

LA EDUCACIÓN EXPERIENCIAL COMO HERRAMIENTA METODOLÓGICA PARA DESARROLLAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ENTORNOS LABORALES.

TALLERISTAS:

María Andrea Abella Fajardo, Psicóloga y Magister en Coaching Organizacional.
Correo: mariaabella@usantotomas.edu.co. Móvil 3007430759

Viviana Sierra Delgadillo, Licenciada en Recreación y Magister en Educación,
Datos de contacto:
Correo: vivianasierra@usantotomas.edu.co. Móvil 3212508926

Nombre de la Institución: Universidad Santo Tomás Sede Bogotá
Facultad de cultura Física deporte y Recreación

Área al que pertenece la comunicación: **Línea 2: "LA RECREACIÓN EN LA FACILITACIÓN DEL APRENDIZAJE".**

Sub-líneas:

La Recreación ...

Y SU INFLUENCIA EN LAS DIVERSAS INTERACCIONES COTIDIANAS.

EN LA FORMACIÓN DE ADULTOS "FACILITACIÓN, GAMIFICACIÓN, NUEVAS PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS"

Y LA ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DE OTRAS ÁREAS DISCIPLINARES.

Y SU RELACIÓN CON EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Campus San Alberto Magno, Autopista Norte calle 205, vía Arrayanes km 1.6. Bogotá, Colombia.
PBX: (57-1) 5878797,
ext. 3251 / (57-1) 3204678891

Palabras Clave: Educación Experiencial, Contexto Laboral, Bienestar y Hábitos de vida saludable

Tipo de trabajo: Taller

La educación experiencial se considera una metodología para generar aprendizaje en los seres humanos, esta parte del principio que las personas aprenden mejor cuando entran en contacto directo con sus propias experiencias. Se ha comprobado que una persona aprende el 20% de lo que ven, el 30% de lo que oyen, el 40% de lo que ven y oyen y el 80% de lo que vivencia o descubren por sí solas. Esta metodología no se limita a la sola exposición de conceptos, sino que a través de la realización de ejercicios dentro y fuera del aula, simulaciones o dinámicas con sentido, busca que las personas asimilen los conceptos a trabajar y sobre todo que los apliquen en su vida y así generar un aprendizaje significativo. Lo anterior ocurre siempre y cuando se tenga un adecuado proceso de reflexión y de voluntad de experimentación por parte de quien aprende. Por lo tanto cuando se habla de desarrollar hábitos saludables en contextos laborales se habla de generar procesos de

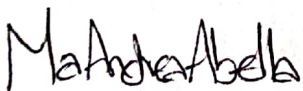
aprendizaje para la calidad de vida y es aquí donde la recreación debe apuntar a la construcción de programas que permitan la transformación, la libertad y la reivindicación del sujeto en todas sus dimensiones, por lo tanto las prácticas y puestas en marcha deben tener como propósito el sujeto y el desarrollo del mismo. Es así que aparece la Educación experiencial como metodología que desde la recreación ayuda a los participantes a la reflexión y a llegar a tener aprendizajes de la importancia de adquirir hábitos saludables.

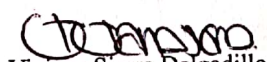
El presente taller tiene como propósito dar a conocer la perspectiva que se ha venido implementando desde el conocimiento y experiencia de dos docentes del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación, de la Universidad Santo Tomás, en relación a cómo el profesional en esta área de conocimiento, puede insertarse en contextos laborales, tales como: lo pueden ser una empresa, un bienestar universitario o en entidades u organizaciones de corte público o privado donde le apuestan a generar estrategias en pro del bienestar físico y mental de los sujetos que las componen e interactúan en estas.

Por consiguiente este taller busca a partir de la vivencia generar experiencias en los sujetos que participan de estas, logrando que a partir de ello puedan proyectarse o perfeccionar sus metodologías de intervención con este tipo de poblaciones, a través de la educación experiencial y que puedan comprender que es un metodología que aportará a que puedan darse la importancia de tener hábitos de vida saludables. Es así que de esta manera la metodología propuesta, es a partir del ciclo de aprendizaje desde la educación experiencial y así mismo se tendrá momentos de tips técnicos en relación al establecimiento de otras metodologías de intervención en escenarios laborales. Comprendiendo que los procesos en los que los sujetos participan y hacen parte de un ambiente de experiencia, potencia los métodos de aprendizaje permitiendo que la adquisición del conocimiento sea cada vez mejor y que al final sea una herramienta para apoyar los procesos de adquisición de hábitos saludables en estos contextos.

Autorización de Publicación:

Autorizo al comité organizador de EXPORECREACION 2019 que se llevará a cabo en Pereira, Colombia, a publicar el presente trabajo en el libro/CD de actas del congreso. Cediendo los derechos de reproducción a la editorial para que difunda el CD de actas del Evento.


María Andrea Abella Fajardo


Viviana Sierra Delgadillo

Material

Para el buen desarrollo del taller se requiere de un salón que cuente con sillas individuales (tipo universitaria), televisor o video beam y fácil acceso a zonas verdes, una mesa grande, 10 pelotas. Marcadores de tablero, taco de post it, impresión de imágenes a color.