con la que debía responder frente a los demás.

Cuando, a través del desarrollo de las clases del magister, comprendí mi realidad, no quise ser más la víctima de mis experiencias, analicé los quiebres antes señalados y empecé a tomar conciencia de la importancia de hacer un cambio en mi forma de entender la vida entonces:

- a) Comencé a escucharme para entender lo que realmente quería para mi vida, es decir, me propuse objetivos
- b) Comencé a escuchar al resto y no quedarme con los paradigmas que tenía y que me atormentaban
- c) Entendí que debía cambiar de trabajo, pues no era el lugar en donde podía desarrollarme como persona, más que en lo laboral.
- d) Valoré mi entorno, rescaté lo positivo de las personas, la importancia de la comunión con los demás, me di cuenta que vivimos en sociedad, que tenemos la necesidad de

relacionarnos con los demás desde distintos ámbitos, por ejemplo, en el plano de la amistad, en el plano laboral y en el plano social.

Con una nueva mirada pude declarar abiertamente que necesito cambiar, por ello utilizaré las promesas como herramientas para construir el futuro. Sin embargo, esta vez, le daré valor al otro, por tanto, en esta reconstrucción tendré como herramientas el pedir, ofrecer, prometer y cumplir las promesas para comenzar este transitar hacia la forma que deseo y quiero estar.

Desde que comenzó el proceso de asimilación de los aprendizajes entregados en el programa, hubo un cambio en mi relato, principalmente en mi disposición hacia el aprendizaje, puesto que comencé a declararme ignorante ante lo nuevo así mejorar el proceso de aprendizaje. Al leer "El maestro Ignorante" (Ranciere, 2002) pude ver la importancia que juega la motivación y voluntad de los involucrados en el proceso de enseñanza aprendizaje para sortear de manera exitosa todas las dificultades que pudieran aparecer en este. Además, desde mi observador tomo la motivación y voluntad como factores determinantes para alcanzar el éxito en estos procesos.

Con toda esta nueva información comencé a tener nuevos conocimientos, que se define como *"el conjunto de representaciones de la realidad que tiene un sujeto, almacenadas en la memoria a través de diferentes sistemas, códigos o formatos de representación y es adquirido, manipulado y utilizado para diferentes fines por el entero sistema cognitivo que incluye, además del subsistema de la memoria, otros subsistemas que procesan, transforman, combinan y construyen esas representaciones del conocimiento"* (Mayor et al. 1995: 13). Estos me llevo a reflexionar sobre todo lo que estaba aprendiendo, surgiendo las primeras Metacogniciones, que se definen como *"el conocimiento que uno tiene acerca de los propios procesos y productos cognitivos o cualquier otro asunto relacionado con ellos"* (Flavel, J. 1979), para analizar mis procesos y así verificar cómo está mi motivación y voluntad para aprender, sino buscar una disposición corporal que favorezca el aprendizaje para la asimilación de estos, no desde la obligatoriedad académica sino desde satisfacer mis propios intereses y objetivos. Tomando la emancipación intelectual como conducta permanente que favorece mi aprendizaje, traspasando estas vivencias a los alumnos para que alcancen sus objetivos.

Junto a la emancipación intelectual (Ranciere, Jaques 1987), impregné la conducta de "Declararme completamente Ignorante" frente a lo que no conozco o estoy aprendiendo, con ello comenzaron los primeros cambios en mi relato, comenzar a utilizarlos estas conductas en mi labor profesional trajo de forma instantánea mejoras en los resultados de los alumnos. Sintiendo la gratitud de mis alumnos que son adultos principalmente por transmitir este nuevo conocimiento.

La misma significancia tuvieron "Los enemigos del aprendizaje" (Kofman, Fredy 2008), me permitieron observarme desde otros ámbitos que antes no conocía, ignoraba o simplemente no le concedía la importancia que merecen conductas que realizaba de forma inconsciente "Andar juzgando todo, todo el tiempo", "La gravedad", "Querer tenerlo todo claro todo el tiempo", entre otros me permitieron mejorar los procesos propios de aprendizaje y poder transmitir esto a los alumnos. Con esto pude cambiar muchas disposiciones que favorecen el cambio.

Con los conocimientos adquiridos tengo un mundo lleno de posibilidades, puesto que los tecnicismos utilizados me permiten analizar las dificultades y vivencias de mi mundo laboral, con más herramientas que me permiten reflexionar sobre las situaciones no gratas como un aprendizaje, para solucionar los conflictos o en algunas ocasiones analizar mi comportamiento frente a los hechos para lograr aprendizajes de vida que me permitan en situaciones futuras tomar esta experiencia y poder analizar cuanto gane o perdí con cierto comportamiento y cuanto hubiera ganado o perdido si hubiera hecho otra acción.

Esto me permitió ser un nuevo observador y este nuevo rol se potenció al comprender en toda la magnitud “El modelo del observador, acciones y resultados”, planteado por Rafael Echeverría (2009)

- El observador: consiste en el ser que estamos siendo con nuestra historia, nuestras emociones y nuestra experiencia de vida. además, evalúa la efectividad de los resultados.
- El sistema: el lugar, acciones contextos en los que el observador detecta la situación.
- Las acciones: corresponden a los actos que se desarrollaron en el sistema y que generaron consecuencias positivas o negativas.
- El resultado: se definiría como las consecuencias de las acciones realizadas en el sistema, estas son evaluadas por el observador.

La metodología, descrita anteriormente, permite evaluar la efectividad de los resultados, si estos son satisfactorios el proceso se termina. Si no puedo introducir nuevas acciones y lograr los objetivos deseados. Esto además me permite lograr aprendizajes en la capacidad de acción, posteriormente avanzar en la manera de observar y por último lograr un aprendizaje transformacional.

Sé que me falta mucho camino a recorrer, los seres humanos, somos seres en constante cambio, siempre estamos aprendiendo y replanteándonos nuestra vida, sin embargo, las herramientas que adquirí en el proceso del magister me permitirán, de una u otra forma, con importantes herramientas, emprender mi camino.

Por ello los contenidos, aprendizajes y experiencias adquiridas en el programa representaron en muchas ocasiones un nocaut³, porque me conectaron con el dolor de vivencias anuladas pero que en esta etapa aun me afectan. Ejercicios de programación neurolingüística como la carta al niño interior provocaron una meta cognición que me hicieron reaccionar como adulto para poder hacerme responsable de mi persona, situándome en un lugar que me mostro acciones que debo realizar para sanarme a mí mismo de todas las falencias y vulnerabilidades sufridas a lo largo de mi vida, encaminándome al concepto de responsabilidad y hacerme cargo de mí mismo, pero ya no desde la victimización sino que asumiendo mi responsabilidad ante situaciones que me afectan. Reafirmando esta concepción con el siguiente planteamiento. Fui verdaderamente feliz “Cuando

³ Nocaut: Termino que significa fuera de combate y se produce cuando un deportista queda incapacitado para levantarse por un periodo de tiempo, ya sea por causa de fatiga, recibir un golpe muy fuerte o no tener equilibrio ni conciencia para seguir luchando.

me hice cargo de mis actos y acepté las consecuencias que me traen” (Maturana, Humberto 2003), concluyendo como reflexión personal que perdonar el pasado es darle una oportunidad al futuro.

CAPITULO 2

2.1 Situación Inicial a nivel personal en lo laboral y porque decidí cambiar mi lugar de trabajo llegando al Club Deportivo Providencia. Lugar donde vive todo el proceso de magister y aplique lo aprendido en los módulos.

Una vez comenzado el magister a nivel personal evidencí la precaria situación laboral en que me encontraba. Si bien esas condiciones eran complejas mi permanencia tenía dos razones, la primera es que el lugar en el que trabajaba es conocido ya que tiene las más actuales metodologías deportivas con profesionales capacitados para implementarlas, eso creía que podría influir en conseguir un mejor trabajo.

La segunda razón era que pensaba que por la antigüedad tendría un accenso reflejado en aumento de la jornada, para lo cual me preparaba, cursando certificaciones y diplomados en áreas relacionadas al alto rendimiento deportivo, pero solo me consideraban en reemplazos, no en labores de gestión, organización o dirección de equipos, donde pudiera evidenciar mis conocimientos, experiencia, habilidades y talentos, generando en mí una profunda frustración.

Por ello postule al Club Deportivo Providencia, lugar que habitualmente realizaba reemplazos, ofreciéndome condiciones parecidas al lugar en el que estaba, pero geográficamente más cercano y los horarios muchos más cómodos. Por ello asumí el riesgo de cambiar de trabajo asumiendo labores en las que nunca me había desempeñado como realizar Pilates y Natación. Pero mi necesidad económica no me hizo dudar al momento de aceptar estas labores. Lo que me trajo consecuencias al no tener la expertiz, pensaba que siendo profesor de educación física sería capaz de desenvolverme con éxito en cualquier deporte o actividad deportiva o de recreación, lo cual no es así porque cada disciplina es un mundo distinto el cual se debe estudiar, vivenciar y practicar.

En el ámbito laboral, mis compañeros al percatarse de mi ignorancia en temas de Pilates y de natación comenzaron a divulgar mis falencias con los mismos socios catalogando de deficientes mis servicios, tomé como ofensa, lo mismo que las críticas de los alumnos eran recibidas de muy mala manera por mi parte, sin asumir mi responsabilidad en lo que estaba pasando. Por ello la relación con los alumnos era precaria y se limitaba a saludarlos. La estructura organizacional del recinto es del tipo vertical donde existe un coordinador que por lo general son profesores que llevan 15 años teniendo disponibilidad y dedicación completa hacia el recinto, pero ejercían un liderazgo del tipo autoritario o timonel, donde el comportamiento de los trabajadores es ocultar información por miedo a las consecuencias que pudiera tener, sintiendo un nulo apoyo por parte de los jefes.

Ante situaciones que comprometieran mi integridad como profesional, puesto que al verme sujeto de críticas mis disposiciones corporales expresaban la rabia, desmotivación y frustración.

Me percaté que estaba inmerso en un grupo y no en un equipo de trabajo según lo planteado por Marcial Lozada en su modelo (Lozada, 2011). Las jefaturas al no contar con formación en el área de gestión desarrollan un liderazgo vago que nada beneficia al clima laboral. Su mayor preocupación es cumplir con el trabajo administrativo que de manera estricta solicitan a sus subordinados, para mostrar que ejercen su labor ante sus superiores. Haciéndonos hacer tareas absurdas que perjudican las actividades de los alumnos, como pasar lista al inicio, mitad y al finalizar la actividad restando tiempo o interrumpiendo el fluir de la estas o el deber realizar una extensa planilla de planificación donde se debe escribir todo lo que se realiza, lo que se debe cumplir de forma sagrada puesto que de lo contrario se retrasan nuestro sueldo y somos amonestados.

Los estudiantes en su mayoría llevan más de ocho años participando en el club, practicando por lo general la misma disciplina, cuentan con más experiencias y vivencias en la disciplina que asumí enseñar, entonces la relación fue tensa al inicio puesto que no podía satisfacer sus necesidades e inquietudes de carácter técnico como que brazada favorece el desplazamiento en el estilo Mariposa o en Pilates que debían contraer para lograr la postura "Open Leg Rocker", lo cual dejaba en evidencia mis falencias.

Todas estas situaciones no favorecían en nada mi nueva labor, éstas ocurrían mientras cursaba los primeros módulos del magister, en mi interior sentí envidia cuando mis compañeros relataban las experiencias que Vivian en los establecimientos, concentrando la mayor parte de mi discurso en desear lo que no tenía en vez de concentrarme en lo que tenía. Pero las clases, lecturas y ejercicios me mostraron que no eran los otros, era yo el que acepté esas condiciones, por lo tanto, debía hacerme cargo de mis actos más que reclamar por ello.

2.2 Innovaciones y cambios de estrategias para el incremento en los niveles de logro de aprendizaje de los alumnos del Club Deportivo Providencia

En los primeros módulos conceptos como la "Empatía" (Echeverría, 1994), que se refiere a la capacidad de percibir, compartir y comprender (en un contexto común) lo que otro ser puede sentir, me permitieron mirar desde el lugar de mis alumnos, experimentando la sensación de cómo me sentiría yo si recibiera un servicio como el que estaba dando, aparecieron cuestionamientos como: ¿Qué estoy haciendo?, realizaba acciones que en ningún caso me conducían a mi objetivo de ser un buen profesor.

Observé cómo me invalidaba ante mi comunidad al no realizar los servicios que me comprometí al asumir este trabajo, sufría en silencio por la incapacidad de no asumir mis errores, tampoco la práctica para pedir ayuda o declarar un quiebre. Entonces acciones básicas como "La emancipación Intelectual" trajeron grandes avances, el aprender a declararme ignorante abrió

espacios de comunicación, generando espacio de integración con los alumnos al decir “No sé, pero te averiguo y mañana te traigo la respuesta”, además declararme ignorante en ámbitos como la natación y pilates me permitió trabajar aspectos en los que si tengo expertiz que son necesarios en estas actividades como el entrenamiento y rendimiento deportivo. Pude así mostrar otros aspectos del campo de la educación física, Comencé a crear lazos de confianza que cambiaron la realidad en mi desempeño.

2.2.1 Nuevas Acciones pedagógicas a partir de los aprendizajes de los módulos

Introducir la empatía en el ejercicio de mi profesión amplió el campo de acciones innovadoras, permitiendo que los alumnos recibieran en cada sesión de trabajo una clase diseñada para ellos y con ellos. Alejándome de mi antiguo paradigma que era “Yo soy el profesor, dueño y señor de la clase y se hace lo que Yo digo”, entonces simples acciones de saludar y seguido de esto preguntar cómo están me permitió recoger información que me aterrizó a situarme en el contexto que me estaba desarrollando, así escuchar las declaraciones de los alumnos me duelen las rodillas, siento molestia en la espalda, me duele la cabeza, etc. Me permitieron entregar conocimientos que tenía desde mi experiencia corporal como deportista, profesor de educación física y entrenador en alto rendimiento deportivo. Proponiendo en mis respuestas actividades que motivaran a los alumnos a ser constantes, participativos y expresar su disposición al trabajo para buscar alternativas donde todos pudieran participar. Con propuestas como las siguientes:

Por ser común la molestia en las rodillas propongo en la próxima sesión trabajar solo movimientos de aducción y abducción⁴ para estabilizar la musculatura estabilizadora de las articulaciones por medio de ejercicios de equilibrios y corporalidad. Para disminuir la sobre carga de los músculos extensores y flexores de las piernas provocando una equidad muscular que traerá mejoras en el desempeño diario. Quedando todo el curso motivado por asistir a las próximas sesiones mejorando considerablemente la asistencia y deserción de estos cursos.

2.2.2 Impacto de estas acciones en los aprendizajes de los alumnos.

Antes de estas acciones mi permanencia laboral estuvo en riesgo por la baja asistencia, poco interés y el porcentaje de deserción de los alumnos en las clases que impartía, pero hubo un cambio significativo por parte de ellos. Puesto que ellos comenzaron a traer familiares y amigos que

⁴ Aducción: Movimientos corporales que llevan a contraer y juntar el cuerpo, llevando los distintos segmentos corporales hacia el centro del cuerpo.

Abducción: Movimientos que extienden el cuerpo hacia la lateralidad (derecha/izquierda), alejando los distintos segmentos corporales (brazos, piernas, manos etc) del centro.

repletaron los cursos. Logrando por un periodo prolongado tener matrícula completa, además de muchos interesados que están en lista de espera hasta que se libere un cupo para acceder a estos entrenamientos.

También tomar la responsabilidad que significa ser profesor, asumiendo que debía capacitarme para entregar un buen producto. Comencé a formarme como instructor de Pilates, yoga y natación. Para transmitir desde mi experiencia cómo logré adquirir las destrezas que enseñaba, sacando de mi repertorio la improvisación o hacer algo por hacerlo, sino que dedicarle tiempo, pasión y profesionalismo a mí que hacer. Esto me conectó nuevamente con mi esencia. Volviendo a vibrar con el ejercicio de mi profesión.

2.3 Reconocimiento de las disipaciones emocionales y estados de ánimo de los actores del Club Deportivo Providencia, liderando acciones de diagnóstico y mejora del clima laboral.

El cambio en la asistencia e interés por participar en mis clases mejoró considerablemente y la forma en que la institución observó mi desempeño, validó mi labor, lo que se vio reflejado en la renovación de mi contrato. Aumentaron mis labores en otros centros deportivos también dependientes de la Municipalidad de Providencia. Esto generó a nivel personal seguridad en mi actuar o un indicador de que estaba ejerciendo la pedagogía de la forma en que yo quería que se reflejara.

2.3.2 Acciones realizadas para transitar de estados que reducen posibilidades de aprendizaje y colaboración, a estados que abren posibilidades.

A nivel de los alumnos estaba presente el sentimiento de tristeza, decepción y desilusión por el cambio de profesor, ya que llevaban cuatro años trabajando juntos formándose lazos de amistad y cariño por ello la partida del provocaba siempre comparación entre los trabajos, mostrando descontento muchas veces por el trabajo que yo realizaba, porque estaban acostumbrados a lo que hacían con su antiguo profesor. A nivel personal, yo sentía rabia por la frustración de que mi trabajo no era del gusto de los alumnos, por otro lado, por parte de mis compañeros sentía críticas e envidia puesto que bajo sus juicios ellos estaban más capacitados para haber asumido mis funciones.

Con esta realidad el ambiente emocional era tenso. Yo siempre estaba a la defensiva tomándome cualquier comentario como crítica personal, provocando en mis sentimientos de rabia que los provocaba la sensación de injusticia que sentía de la cual me hacía actor, viviéndola y llevándola conmigo en todo mi quehacer haciendo la carga laboral mayor. No me hacía cargo que yo era responsable de permitir que me pasaran todas esas cosas. Por ello el descontento era habitual por todos los actores presentes en el club.

Sin duda, pedir autorización formal para realizar los trabajos encomendados en los distintos módulos del magister abrió espacios de conversación entre los distintos actores de mi comunidad, interiorizándolos con mis aprendizajes y pudiendo con ellos compartir esta nueva forma de abordar el proceso de enseñanza nos permitió conocernos e interiorizarnos con la labor del otro, desde el respeto y valorando al otro como un autentico. Mejoró considerablemente el clima laboral lo cual provoca una sensación de bienestar construyendo un territorio agradable donde convivir compartiendo lo que más amo que es enseñar

También, realizar los trabajos prácticos del magister en el club me entregó un regalo, trabajar los juicios, disposiciones corporales, enemigos del aprendizaje entre otras más con ellos. Permitió que todos aprendiéramos y aplicáramos estos conocimientos. Por medio del lenguaje construimos un mundo donde somos familia, es casi imposible describir los cambios ocurridos este año en nuestra relación, desde celebraciones de cumpleaños, día del profesor, navidad e incluso paseos y salidas con el curso que abarca alumnos desde 18 a 72 años y todos están integrados.

Trabajar el goce como plataforma de aprendizajes transformacionales abordado en el módulo Identidad de protagonismo de niños y jóvenes en la comunidad educativa, fue un desafío que me motivo a realizar una actividad que logro transmitir mi goce en el proceso, cautivando con esto a mis alumnos, transmitiéndoles y logrando que ellos lo disfrutaran naciendo con esto una linda danza donde comenzó a fluir una comunicación introduciendo las emociones, lenguaje y corporalidad en la labor, haciendo lazos emocionales que logran que la labor sea agradable, por ello cito unos párrafos de la actividad realizada. Con la pasión y sentimiento que logré traspasar por medio de rutinas de ejercicios que tenían como objetivo que cantáramos, pero no solo con la voz sino cantar con todo el cuerpo por medio de movimientos una canción con lo cual todos gozaríamos tras una experiencia personal:

Creación de la actividad:

Pensé que la música logra transportarme a ciertos momentos de la vida, por ello analicé las canciones que sacaban lo mejor de mí y reflexioné.

En mi pasado como deportista de alto rendimiento debía enfrentar competencias muy duras y justo cuando me rendía, porque no podía más cantaba la canción de Miguel Bose “Voy a Ganar”⁵ y meditaba sobre su letra “Ser tercero es perder, ser segundo no es igual que llegar en un primer lugar” y lograba dar el último aliento al momento de gritar “Voy a ganar, voy a poderlo demostrar, A ganar” y entraba en un éxtasi de felicidad que en muchas ocasiones me condujo al triunfo.

⁵Miguel Bose: Cantante español que en 1980 lanzo uno de sus grandes éxitos “Voy a Ganar”, conocido y cantado en todo el mundo.

La música también adorno momentos tristes relacionados principalmente a la falta de recursos económicos que ponía límites a mi desarrollo deportivo, como el no poder asistir a talleres, no tener entrenadores, no poder acceder a los implementos e indumentaria necesaria para entrenar. Entonces desde mi rabia y frustración, pensaba por qué no existe en Chile un lugar como el que describen e invitan los Village People en su canción YMCA⁶. Porque sus letras me hacían volver a Creer y motivarme, Sobre Todo, cuando dice “Joven, no hay necesidad de sentirse solo, Levántate del piso, No es necesario ser infeliz”

Luego hacen una invitación con la siguiente letra “Joven hay un lugar al que puedes ir cuando estas corto de plata, Puedes estar allí y estoy seguro de que encontraras muchas formas de pasar un buen rato” y luego gritan “es divertido estar en el YMCA. Tiene todo para que los hombres disfruten. Puedes comer. Puedes hacer todo lo que quieras” con ello seguía ilusionándome y motivándome que alguna vez llegara este lugar a mi ciudad y la canción sigue con más frases donde invitan a cumplir los sueños, a dejar el orgullo en la estantería y simplemente ir al YMCA.

Entonces el siguiente paso sería transformar toda esta emoción en ejercicio y poder transmitirle mis sentimientos por medio de la corporalidad. Entonces me surgió el siguiente cuestionamiento ¿Cómo Hago esto? Entonces recurrí a la herramienta ofrecida por Tony Buzan con Barry Buzan, 1993. en “El libro de los mapas Mentales”. Donde enseñan por medio de un organigrama a organizar las acciones a seguir para concretar ciertos objetivos.

Siguiendo lo expuesto por T. Buzan, 1993 en los Mapas mentales esta canción se repetirá de forma continua, dos veces para desarrollar la bilateralidad⁷ así estimular ambos hemisferios cerebrales. Entonces se realizará toda la secuencia a la izquierda y luego hacia la derecha. Con desplazamiento que obligan a tener una visión en 360° para desplazarse hacia adelante, atrás, derecha e izquierda. Trayendo beneficios corporales desarrollando la temporalidad espacial del cuerpo.

La actividad fue exitosa para el proceso de enseñanza –aprendizaje puesto que se nacieron lasos de amistad y cariño entre los alumnos y yo como profesor, sintiendo contención en momentos de preocupación, cansancio o caos. Porque desde el lenguaje creamos un mundo donde yo soy feliz

⁶ Willage People: Banda musical EEUU. Compuesta por 7 hombres que caracterizaban a un vaquero, motociclista, policía, militar, obrero, constructor y un amante del cuero. Que a fines de la década del 70 fueron conocidos a nivel mundial y crearon una canción en homenaje a la Asociación cristiana de jóvenes. Quienes se sintieron ofendidos y demandaron a la banda por dicho homenaje. Esta canción fue uno de sus grandes hits.

⁷ Bilateralidad: Realizar una misma secuencia de movimientos comandados primero por el lado derecho y luego realizamos lo mismo pero comandado por el lado izquierdo, (Ej.: botear el balón de basquetbol con ambas manos es bilateralidad)

y ellos igual. Por ello en el salón siempre hay un espíritu acogedor y de festividad en las clases, siendo muy grato asistir a realizar la labor.

En el Anexo N°2 se muestra una secuencia de fotos de como el grupo aprendió a cantar con el cuerpo YMCA, luego una foto que refleja lo bien que se pasó y al final el momento de la evaluación de la actividad. Donde sus caras expresan

Con estas acciones cambió la percepción de mis jefes y compañeros de trabajo, porque vieron que mi accionar trajo mejoras que se vieron reflejadas en el aumento de socios, en los comentarios de estos acerca de mi labor, lo que se reflejó en las felicitaciones redactadas en el libro de comentarios del recinto, por ello mejoro considerablemente el clima laboral por todos los actores de la comunidad.

También con lo aprendido en el módulo de Evaluación de proceso y logros de aprendizajes entendí lo importante de evaluar el proceso para mejorar los resultados. Por ello realice el día 04 de diciembre del 2017, una evaluación de carácter anónimo que tuvo como fin detectar las interacciones que experimentan los alumnos al interior del salón de clases, Siendo aplicada a dos grupos un curso de Pilates compuesto por doce mujeres de entre 20 y 76 años de edad. Que asisten al club deportivo lunes, miércoles y viernes de 7 a 8 pm. El otro grupo está compuesto por 25 alumnos de entre 20 y 75 años, quienes asisten a clases lunes, miércoles y viernes de 20:15 a 9:30. Con el fin de conocer que emociones surgen en ellos con mayor frecuencia en el contexto de clases. (La encuesta y los resultados de esta se presentan como documento anexo).

La encuesta estaba formada por las siguientes preguntas:

Evaluación del Contesto interaccional en el salón		
Curso:	Fecha de ingreso al Programa:	Fecha:
En las interacciones al interior del salón de clases ¿Qué emociones surgen con Mayor frecuencia?		
1) Sientes Interés y/o Entusiasmo Cuando:	2) Sientes Rabia y/o Impotencia Cuando:.....	
3) Siento Alegría y/o Satisfacción Cuando:	4) Sientes Inseguridad y/o Miedo Cuando:	
5) Sientes otras Emociones Cuando:	6) Que cambio Favorables o Desfavorables distingues en el último año en la disciplina que prácticas. (Metodología, Socialización, etc.).	

Análisis Encuesta curso de Pilates:

La interpretación de datos será de la siguiente manera, al ser preguntas abiertas los alumnos podían responder todo lo que desearan, por ello en muchas ocasiones coincidieron las respuestas y se procedió agruparlas contándolas para luego calcular a que porcentaje de alumnas correspondía que sintieran los mismo. Hubieron preguntas en que todos respondieron lo mismo, por ello detalle

textualmente lo que se repetía en todo el grupo. En ocasiones el noventa por ciento respondió lo mismo, pero escribí textual las respuestas que fueran distintas, para comprensión de la interpretación realizada.

Con respecto a la pregunta uno “Sientes interés y/o entusiasmo”, las respuestas fueron parecidas pero el 25% dijo que cuando se hacen ejercicios nuevos, porque se despeja la mente, más del 50% al asistir y lograr realizar toda la secuencia de ejercicios y un grupo pequeño manifiestan que al superar el rendimiento de la clase anterior.

Con la Pregunta dos “Sientes Rabia y/o Impotencia”, Mas del 50% coinciden que es cuando no entienden los ejercicios o estos ser muy exigentes y algunas no tienen la condición física para realizarlo. En la pregunta tres “Sientes Alegría y/o Satisfacción” más del 70% menciona que es al terminar la clase en el momento de la meditación, Un 50% menciona que siente alegría al trabajar en parejas y otro 50% menciona que cuando logra realizar las secuencias completas.

La pregunta cuatro que indaga “Cuando siente Inseguridad y/o Miedo”, cuando pierden la estabilidad y sienten miedo de caer, cuando no pueden hacer los ejercicios por molestia y un número indico que cuando les falta la fuerza producto de la fatiga. La pregunta cinco “sientes otras emociones”, la mayoría respondió varias emociones, pero todas de carácter positivo como que salen revitalizada, se sienten energéticas, sienten felicidad con los avances y en muchas respuestas de repite la idea de sentirse tranquilas y con fuerza.

La Pregunta seis que indaga en los cambios favorables o desfavorables que distinguen en el último año, siendo lo negativo cuando repetimos los mismos ejercicios, secuencias y se utiliza la misma música. También hacen referencia a problemas técnicos de administración y mantención en lo que se refiere a la calefacción en verano. Pero más del 70% expresa que por parte del profesor existe preocupación por el alumno y reconocen cambios físicos evidenciados en la manera de enfrentar el día y que lograron formarse un habito.

Análisis Encuesta curso de Body Combat.

En la pregunta uno “Cuando sienten interés y/o entusiasmo”, un 20% hacen referencia a cuando se enseñan con detalles los movimientos porque luego pueden ejecutar de mejor forma las secuencias, más del 50% Coincidió que cuando se realizan nuevas coreografías porque significa para ellos un mayor desafío. Un 30% Manifiestan entusiasmo cuando hacemos distintos al boxeo. Por ejemplo, circuitos de fuerza, trotar o trabajar en grupos. Más del 50% se siente entusiasmado cuando el profesor los alienta alzando la voz para motivarnos. Más del 60% hace referencia a la música, dicen que las letras de las canciones los inspira a seguir, la música representa un factor que los activa.

La pregunta dos “Sientes rabia y/o Impotencia” un 20% responde que cuando la combinación de golpes o ritmo de las canciones no le exigen lo suficiente, Mas del 60% manifiestan que cuando llegan cansado producto de problemas con algún integrante de la familia o trabajo, manifestando que eliminan toda la rabia contenida con el ejercicio siendo sanador asistir cuando están con estas emociones, Mas del 40% expresa malestar por la cantidad de participante, sienten que la actividad esta sobrevendida, puesto que es incómodo trabajar con personas que no tienen el ritmo de ellos o por falta de espacio, en igual porcentaje reclaman por la ventilación que por la cantidad de participantes se hace insuficiente y por ultimo un 50% coinciden que cuando no se aprenden las rutinas o no logran rendir como es habitual.

En la pregunta tres “Cuando sienten alegría y/o satisfacción” un 40% expresa al ver los cambios corporales que experimentan, el 40% coinciden que al final de la clase se sienten alegres, pero algunos le agregan que cuando al final se dan cuentan que mejoraron y superan sus límites porque dieron su mayor esfuerzo, cumpliendo con su objetivo. Pero más del 80% expresan que son felices en clases. Con respecto a la pregunta cuatro “Cuando sientes inseguridad y miedo”, Un 20% expreso que al retomar la actividad posterior a vacaciones porque aparecen dolores musculares que son molesto, otros 40% manifiesta que se sienten mal físicamente y les da miedo lesionarse otro temor constante es cuando deben saltar mucho por prevenir molestias en la rodilla principalmente, 20% manifestó que les da miedo Golpear a los compañeros cuando la asistencia es total.

En la cinco que indaga sobre “otras emociones experimentadas en clase”, la mayoría indica que siente cariño por el grupo, ya que son unidos y tenemos entre toda una bonita interacción, también mencionan que siente la superación y un gran orgullo al terminar la sesión y la pregunta seis que indaga en “Los cambio favorables y desfavorables que distingue en el último año”, más del 50% menciona el cariño que se formó entre todos los integrantes, por medio de la sociabilización además de mencionar características favorables hacia el profesor.(Anexo N° 1 digital, Link para observas las encuestas originales de los alumnos).

2.3.3 Cambios en el clima de la comunidad, a partir de las acciones realizadas

Con las actividades realizadas se inició una comunicación efectiva que formo lazos en la comunidad, desde el respeto. A nivel de profesores el éxito reflejado en la asistencia e interés por parte de los usuarios que se encuentran en una lista de espera hasta que se libere un cupo. Aprendieron a hablar de mi trabajo, pero no desde la crítica, sino como una labor distinta pero igual de exitosa. A nivel jerárquico conocer a los gerentes del recinto me permitió expresar mi labor y actividades, además de tener un contacto más directo ante cualquier problema que existiera. A nivel de los alumnos es impresionante la cantidad de actividades que se realizan como curso, puedo decir que formamos un gran equipo con los alumnos, nos complementamos desde el respeto, por ello se hicieron habituales muchos paseos, comidas y celebraciones.

2.4 Que fortalecimientos de la gestión institucional se produjeron a partir de las acciones realizadas y como mejoro la colaboración entre los distintos actores del Club Deportivo Providencia.

A nivel institucional siento que no se fortaleció la gestión institucional, puesto que sigue siendo un grupo de trabajo y todos los logros son individuales, hubo mejoramientos considerables en las condiciones laborales a nivel personal, puesto que mi continuidad y carga laboral siguen intacta, lo cual habla de una consideración hacia mi persona por parte de la comunidad, mejoras en la comunicación, delegar funciones, pero no a nivel de la gestión institucional no.

2.4.1 Acciones realizadas para fomentar el dialogo y la participación de pares, estudiantes y apoderados, en la toma de decisiones, diseño de acciones y evaluaciones.

Aumento el dialogo entre el resto de profesores, pero no es más que una relación formal para hacer agradable las jornadas de trabajo, en la relación alumno profesor el cambio es inmenso en mejoras, si bien ha habido situaciones tensas, enfrentarlas con estas nuevas herramientas favorece y facilita el enfrentarlas para solucionarlas, pero de manera pacífica y con respeto. Llegando en muchos casos a acuerdos entre ambas partes.

2.4.1 Nuevos estándares o mecanismos de participación has instalado y están siendo usados actualmente, por los distintos actores.

- Celebración mensual de todos los cumpleaños de los alumnos.
- Salidas al cine
- Celebración del día del profesor
- Cambio y suplencia de turnos entre los profesores.
- Cooperación e intercambio de material entre profesores.

A las clases solo asisten mayores de edad, pero los días que trabajo en la piscina, se ha fortalecido la comunicación con los apoderados, abriendo espacios de conversación donde podemos aprender uno del otro, puesto que al mantenerme informado si los alumnos están con mucha carga académica, comprendo el agotamiento y fatiga presentada por los alumnos.

CONCLUSIONES

El programa de magister me entrego distintos conocimientos que me permitieron mejorar mi labor como docente, además de abrirme paso a distintas labores que antes no las tenía considerada, como ser expositor en un seminario sobre sustentabilidad y medio ambiente, donde pude exponer como el Know How expuesto por Francisco Varela es una herramienta indispensable si queremos mejorar en cualquier ámbito del conocimiento por medio de la proactividad.

Mirar al ser humano como ser ontológico permitió observarme desde el cuerpo, lenguaje y emociones pudiendo de esta manera darme cuenta que la auto-exigencia impuesta hacia mí en el ámbito académico, laboral y deportivo me mantenían en constante stress y desgastes. Porque estaba siempre compitiendo por tener las mejores notas, para sentirme mejor que otro porque según mi antiguo paradigma las medallas, obtener las mejores calificaciones y sentirme más fuerte que otro era mi motivación. Pero al tomar conciencia de la triada cuerpo, emoción y lenguaje comencé a observar cómo me sentía por obtener esos logros percatándome que estaba cansado y no era feliz en mi quehacer profesional. Además, detectar las falencias que poseía en el lenguaje me mostro que había mucho que trabajar para cambiar los resultados. Puesto que bajo esta mirada de ganarle a otro mi impulsividad e inexperiencia me hicieron cometer acciones que me trajeron consecuencias que fueron desagradables, pero representaron un gran aprendizaje.

Descubrir que mucho de lo que realizaba era solo ego, me permitió internalizar una frase del Dalai Lama que dice “Cuando le ganas a otro eres un Ganador, pero si te ganas a ti mismo eres un poderoso”, comprendiendo que quiero ser poderoso. Asumiendo que es un largo camino que deseo transitar en este proceso de transformación asociando esta acción a sacarme la anteojera que llevaba puesta, esto me permitió cambiar el lente con el que miraba el mundo, sacando el deporte como la única herramienta de superación o válida para relacionarme o habitar. El cambio de paradigma me hizo aprender desde la experiencia que existe otras maneras de superación que no son el ganar títulos y competencias para validar el ser que soy. Sino que por el lenguaje puedo modificar mi realidad, para alcanzar las metas y objetivos de vida.

Comenzar a utilizar el lenguaje como herramienta mejoro mi ambiente laboral, poder expresarme me ha mostrado como soy yo en mi actuar además de me mostrarme ante los demás con la dignidad que me merezco. Este cambio surge desde que decidí dejar de verme como víctima y hacerme cargo de mis actos. Entendiendo que soy un adulto y no el chico que vivió una serie de vulnerabilidades. Ahora tengo herramientas para enfrentar la vida y personas valiosas que me escuchan y contienen desde la tan necesaria afectividad

Lo aprendido en Curriculum y evaluación me permitieron mejorar mi desempeño, además por medio de evaluaciones de proceso pude conocer las acciones que realizo que favorecen y desfavorecen el aprendizaje, siendo sorprendente que una de las actividades que más valoran son los ejercicios de meditación, que provienen del coaching deportivo y se utilizan en el alto rendimiento. Entonces es bello ver lo que sucede cuando actividades que solo podían acceder deportistas profesionales se utilizan en personas común y corrientes. Siendo estos ejercicios meditaciones creadas y distribuidas por Les Mills Bodysystems en todo el mundo y pertenecen a la disciplina de Body Balance. Donde se trabaja los centramientos y distintas disposiciones corporales.

Conocer la diferencia entre los tener y los ser, me mostraron como puedo pasar de la preocupación que está siempre llena de tener que hacer algo y cómo puedo cambiar a utilizar con mayor frecuencia “los Ser”, para influir con acciones en las transformaciones que deseo tener. Esto me ayudo a superar vivencias ocurridas cuando era niño pero que aún me causaban dolor, fue cuando realizamos la carta al niño anterior que comprendí lo dolido que estaba, comprendiendo muchas acciones que realizaba de forma instantánea como anular mis emociones y una conducta natural por el aislamiento.

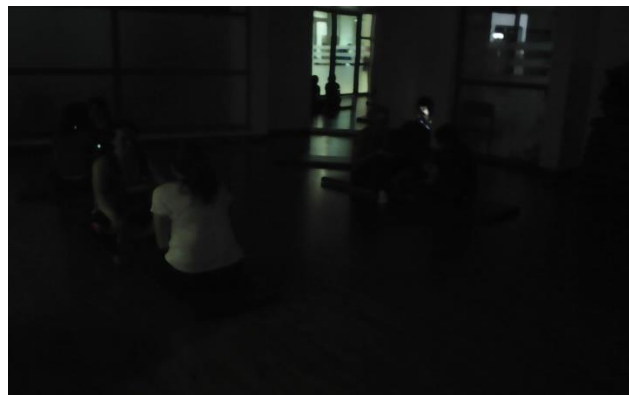
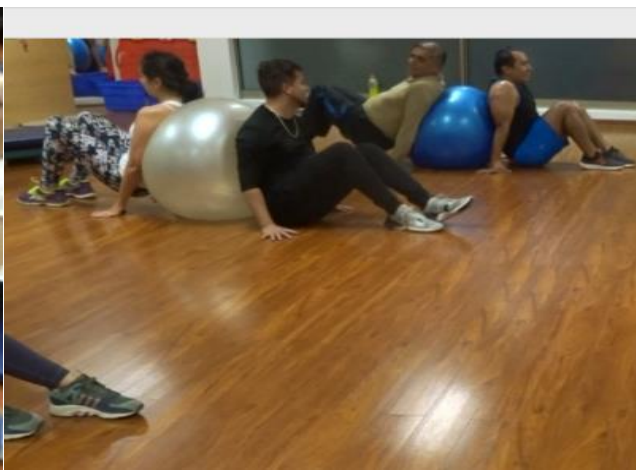
Siendo las técnicas de programación neurolingüísticas las que me ayudaron a trabajar las deudas emocionales que más incomodidad me provocaban, con esto poder transformar la rabia, injusticia y dolor por bellos aprendizajes que me mostraron de lo que soy capaz al superar los distintas vivencias y problemas que nos vemos enfrentados en nuestro diario vivir.

Hacerme cargo de mis actos asumiendo que muchas vivencias negativas las provocho con mis propias acciones me hizo cambiar y mejorar mis relaciones y resultados en lo académico, laboral y familiar.

BIBLIOGRAFIA

- Rodes, Juan. (2011). Maturana: lo emocional y razonable en la convivencia. Santiago, Chile: Sitiocero: El espíritu de la conversación entre amigos. Recuperado de: <http://sitiocero.net/2011/10/maturana-lo-emocional-y-razonable-en-la-convivencia/>
- Goleman D. Boyatzis R. Mckee A. (2014) “El líder resonante Crea más”, 1era. Edición en Chile Covey, S. (1989). Los siete hábitos de la gente altamente efectiva. Barcelona: Paidós.
- Lozada, Marcial (2011) “Presentación del modelo Losada Line para equipos de alto Desempeños”. (publicado el 19 de septiembre del 2011 en <https://es.slideshare.net/ulisescorso/marcialosada>.
- Lozada, Marcial (2011)“Positividad y conectividad en los equipos de alto desempeño”. Entrevista a Marcial Lozada, noviembre del 2011. <http://www.newfield.cl>.
- Kofman, Fredy (2008) “Metamanagement – Trilogía” Editorial Perfect Paperback. EEUU
- Rizzolatti, G. (2005). El sistema de neuronas espejo y su función en los seres humanos. Anatomía y Embriología, 210 (5), 419-42
<http://sitiocero.net/2011/10/maturana-lo-emocional-y-razonable-en-la-convivencia>.
- Echeverría, Rafael (2008) “Ontología del Lenguaje”, Editorial Granica
- Sandoval Carlos (2011) “Actos del Habla I, II y III”, Apunte desarrollado a partir de conversaciones, conferencias y lecturas realizadas con Julio Olalla. © The Newfield Network.
- Covey, R(2012) “Los siete Hábitos de la gente altamente efectiva”, Editorial Paidós.

Anexo N°1 "Secuencia de fotos de las primeras actividades realizadas:



Anexo N°2 “Secuencia Actividad Ejercicio Físico Emotivo de calidad para todos.

APRENDIEN A CANTAR YMCA CON EL CUERPO:



Todos bailando y cantando de forma Verbal y Corporal “YMCA”

“Trasmití mi motivación, alegría y Pasión por esa canción”

Terminamos la actividad, Hablamos, Nos escuchamos y Reflexionamos de La Experiencia. Pregunte:

¿Cómo Se Sienten?

No hablaron, pero aparecieron de forma Instantáneas sus SONRISAS Y APLAUSOS.



Anexo N°3: Evaluación realizada a los alumnos del Club Deportivo Providencia.

Evaluación del contexto interaccional en el salón

Curso: **Fecha:**

Fecha de Ingreso al Programa:

En las interacciones Al interior del salón de clases ¿Qué emociones surgen con mayor Frecuencia?

1. Sientes Interés y/o Entusiasmo

Cuando:

2. Sientes Rabia y/o Impotencia

Cuando:

3. Sientes Alegría y/o Satisfacción

Cuando:

4. Sientes Inseguridad y/o Miedo

Cuando:

5. Sientes otras Emociones

Cuando:

6. Que cambios favorables o desfavorables distingues en el último año en la disciplina que practicas (Metodologías, Llegada con los alumnos, Sociabilización, Etc

Anexos Digital para Observar las encuestas con las respuestas de los alumnos:

- **Vinculo para observar las encuestas:**
- **https://drive.google.com/drive/folders/1tPeRr4OEVpYUMz1M376_lenkrL5arNvJ**