



Compendium
ISSN: 1317-6099
ISSN: 2477-9725
compendium@ucla.edu.ve
Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado
Venezuela

Visión pedagógica del autoconocimiento en educación física y vida saludable

Méndez Arias, Aristides Ezequiel; Rojas Caruci, Miryelis Jacqueline; Morales de Muñoz, Rosa
Visión pedagógica del autoconocimiento en educación física y vida saludable

Compendium, núm. 44, 2020

Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado, Venezuela

Disponibile en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88064965006>


Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Visión pedagógica del autoconocimiento en educación física y vida saludable

Selfknowledge in physical education and healthy life: a pedagogical overview

Aristides Ezequiel Méndez Arias
aristidesezequiel@hotmail.com
Universidad de Carabobo, Venezuela

 <http://orcid.org/https://orcid.org/0000-0003-2280-7369>
Miryelis Jacqueline Rojas Caruci mjrojas@uc.edu.ve
Universidad de Carabobo, Venezuela

 <http://orcid.org/https://orcid.org/0000-0003-4741-6161>
Rosa Morales de Muñoz rosamorales28@hotmail.com
Universidad de Carabobo, Venezuela

 <http://orcid.org/https://orcid.org/0000-0002-7171-7821>

Compendium, núm. 44, 2020

Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado, Venezuela

Recepción: 18 Junio 2020
Aprobación: 07 Septiembre 2020

Redalyc: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88064965006>

CC BY-NC-ND

Resumen: En esta investigación se presenta una interpretación de concepción docente sobre el autoconocimiento, con el fin de acrecentar cognoscente y profundamente las nociones de una visión pedagógica desde la Educación Física en niños en edad escolar, en la práctica motriz diaria para lograr una vida saludable. La concepción de mundo de los investigadores y dos maestras de Educación Inicial involucradas voluntariamente no es dogmática. Todo lo presentado se estudió dentro del paradigma interpretativo emergente con mirada fenomenológica a través de entrevistas y observaciones recurrentes. Los criterios y méritos de credibilidad científica se afianzaron en la devolución de transcripciones. Hubo procesos de triangulación y contrastación de narrativas. La concepción del autoconocimiento se constituye en capacidad interna o soberanía del ser integral de percibir, sentir y comprender la realidad idiosincrásica, consciente, vivida, de interacción en dignidad con los demás en espacios vitales físicos y espirituales compartidos en el continuum evolutivo humano del ser pensante que toma decisiones fundamentadas.

Palabras clave: visión pedagógica, autoconocimiento, educación física, vida saludable.

Abstract: A teacher conception's interpretation about self-knowledge is shown, to increase, cognoscitively and deeply, some ideas related to a pedagogical viewpoint from Physical Education in preschool-age children in daily motor practice to reach a healthy life. The researchers and two voluntarily involved preschool teachers' world conception is not dogmatic. Everything shown was studied from the emergent interpretative paradigm, carried out with a phenomenological glance through recurrent interviews and observations. Scientific criteria and fiability merits were strengthened in transcript returning. Triangulation and narrative contrastings were also carried out. So, self-knowledge is made up of and interior capacity or sovereignty from the integral self to perceive, feel and understand idiosyncratic, conscious, lived reality with interaction in dignity with others in vital physical and spiritual shared spaces in the human evolutionary continuum of the thinking being who makes grounded decisions.

Keywords: pedagogical overview, self-knowledge, physical education, healthy life.

Introducción

Adentrarse en el mundo vivido del otro no es tarea fácil, mucho menos interpretarla. Más aun, tratar de afianzar una postura conceptual en el transcurrir del tiempo lleva consigo una reflexión continua, aunque esta haya sido tratada por siglos. Se habla del autoconocimiento, el concepto remite a una introspección, a una inevitable discusión y por demás, posturas hipotéticas y, a la vez, fundamentadas en profundas reflexiones filosóficas variables y diferenciales por sí.

Por esta razón, entre otras, las intenciones de este estudio no son dirimir en una universalización del concepto del autoconocimiento en sentido dogmático. Este estudio es producto de entrevistas recurrentes a docentes de educación del nivel inicial, quienes accedieron a colaborar voluntariamente en esta investigación. En efecto, la interpretativa del concepto presentado en este estudio parte de lo ontológico contextual; es la clarificación de algunas posturas, en oportunidad de interesarse cada vez más y entender mejor el propósito e intencionalidad de la misma.

En el siguiente apartado, después de la contextualización, se presenta una teorización referencial sobre pedagogía; concepciones del ser como visión de mundo, acto y pensamiento; educación física, el acto docente; autoconocimiento, la identificación en sí; vida saludable, un estilo de vida; ecosistemas o bio-ecológica, la relación interactiva espacio-individuo y; la fenomenología como percepción del mundo vivido. Luego, el momento metodológico asumido: la construcción de los hallazgos, una tabla con las categorías utilizada en la triangulación de las narrativas y, el producto final, es presentado como reflexiones finales el cual permitió la elaboración de una red semántica como el producto interpretativo del concepto autoconocimiento (ver Figura No. 1).

Lo Ontológico Contextual

“La verdad está en el interior de cada hombre”.

Sócrates

Contextualización de la investigación

El debate entre conocerse o auto-conocerse pareciera no acabar, en retrospectiva desde la frase célebre “*conócete a ti mismo*” ubicada en el templo de Apolo. Se ha reflexionado en tantas ocasiones que, hasta el día de hoy, cabe preguntarse ¿Cómo se logra el autoconocimiento?, autores como Díaz (2015), nos remiten al cómo conocerse para llegar a ser lo que deseas, basado en el auto descubrirse como ser humano, además, “*Las personas que tienen un gran conocimiento de sí mismas tienen más oportunidades de mejorar y de triunfar en la vida*” (Bennett, 2008, p.34). Conforme se avanza en esta experiencia interior del conocerse desde la percepción del cuerpo y la movilidad motriz, se adquiere más confianza en uno mismo y satisfacción personal, aumenta la convicción en lo que se hace y se eleva la autoestima.

Por otra parte, Dresel (2012) propone hacer diariamente un alto en el camino y dialogar con uno mismo para emprender el camino del autoconocimiento y desarrollar una alta autoestima, pero es Ruggio (2011a) quien expone:

“En la individualidad más absoluta y desde la coyuntura más simplista de la cuestión, una persona que desarrolla una actividad física, que interactúa con su cuerpo y el entorno, está buscando quebrar la simbiosis de su cuerpo para lograr el equilibrio total del mismo, y volver a las raíces de la identidad de la especie humana: la corporeidad” (p.47).

Es decir, los seres humanos podemos conocernos y saber quiénes somos a través de la interacción motriz. Por eso es importante conocer los aportes en el desarrollo del autoconocimiento, principalmente porque ayudan a esclarecer ese gran debate de conocerse o auto-conocerse, el cual pareciera partir de la niñez, estar radicada en la acción motriz en la interacción con el otro y no originarse en la persona adulta en sí. Sin embargo, a pesar de la poca conciencia que podamos tener a temprana edad, la realidad nos presenta vestigios de autonomía temprana, la conciencia adquirida al dar los primeros pasos y lograr el saber caminar, saltar, lanzar elementos característicos o partes de ese estado de autoconocerse.

El impulso inicial motriz parece partir de lo profundo del ser, y pareciera ser desde la curiosidad (Valdés y Rey, 2012). Este hecho se explica, pues, cuando un niño participa en un ejercicio físico se mueve en un espacio y tiempo determinado al ser incitado por la curiosidad. Ésta le hace actuar al sentirse identificado con algo o alguien en específico. Desde ese momento, aprende a reconocer la acción motriz del desplazamiento, aun cuando no esté del todo consciente de cómo lo realizó, pero, si ejecuta el movimiento, él sabe que esa ejecución dará algún resultado. La experiencia del ejercicio hará de sí el conocer sus posibilidades, se autoconocerá, y en consecuencia, los resultados de ese accionar serán interiorizados para expresarlos nuevamente en situaciones similares, con mayor y mejor seguridad sin desestimar la curiosidad de la actuación en los juegos o cualquier actividad. Estos resultados forman parte de un incipiente proceso cognitivo; entender cada actuación conlleva a la construcción de conocimiento de la situación corpórea en el espacio-tiempo.

En otras palabras, es la vivencia en el accionar de la corporeidad lo que permite al niño interactuar con los demás, expresar sus sentimientos, sus pensamientos, en fin conocerse a sí mismo y comprender situaciones en las cuales participa de una manera determinada y aprendida, a través de lo ya experimentado.

Por ejemplo, si un niño es balanceado en un columpio, en un primer instante éste se dejará impulsar por otra persona. En el momento del desplazamiento de manera natural el cuerpo se balancea, desplazando también el centro de gravedad de manera intuitiva para no caerse o salirse del asiento del columpio, de manera tal, que si el balanceo se detiene, se detiene el desplazamiento. Esta detención dispara una alerta en el niño y sin duda alguna hará de él desear experimentar la sensación agradable producida en el desplazamiento anterior, con la salvedad de buscar ese

desplazamiento por sí mismo, sin ayuda, y alcance el balanceo, hasta lograr la oscilación y sentirse feliz.

En suma, desde la perspectiva inquisidora educativa, las acciones infantiles, siempre estarán en la memoria como interrogantes: ¿cómo logramos el autoconocimiento?, ¿será quizás el producto de la madurez física y biológica encontrada en nuestra psique?, o ¿será producto de la graduación en tanto lo motriz, “madurez en el aprendizaje motor”? Cualquiera sea la respuesta siempre lleva al educador a preguntarse ¿cómo interpretar la perspectiva de los docentes de Educación Física, según su praxis pedagógica, sobre autoconocimiento en el logro de una vida saludable en la interacción con los demás?

Considerando esta manera de pensar surge el propósito del presente estudio: interpretar la concepción del docente sobre el autoconocimiento motriz desarrollado en los niños desde la praxis pedagógica de la Educación Física, a fin de acrecentar cognoscente y profundamente las concepciones de una visión pedagógica sobre el autoconocimiento en Educación Física que conduzca a los niños en edad escolar, en la práctica motriz diaria a lograr una vida saludable.

Teorización fundamental

Rubén Darío señalaba *“es de aplaudirse... el ensanche de la fuerza física a la par que de las facultades intelectuales”*.

Las teorías referenciales de este estudio se fundamentan en la pedagogía. En principio se consideran siete campos específicos inherentes a la visión pedagógica del autoconocimiento en Educación Física para una vida saludable: la pedagogía en su carácter multidimensional; las concepciones como conocimiento; la Educación Física; el autoconocimiento motriz, el niño como ser biopsicosociosomático y espiritual; Vida saludable, un estilo de vivir; la bio-ecología del desarrollo humano y la fenomenología hermenéutica como el estudio de la concepción del mundo vivido.

1.- En el campo de la pedagogía Méndez (2019) sostiene:

“La clase, en la Educación Física, es la base donde se fundamenta la pedagogía. Es decir, en ella están presentes los principios pedagógicos y didácticos que contribuyen al desarrollo del ser. Esta tiene un carácter multidimensional, busca el pleno desarrollo en el plano motriz e intelectual, permite vislumbrar la mejora de las habilidades, las destrezas y las capacidades del niño” (p.35).

El carácter multidimensional del movimiento con alegría irriga todo el cuerpo, de la misma manera como el sistema sanguíneo recorre todo el organismo, en ella se involucra la totalidad del ser: huesos, médula, cerebro, es la acción corpórea expresada con agrado, el estímulo fundamental y vital del sujeto en la acción de juego (Dinello, 1990). Luego, se suman otras cualidades de socialización interactiva a esta primera gran virtud del juego movido por el impulso lúdico, es decir, esencialmente es un carácter de la alegría personal, puede transformarse en una actitud lúdica y en una diversidad de juegos. La impulsión lúdica surge en el conjunto de las fuerzas instintivas de vida, es un elemento

sustantivo para que cada individuo pueda reencontrarse consigo mismo y haga efectiva las posibilidades de participar vivamente en intercambios con los otros.

2. - **En el campo de las concepciones** para Baudino y Reising (2000), las concepciones son conocimientos organizados en un conjunto de ideas conformadas en un marco referencial dentro del cual el docente percibe, interpreta, decide, actúa y valora acciones precedentes, durante y después del desarrollo de sus labores pedagógicas. Son consideradas como: (a) tácitas o implícitas debido a la dificultad de ser identificadas, (b) resistentes y, por ende, difíciles de modificar, (c) eficaces, en cuanto orientan pensamientos y comportamientos, cumpliendo funciones adaptativas, sustentando procesos de autorregulación y operando, a veces, en automático, (d) un fondo que permanentemente es utilizado en la interacción del sujeto con el mundo, (e) explicitables, en parte, (f) organizables en teorías, aunque no tienen alcance ni consistencia de teorías científicas más sí la coherencia y la consistencia que justifica su utilidad, y (g) personales, pero no individuales por constituirse dentro de la interacción social sobre la base de contextos.

De acuerdo con lo anterior en primer lugar, las concepciones provocan diversas percepciones en la inclinación y aceptación de una manera de pensar y de actuar de los actores participantes en el proceso de enseñanza, aprendizaje y evaluación. También operan durante el desarrollo de los procesos en referencia.

En muchos casos, las concepciones son asumidas como visión funcional de mundo sentido en los comportamientos y las acciones de los sujetos. Se constituye en un sistema de referencia para comprender la realidad, definir su lugar en ella y adaptarse (Contreras, 1998). Además, se constituyen en un conjunto de posicionamientos docentes en relación con su práctica, incluyendo allí la enseñanza y el aprendizaje. Para Thompson (citado en Gil, 2000) se constituyen en insumos para la filosofía docente. Agrega Ponte (1994,) dicho constructo posee naturaleza cognitiva y funciona como organizador implícito de las tramas conceptuales y esquemas subyacentes de organización de conceptos, proporciona puntos de vista del mundo, es esencialmente metafórico y condiciona la forma del sujeto de afrontar las tareas. Aclara Ponte (1999) que como sustrato conceptual, funciona como filtro para condicionar y limitar el conocimiento de la realidad. En este sentido, se consideran ideas asociadas a determinados conceptos concretos relacionadas con el saber.

Conjugando las ideas de los autores anteriores junto con las de Gómez (en Martínez, 2008) y Vila y Callejo (2004) se tiene que las concepciones vienen a ser un marco de referencia o constructo de naturaleza cognitiva, de ámbito general, que funciona como organizador implícito de los conceptos, siendo capaces de proporcionar puntos de vista o visiones de mundo y de condicionar la forma de afrontar las labores educativas. Además, Gil y Rico (2003) agregan, citando a Thompson, ellas “*son mantenidas con plena convicción, son consensuadas y tienen procedimientos para valorar su validez*” (p. 28).

3.- **En el campo de la Educación Física.** Para Méndez (2019) la clase de Educación Física es el espacio ideal para el niño, allí se forma el carácter de la persona y la toma de decisiones, en ella participa en trabajos colaborativos, aprende a respetarse y respetar a los demás a través de la corporeidad en su accionar motriz. Y continúa diciendo, es el profesor el encargado de trabajar la psicociomotricidad con la mente-cuerpo-espíritu socializante del estudiante en la escuela, el todo complejo del ser que se desenvuelve en un contexto determinado.

El cambio de paradigma de la Educación Física permite una comprensión más integral del ser humano (Herrera y Moreno, 2016). El cuerpo en sí tiene movimiento, siente y piensa, es una vivencia. Es decir, lo corpóreo del ser humano que acciona ante determinado estímulo, experimenta emociones y es afectado por algo o alguien resultando ser una experiencia singular. Toda vivencia experimentada como ser humano es útil compartirla con otros seres, no es para consumo propio, es allí cuando entra en acción lo racional, a través de lo sensible, que lo mueve hacia la interacción con el mundo. Se sucede así un aprendizaje en el entorno físico y social. Todos aprendemos a partir del movimiento corporal y hasta los ermitaños comparten sus acciones, sentimientos y pensamientos con la misma naturaleza o con el ser supremo por el cual vive, y, aprende de esta manera por ser su filosofía de vida ecológica vivencial.

También Ruggio (2011b) manifiesta que la búsqueda de la personalidad es una constante en la interacción motriz con los otros, con los compañeros, con otras personas. Todo se ve fortalecido en la niñez, atraviesa el período de búsqueda de la personalidad durante la adolescencia y finaliza en la edad adulta.

Adicionalmente, Parlebás, en Saraví (2012), sostiene que la Educación Física, es una disciplina científica que sirve de soporte para el desarrollo de una educación física válida y verificable. Entonces, la praxiología motriz introyectiva en la formación inicial (Rovira, 2011) muestra que mediante las prácticas físicas se trabaja sobre la personalidad, la inteligencia, la afectividad, las relaciones, y se sabe que interviniendo las situaciones motrices, es posible favorecer el desarrollo integral de la persona en el contexto socioeducativo circundante proveyendo experiencias impactantes e interesantes para el niño, quien se mueve libremente de manera natural.

Este contexto socioeducativo aporta a todos los involucrados la oportunidad de educar la capacidad perceptiva y representativa del ser y realizarse como persona humana con inteligencia y voluntad; la inteligencia que presenta el acto motor como elemento de interacción y la voluntad representada en la acción. Para hacerlo realidad en el ser, debe acentuarse la capacidad de decisión y liderazgo, elemento capaz de ser llevado a la cotidianidad en cada una de las comunidades donde el niño se desenvuelve como parte de la formación para la vida, pues el desarrollo personal se produce transversal y referentemente a una interdependencia de las dimensiones del sujeto (bucles infinitos personales para dar respuestas a las interrogantes que ameritan integración de conocimientos vivenciales).

Pero este contexto por sí solo es poco benéfico sin la ayuda de un docente imbricado en una episteme con elementos de vivencia idiosincrática interiorizada, dinámica-popular, auténtica, de práctica motriz autónoma y creativa. Ésta debe suscitarse, obviamente, desde la universidad pero, en última instancia, debe ser materializada concreta y definitivamente en la escuela en contacto con la comunidad y la familia.

La concepción de la Educación Física se entiende como: una interconexión de elementos imbricados en la praxis pedagógica, que emerge desde los aportes benéficos para el hombre: la formación integral y ser agente de salud del ser. Ésta es vista con un pensamiento hacia la estética, la elegancia, la figura estilizada, la belleza exterior configurada de valores estéticos; y además, proyecta educar a los estudiantes usando cualquier herramienta didáctica diferente a la del empleo de un sencillo balón desde el contexto socioeducativo, en la praxis docente en la cual surge. De este modo, se nutre todo el saber sobre la vivencia de movilidad y relación con y con respecto al otro.

4.- En lo atinente al autoconocimiento motriz. Soto (2011) sitúa entre las siguientes características de las relaciones interpersonales, en el punto cinco (5) de su clasificación del autoconocimiento del ser humano. El individuo requiere sentirse integro, identificado consigo mismo, saber quién es, realizar lo que le gusta, lo que le satisfaga, y sentirse útil en los grupos en que participa, para las instituciones, empresas o fábricas donde labora, y, además, necesita conocimiento, aceptación, confianza y realización. Como consecuencia de esto, se eleva su autoestima, ansias de vivir y mejora su auto concepto como elemento clave en el autoconocimiento.

Por otro lado, Whetten y Cameron (2008) mencionan el autoconocimiento como aspecto central del comportamiento humano y eje fundamental para lograr el dominio de uno mismo, lo insertan dentro del campo del funcionamiento productivo personal e interpersonal, incluyendo la comprensión a los demás y el mostrar empatía hacia ellos. Estos autores, avalados por diversas investigaciones, estiman ayudar a la persona a entender la importancia del autoconocimiento si pretende convertirse en un directivo o en un individuo de éxito desde su perspectiva. Ellos a su vez basan su propuesta en Rogers (1961) quien propuso que el autoconocimiento y la aceptación de uno mismo son requisitos para la salud psicológica, el crecimiento personal, y la capacidad de conocer y aceptar a los demás.

Godoy (2016) ve el autoconocimiento relacionado con el *mindfulness* ya que, en sus palabras implica una toma de conciencia, una percepción a través de todos los sentidos, de las ideas, creencias, sensaciones y emociones aunadas a los cambios naturales de la vida en todas las dimensiones de una persona.

Lo que en esta investigación se plantea relevante es que la persona sea capaz de entender cómo los significados implícitos en cada acción de la vida cotidiana moldean su forma de ser y actuar, al mismo tiempo como desde su construcción de experiencia personal otorga sentido y significado a estas mismas, convirtiéndose así en un proceso de interdependencia y

desarrollo conjunto. Es la formación de una imagen de sí mismo, desde la cual se muestren las características humanas, relativas a los gustos, los deseos, las emociones y otros afines.

El autoconocimiento no solo implica una auto aceptación o un descubrimiento de aspectos humanos propios en lo teórico sino también en lo práctico para influir en la toma de decisiones desde el interior al entorno (Herrán, 2004). Es decir, el lugar configura el significado de un fenómeno dependiendo del círculo de desarrollo en el cual se encuentra. El micro, meso, exo y macrosistema en el cual se encuentre inmerso el individuo determinan las condiciones que hacen tomar significado a un algo.

En el mismo orden de ideas, Kohlberg (1971) también habla de la comunidad basada en la justicia y la participación en un modelo de autoconocimiento y autenticidad de hábito por juicio moral.

En el sentido de vivencia de movilidad, Rovira (2011) destaca el *valor* de las prácticas motrices y permanentes de los docentes en el proceso del autoconocimiento. El autoconocimiento se propicia desde la Educación Física a través del proceso vivencia-experiencia.

Las vivencias son experiencias sentidas en lo corpóreo, Muntaner (2008) expresa: "*el movimiento en el desarrollo infantil es clave y se sucede en el contacto con el exterior sirviéndose del cuerpo y del movimiento del mismo*" (p. 209). Esta connotación de las vivencias da a lugar tres elementos que confluyen entre sí: el movimiento, la emoción y el pensamiento para dar con lo educativo y el desarrollo de la personalidad.

5.- En el campo de una vida saludable. Vivir la vida como una opción de acción ante la sociedad atañe de una manera positiva la salud del hombre. Mantener una vida saludable o manera de vivir es denominado *estilo de vida* en afección a la salud y con ello la calidad de vida. Según la Carta de Ottawa en 1986, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986) tipificó los estilos de vidas en afección a las personas. Entre ellas: consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas; sedentarismo, falta de ejercicio, insomnio, estrés, dieta desbalanceada, y, falta de higiene personal. Y en la Asamblea Mundial de la Salud del año 2018, define Vida Saludable como "*la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes*" (OMS, 2018, p. 71).

El estilo de vida es entendido como el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. En consecuencia, llevar una vida saludable implica realizar prácticas y mantener hábitos sanos como: comer sano, realizar actividades físicas regulares y periódicas, mantener una buena higiene personal, entre otras.

Tener una vida saludable es un estilo de vida como lo afirma la OMS, y por ende, no es un estilo único, por ser adaptativo a la persona quien lo practica y vive. Al menos, lo patrones básicos a saber: alimentación, nutrición y ejercicio en el mantenimiento de la agilidad, la fuerza y rapidez

en favor de una vida sana, son los elementos a seguir y se han de mantener en el transcurso de la vida diaria para convertirlos en hábitos.

La escuela, en este ámbito, juega un papel de suma importancia. En ella se ajusta una de las maneras más relevantes de introducir, comunicar y concienciar el valor de la ejecución de actividad física que coadyuve a la salud (Hendry et al., 1993; Wold, 1989). En el programa escolar de Educación Física se establece el nivel de dificultad de una actividad física según la edad de los escolares y, por infundir las actitudes de los profesores especializados, la ejecución de la actividad física ha de influenciar al niño a llevar una vida saludable y por ende, resaltar el papel protagónico de la escuela en su formación. La primera de ellas forma parte del currículum escolar, y la segunda forma parte del currículum oculto que la escuela transmite a los niños y jóvenes de manera individual y colectiva en la socialización de las actividades por el ejercicio físico con gasto energético moderado.

Las características individuales de cada persona también tienen importancia en la socialización a través de la acción corpórea, ésta última permite realizar la tarea según las habilidades o la forma física, podríamos decir que, el individuo actúa e interactúa con las personas y el ambiente y está inmerso en el proceso de interacción o proceso de socialización determinado por características personales y factores socioculturales.

La Educación Física, la actividad física y el ejercicio como estilo de vida se pueden calificar como indicadores de vida saludable. Todos llevan a una serie de movimientos en la incidencia directa en el músculo esquelético y la generación de un gasto kilocalórico y consumo de energía aludiendo a un indicador en la progresión y del incremento de la fuerza muscular relacionado con un beneficio directo en la salud. Por el contrario, la inactividad de cualquier tipo, el sedentarismo, trae consigo atrofia muscular y detrimento en la salud, al disminuir el oxígeno irrigado en todo nuestro cuerpo a través del sistema sanguíneo.

El estilo de vida según Ramírez (2007) es una forma de diferenciación social. Implica hábitos y comportamientos de la cotidianidad acorde con la cultura y su entorno. Éste tiene una relación directa con la nutrición y la práctica de ejercicios, liberación de estrés y eliminación de hábitos nocivos como el sedentarismo y el tabaquismo, entre otros. Así, manifiesta el autor (ob.cit.) *“el gasto calórico y el tiempo total de la actividad física se asocian directamente con la reducción de incidencia de morbilidad y mortalidad cardiovascular”* (p. 2).

Las clases de Educación Física sustentadas en las características individuales y la elección de movimientos según la madurez biológica, psicomotriz y afectiva sin olvidar lo lúdico como atractivo del niño, despiertan y logran la concienciación de ser insertado en la acción diaria, como un estilo de vida. Parafraseando a Arévalo (2016) en la enseñanza de la Educación Física en la educación inicial, el docente debe utilizar el juego de una manera didáctica como apoyo en el desarrollo integral del niño.

6.- En el campo de la teoría de los ecosistemas o bio-ecológica de Urie Bronfenbrenner. Esta teoría, posteriormente denominada teoría bio-ecológica, se toma desde la premisa que relaciona el desarrollo

humano con los espacios en los cuales el individuo se desenvuelve, puesto que al aparecer “*con el sentido de complementar la aproximación ecológica..., las propiedades de la persona y del ambiente interactúan para producción, constancia y cambio en las características biopsicológicas de la persona*” (Monreal y Guitart, 2012, p. 84).

7.- En el campo de la fenomenología hermenéutica. La investigación no es neutral, es decidida desde la concepción de mundo del investigador e impulsa su elección del como estudiarlo, sobre esto Martínez (2006) sostiene:

“El investigador nunca puede despojarse de los valores que alimentan, guían y dan sentido a su ejercicio profesional. Los valores personales intervienen de manera inevitable en la selección de los problemas, en el marco teórico que se escoge y en métodos, técnicas y recursos que se emplean en su solución... son estos valores personales los que guían las interpretaciones de los resultados” (p.18).

Al respecto, en el fenomenológico, entre los métodos cualitativos, “...los más indicados cuando no hay razones para dudar de la bondad y veracidad de la información” (Martínez, 2006, p.20) ésta es recopilada a través de hechos o sucesos cotidianos en los que el investigador recopila la información influenciada por el proyecto husserliano interesado en interpretar las cosas tal cual como las percibe la conciencia. Todos los intentos cognitivos para desarrollar conocimientos no son sino expresiones de la interpretación (Heidegger, 1973), e incluso, también la experiencia se forma por interpretaciones sucesivas del mundo.

La fenomenología (Husserl, 1975) en las percepciones de los sujetos evidencia para él la existencia del mundo, no como lo piensa, sino como lo vive, en este caso dentro del juego y la actividad física; el juego o actividad será así el mundo y experiencia vividos por el niño que constituyen elementos cruciales bajo la perspectiva docente. La existencia humana es significativa e interesante, siempre estamos conscientes de algo, la existencia implica que las personas estén en su mundo y por ende, sólo pueden ser comprendidas en sus propios contextos.

Plataforma Metodológica

El presente estudio se situó, dentro del paradigma interpretativo emergente con mirada fenomenológica en la búsqueda de entender la perspectiva docente desde la acción pedagógica en el quehacer educativo, inacabado, en permanente construcción, esto es, quienes lo viven son capaces de modificarlo y darle significado (Martínez, 2006), si el conocimiento es construido, entonces el conocedor no puede separarse totalmente de lo conocido. No es posible estudiar un fenómeno de manera objetiva, pues, el investigador interactúa modificando lo que estudia, y porque los sujetos que viven los fenómenos son quienes le dan sentido (Taylor y Bogdan, 1998). Por esta razón, consideramos a los sujetos actuantes en la manera de ver su mundo, pues, fueron quienes permitieron la reconstrucción de la realidad vivida bajo una pedagogía a favor del desarrollo cognitivo y el autoconocimiento del niño en la escuela.

Las consideraciones metodológicas llevaron a obtener previamente el consentimiento de los participantes, una vez informado del propósito del estudio investigativo, al acceder y manifestar la autorización de revelar algunos nombres, lo equivalente a decir: se logró “rapport” (Heidegger, 1973) con las docentes. Las técnicas utilizadas fueron las entrevistas y la observación participante a dos maestras de educación inicial con más de 20 años de labor docente, de dos Centros de Educación Inicial (CEI) del municipio Naguanagua del estado Carabobo en Venezuela. La veracidad de información se afianzó en la devolución de transcripciones para clarificar el hecho fenoménico. Los criterios y méritos de credibilidad científica se afianzaron en el proceso de triangulación al contrastar las narrativas, resultó en trabajo colaborativo, experiencia docente colmada de comprensión del fortalecimiento del autoconocimiento infantil en entramados dialógicos plenos de sentidos y significados del accionar pedagógico en Educación Física en el nivel Inicial.

Discusión

La labor docente en el quehacer diario conlleva a un autoconocimiento no solo del niño sino del docente en la praxis pedagógica. Es decir, cuando el docente esta frente a la actividad propia docente se vale al decir: “*primero se ha de conocer a través de las fichas de inscripción la contextualización socio económica del niño, el desarrollo social junto a sus padres, el ambiente donde él se desenvuelve*” (Ml.77-78) ya se enfrenta en si a una reflexión para la acción en búsqueda de transformar al niño. Como sostiene Freire (2008) la praxis es reflexión y acción de lo contrario sería una mera práctica sin razón.

El autoconocimiento del niño se enfatiza al momento de dejarlo libremente para que, desde su realidad, pueda interactuar con los demás. Esta labor docente requiere del diagnóstico para planificar, aunque él admita dificultades para cumplirlo y refiera necesidad de estar actualizado en materia de educación infantil por la *diversidad de conceptos* (Ml: 150) contemporáneos a teorizar para aplicar, unificar criterios y lograr objetivos colectivos. (Ver Tabla 1).

Las estrategias pedagógicas utilizadas por el docente dejan de manifiesto una carga valorativa religiosa y de identidad nacional que ayudan al niño a autoconocerse, acrecentando el respeto a la religiosidad y valores patrios dentro de la planificación y un tanto de creatividad en lo pedagógico desde el inicio de las clases. Todo ello desde la comprensión del niño, sin vulnerar sus derechos y que a la vez puedan vivenciar con la propia experiencia entre sí el respeto y el amor, entre otros valores fundamentales.

Tabla 1
Triangulación de Contenido por Categoría

Categoría	Subcategoría
Autoconocimiento	Del Ser/existir (M1: 12-13) bio-psico-axiológico y sensitivo (M1: 130-133); y biosensitivo-personal (M2: 17-18)
	De las capacidades y su reconocimiento (M1: 19-20)
	Bioanatómico o somático (M2: 42-45); (M2: 161-162)
	Axiológico (M1: 45-49); (M2: 25-26)
	Espiritual (M1: 94)
	De personalidad (M2: 137)
	Biológico (M2: 161-162) y sexuado (M2:6-9); (M2: 30-31)
	Idiosoncrásico (M1: 95-96)
	De la psico-emotividad del ser (M1: 120-122); (M2: 131); (M2: 108-114)
	Salud integral y actuación frente la vida (M2: 116-120)
	Espacial físico-natural (M2: 14-15); (M2: 30-31); (M2: 100-102)
	De comunicación (M2: 21-22)
	De relación social (M2: 24-25); (M2: 100-102)
	Desde lo personal evolutivo (M2: 134-144)
Del ser integral (M2: 115)	
Autoconocimiento y Didáctica	Evaluación diagnóstica (M1: 77-82)
	Planificación (M1: 85-86);
	Dificultad en el cumplimiento de la planificación (M1: 133-139)
	Estrategia pedagógica (M1: 91-92); Estrategias Interdisciplinarias (M2: 28-29 y 33)
	Proceder estratégico afectivo del docente (M1: 116-121)
	Creatividad Pedagógica (M1: 137-139); (M2: 28-29)
	Didáctica-dinámica (M2: 35-41)
	Desde la autorreferencial vivencial como madre (M2: 152-154)
Autoconocimiento y Praxis Docente	Labor (M1:15-17), (M1:27-29),
	Necesidad de profundización en ella (M1:147-150)
	como planificación (M2: 67-75); (54-55)
	como didáctica-empírica (M2: 56-62)
	como saber docente (M2: 79-81)

Construcción de los hallazgos

La noción de autoconocimiento para las informantes clave se puede resumir en las connotaciones de capacidad interna o soberanía personal de percibir y comprender la realidad e interpretarla como habilidad y conocimiento razonado e interiorizado desde la experiencia propia a través de la expresión corporal en la interacción con lo circundante y los demás en los espacios vitales cotidianos compartidos. Entre sus dimensiones destacan: ser práctica motriz introyectiva con conciencia kinestésica humana integral unitaria: biopsicosociosomático motriz y espiritual, de valoración corpórea y de imagen corporal anclada en lo evolutivo existencial.

El autoconocimiento se une al auto concepto cuando el niño conscientemente puede percibirse y comprenderse un ser en la vivencia diaria con su docente o coetáneos en su entorno vital cotidiano. Queda claro para las versionantes que la praxis docente del profesor de Educación Física se nutre por labores de prácticas empíricas además del saber

especializado del que carecen para planificar y trabajar apropiadamente la etapa inicial por su nivel de estudios como maestras integrales.

En lo relativo a la didáctica, se valora el carácter interdisciplinario, las estrategias dinámicas y creatividad del profesional del área motriz y se estima la falta de experticia y planificación de las docentes aun cuando se parta de diagnósticos y se apliquen vivencias autorreferenciales afectivas y transferibles (ser madres) en el espacio extraescolar.

Reflexiones Finales

La interpretación de la concepción del docente sobre el autoconocimiento nos conduce a una visión constituida por la capacidad interna o soberanía del ser integral de percibir, sentir y comprender la realidad idiosincrásica consciente vivida e interpretada como capacidad, habilidad y conocimiento razonado e interiorizado; el autoconocimiento va desde la experiencia y expresión motriz corporal y relacional con lo circundante, y de interacción en dignidad con los demás en los espacios vitales físicos y espirituales compartidos en el continuum evolutivo humano del ser pensante que toma decisiones fundamentadas.

Se desprende de esto, la consecución intencional de formación integral del ser desde una visión pedagógica del desarrollo del autoconocimiento en el niño para que formándolo en su corporeidad y el campo motriz desde la Educación Física, el adulto trascendente y relacional, actúe con certeza en la toma de decisiones cotidianas conforme a la verdad, el bien y la belleza en el cultivo de su vida saludable e imagen corporal, lo que eleva también su autoestima y su convivencia, en consecuencia. Se complementa la visión con el pensamiento de Vizcaya (2010) de una pedagogía nacional cimentada en el orden a los hábitos (no sólo en lo personal sino en relaciones de alteridad, actitudes y de las habilidades, de respeto a la persona humana y su dignidad) desligándonos de esta manera de toda metodología evidentemente cognoscitiva y actualmente imperante.

Decididamente, el carácter dinámico, empírico, teórico y creativo del autoconocimiento motriz es deseable en una pedagogía de la Educación Física que se precie de ser actual, más auténtica, comprensiva y orientada a la vida saludable de la persona humana en la sociedad venezolana del siglo XXI.

En definitiva, la visión conceptual del docente sobre el autoconocimiento desarrollado en los niños desde la praxis pedagógica de la Educación Física abarca aspectos desde el abordaje de lo axiológico del infante hasta la profesionalización del docente. De hecho, reconocer sus limitaciones al momento de enfrentar la realidad circundante desde esa praxis ya da cuenta de su reflexión sobre la concepción que asume. La individualidad personal y profesional busca en todo momento configurarlo como especialista, favoreciendo su potencial integral sin limitaciones y con su ejemplo, además, motiva a los pares en mejora de la labor docente cotidiana. El educador en la aceptación de sí mismo, como manifiesta (Dresel, 2012) [*en su. sic. diálogo consigo mismo,*

adapta la planificación para consolidar competencias en la vida del niño, ayudándolo a auto descubrirse y, durante la praxis y la reflexión, él también es capaz de autoconocerse e ir avanzando como ser humano quien siempre quiere más, ensayando nuevas maneras de crear, planificar, enseñar según el contexto. Todo esto ilumina su labor, su accionar pedagógico en la escuela, sus propias concepciones.

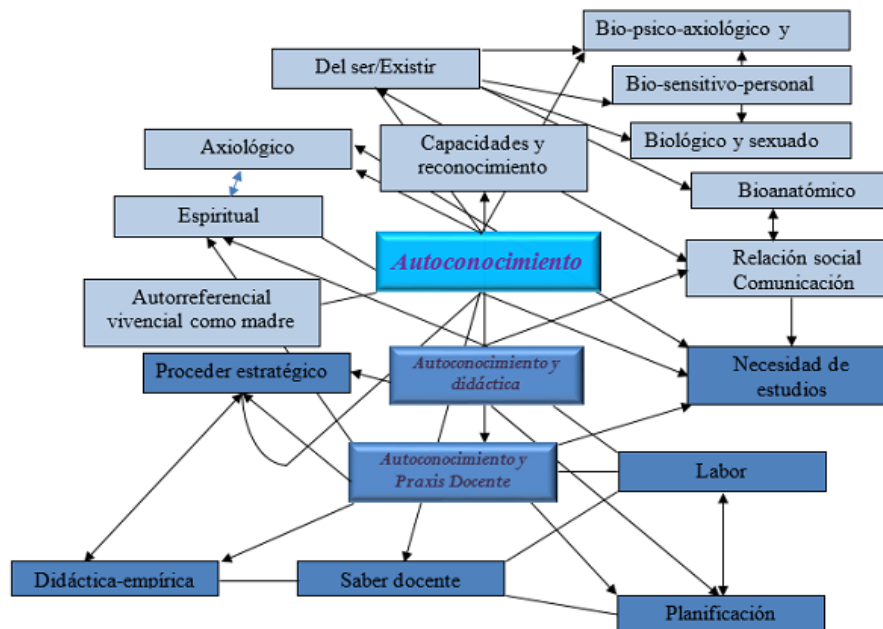


Figura No. 1
Red semántica de autoconocimiento
Elaboración propia.

BIBLIOGRAFÍA

- Arévalo, P. (2016). *Fomentemos la Educación Física en la Educación Inicial* [Documento electrónico]. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos107/fomentemos-educacion-fisica-educacion-inicial/fomentemos-educacion-fisica-educacion-inicial.shtml#edadpreesa#ixzz4xnILxmVn>
- Baudino, V. y Reising, A. (2000). Algunas reflexiones de los procesos de investigación desde la práctica. *Cinta Moebio* (9). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10100903>
- Bennett, M. (2008). *Autoconocimiento*. España: Editorial EDICIONES.
- Contreras, L. (1998). *Resolución de problemas*. Un análisis exploratorio de las concepciones de los profesores acerca de su papel en el aula, [Documento en línea]. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Huelva, España. Recuperado de: <http://www2.uhu.es/luis.contreras/Tesistexto.htm>
- Díaz, J. (2015). *El Proceso de toma de decisiones en la Programación de Educación Física*. Una Aportación a la Formación del Profesorado. Barcelona. España. Bellalatierra.
- Dinello, R. (1990). *Ludocreatividad y Educación*. Uruguay: Colección Aula alegre. Editorial Niesa. Magisterio.

- Dresel, W. (2012). *Toma un Café Contigo Mismo*. España: Editorial Planeta.
- Freire, P. (2008). *Pedagogía del Oprimido*. Sao Paulo: Editorial Paz y Tierra S.A.
- Gil, F. (2000). *Marco conceptual y creencias de los profesores sobre evaluación en matemáticas*. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Gil, F. y Rico, L. (2003). Concepciones y creencias del profesorado de secundaria sobre enseñanza y aprendizaje de las matemáticas. *Enseñanza de las Ciencias* [Revista en línea], 21 (1), 27-47. Recuperado de: <http://www.ra.co.cat/index.php/Ensenanza/article/viewPDFInterstitial/21885/21719>
- Godoy, D. (2016). Desarrollo de un programa modelo de taller creativo, enfocado en el autoconocimiento, autorregulación y autocompasión de jóvenes universitarios a través del arte. Tesis doctoral no publicada, del programa de doctorado en arte producción e investigación. Universidad Politécnica de Valencia, España. Recuperado de: <https://m.riunet.upv.es>
- Heidegger, M. (1973). *El Ser y el Tiempo*. 11ª reimpression 2001. España: Fondo de Cultura Económica.
- Hendry, Lb., Shucksmith, J., Love, Jg. y Glendinning, A. (1993). *Young people's leisure and lifestyles*. London: Routledge – Adolescence and Society Series.
- Herrán, A. (2004). El autoconocimiento como eje de la formación. *Revista Complutense de Educación. Universidad Autónoma de Madrid*, 15 (1), 11-50. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0404120011A>
- Herrera, N. y Moreno, W. (2016). Autoconocimiento desde la motricidad para la formación de un proyecto de vida. Proyecto curricular particular para optar al título de Licenciado en educación física. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, D.C. 2016, 97 p.p.
- Husserl, E. (1975). *Ideas Relativas a una Fenomenología Pura y una Filosofía Fenomenológica*. México: UNAM. Instituto de Investigaciones Filosóficas.
- Kohlberg, L. (1971). "From Is to Ought. How to Commit the Naturalistic Fallacy and Get Away with It in the Study of Moral Development". *The Philosophy of Moral Development. Moral Stages and the Idea of Justice*. San Francisco: Harper and Row, 1981, pp. 120-122.
- Martínez Padrón, O. (2008). Creencias y concepciones en Encuentros Edumáticos. Tesis doctoral no publicada. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Caracas, Caracas.
- Martínez, M. (2006). *Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa*. 2da Edición. México: Editorial Trillas S.A.
- Méndez, A. (2019). Saber Epistémico de la Educación Física: una Aproximación Teórica-Integral desde la Praxis Pedagógica. Tesis Doctoral no publicada. UPEL-IPB. Programa Interinstitucional de Doctorado en Educación (PIDE). Barquisimeto. Venezuela.
- Monreal M. y Guitart E. (2012). Consideraciones de la perspectiva ecológica de Urie Bronfenbrenner. *Revista contextos educativos*, 15(1), 79-92. Recuperado de: <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/656/619>
- Muntaner, J. (2008). La Educación psicomotriz: concepto y concepciones de la psicomotricidad. *Educació i cultura: Revista Mallorquina de Pedagogia*, 5-6 (1), 209-230.

- Organización Mundial de la Salud (1986) *Carta de Ottawa para la Promoción de la salud*. Una conferencia Internacional sobre la Promoción de la salud. Hacia un nuevo concepto de la salud pública. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2018) Draft thirteenth general programme of work 2019–2023. Report by the Director-General. Geneva: World Health Organization; 2018. Recuperado de: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA71/A71_4-en.pdf?ua=1 or
- Ponte, J. (1994). Knowledge, beliefs, and conceptions in mathematics teaching and learning Recuperado de: http://www.educ.fc.pt/docentes/jponte/ind_uk.htm
- Ponte, J. (1999). 2.1. Introduction. Teachers' beliefs and conceptions as a fundamental topic on teacher education. En K. Krainer y F. Goffree (Eds.), *On research in teacher education: From a study of teaching practices to issues in teacher education*, First Conference of the European Society for Research in Mathematics Education (CERME 1), Osnabrück, Germany, Agosto, 1998, [Libro en línea], 43-50, Germany: Forschungsintitut für Mathematikdidaktik, Recuperado de: http://www.educ.fc.pt/docentes/jponte/ind_uk.htm
- Ramírez, H. (2007). *Actividad Física y Estilo de Vida Saludable*. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos904/acondicionamiento-estilos-saludable/acondicionamiento-estilos-saludable.shtml#ixzz4xnBYOziQ>
- Roger, C. (1961) *El Proceso de convertirse en Persona. Mi técnica terapéutica*. México: Pidos.
- Rovira, G. (2011). Una vía para el Autoconocimiento. Conferencia latinoamericana de la praxología motriz. Servicio de Difusión de la Creación Intelectual. La Plata. Argentina.
- Ruggio, G. (2011a). La corporeidad: El nuevo paradigma como formador de la identidad humana. *Revista digital Efdedeportes*, 16 (161). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd161/la-corporeidad-el-nuevo-paradigma.htm>
- Ruggio, G. (2011b) *La Educación Física en el Contexto de una Unidad Académica Naval: Armada Argentina*. España: Editorial Académica Española.
- Saviri, J. (2012). La Praxiología motriz: presente, pasado y futuro. Entrevista a Pierre Parlebas. *Revista em foco*, 18(01), 11-35.
- Soto, B. (2011) *Características de Relaciones Humanas* [Documento en Línea]. Recuperado de: <http://sotolobeatriz.blogspot.com/2011/05/caracteristicas-de-relaciones-humanas.html>
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1998). *Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación*. España: Ediciones Paidós Ibérica.
- Valdés, M. y Rey, A. (2012). La Creatividad y su relación con el Campo Pedagógico. Recuperado de: <https://www.psicopedagogia.com/creatividad-pedagogica>
- Vila, A. y Callejo, M. (2004). *Matemáticas para aprender a pensar. El papel de las creencias en la resolución de problemas*. España: Narcea, S. A. de Ediciones.
- Vizcaya, F. (2010). *Educación y Democracia participativa y otros escritos sobre filosofía de la enseñanza*. Venezuela: Editorial LFC Editor.

Whetten, D. y Cameron, K. (2008). *Developing Management Skill*. U.S.A: Prentice Hall- Pearson.

Wold, B. (1989). Lifestyles and physical activity. Unpublished doctoral dissertation. University of Bergen, Norway.