



• **Educando para educar**

• Año 26

• Núm. 48

• ISSN 2683-1953

• Septiembre 2026-febrero 2027

• educandoparaeducar@beceneslp.edu.mx

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESPACIO DE FORMACIÓN HUMANA Y SOCIAL EN PREESCOLAR

PHYSICAL EDUCATION AS A SPACE FOR HUMAN AND SOCIAL DEVELOPMENT IN PRESCHOOL

Fecha de recepción: 21 de julio de 2026.

Fecha de aceptación: 28 de agosto de 2026.

Jenner Hiroshi Galmiche Vega¹



— Narrativas docentes

RESUMEN

Esta narrativa tiene como objetivo reflexionar sobre mi práctica docente como maestro de educación física en preescolar, reconociendo los saberes pedagógicos, sociales y personales que he construido a partir de la experiencia. Para su elaboración, se utilizó la metodología narrativa propuesta por Suárez (2016), rememorando experiencias significativas de mi trayectoria profesional y haciendo una reflexión sobre las situaciones que he vivido en la práctica educativa. A partir de la escritura, el análisis y la reconstrucción de experiencias, identifico elementos relacionados con mi práctica pedagógica, educativa y social. En el contenido, la narrativa aborda la importancia de la educación física como espacio de formación humana y social, la construcción de saberes pedagógicos desde la experiencia, la transformación de mi identidad docente y el papel que tiene la educación física en el desarrollo integral de los niños. Por último, este trabajo permitió revalorar mi práctica profesional y comprender la importancia de la reflexión docente como herramienta de aprendizaje y mejora continua. el que convergen lo cognitivo, lo motriz, lo social y lo emocional. Por último, se subraya que la formación docente es continua, colaborativa y basada en el análisis crítico de experiencias reales, consolidando saberes compartidos e intersubjetivos.

Palabras clave: educación física, emociones, autorregulación.

ABSTRACT



This narrative aims to reflect on my teaching practice as a preschool physical education teacher, acknowledging the pedagogical, social, and personal knowledge I have developed through experience. It was written using the narrative methodology proposed by Daniel Suárez, drawing on significant experiences from my professional career and reflecting on situations encountered in educational practice. Through writing, analysis, and reconstruction of experiences, I was able to identify elements related to my pedagogical, educational, and social practice. The narrative addresses the importance of physical education as a space for human and social development, the construction of pedagogical knowledge from experience, the transformation of my teaching identity, and the role of physical education in children's holistic development. Ultimately, this work allowed me to re-evaluate my professional practice and understand the importance of teacher reflection as a tool for learning and continuous improvement..

Palabras clave: physical education, emotions, self-regulation.

¹ Maestrante, Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí. Correo electrónico: hirosshi17@gmail.com

INTRODUCCIÓN

A lo largo de mi experiencia como docente de educación física en preescolar he comprendido que enseñar va mucho más allá de dirigir actividades motrices o planear juegos para que los niños se mantengan activos. Según Fierro et al. (1999), la práctica docente se encuentra configurada por un conjunto de dimensiones que la convierten en una actividad compleja, pues en ella intervienen aspectos personales, sociales, institucionales, pedagógicos y humanos. Desde mi experiencia, he entendido que cada clase representa una oportunidad para influir en el desarrollo social, emocional y humano de los alumnos. La práctica docente me ha permitido reconocer que la educación física no solo trabaja el movimiento corporal, sino también la convivencia, la expresión de emociones, la seguridad personal, la comunicación y la relación que los niños construyen con los demás desde edades tempranas.

La presente narrativa tiene como propósito reflexionar sobre mi práctica pedagógica y reconocer cómo, a partir de la experiencia cotidiana en el aula y en las clases de educación física, he ido construyendo saberes docentes, pedagógicos y personales que han transformado mi manera de enseñar. En este sentido, Tardif (2004) afirma que los saberes docentes no provienen únicamente de la formación académica, sino también de la experiencia y de las situaciones que los profesores viven diariamente en su práctica profesional. Desde mi experiencia, muchas de las decisiones, aprendizajes y formas de intervenir en clase han surgido precisamente de lo que he vivido con mis alumnos en el contexto real de la educación física en el nivel preescolar.

En este relato recupero experiencias, aprendizajes, emociones y situaciones reales que me han permitido analizar mi actuación profesional y comprender cómo mi identidad docente se ha fortalecido desde la práctica docente. Este proceso narrativo también surge de la necesidad de hacer visible el trabajo que realiza el docente de educación física en preescolar, ya que en varias ocasiones se piensa que esta área se enfoca solamente en el juego o en el desarrollo físico de los niños. Sin embargo, en las clases se construyen experiencias que influyen de modo directo en la formación integral de los alumnos. Mediante el movimiento, los niños aprenden a convivir, respetar reglas, trabajar en equipo, resolver conflictos, expresar emociones y desarrollar confianza en sí mismos. Por ello, considero importante reflexionar y dar valor a la práctica pedagógica en este campo educativo: educación física.

La elaboración de esta narrativa siguió un procedimiento metodológico basado en la recuperación y reflexión de experiencias significativas de la práctica docente. En un primer momento, realicé un ejercicio de memoria profesional para identificar situaciones, acontecimientos y experiencias que han marcado mi trayectoria como maestro de educación física en preescolar. Posteriormente, seleccioné aquellas experiencias que consideré más relevantes para comprender mi práctica y comencé a describirlas de manera detallada, recuperando no solo los hechos ocurridos, sino también las emociones, los pensamientos y los aprendizajes que surgieron de cada una de ellas. En este proceso fue necesario releer, reorganizar y reflexionar constantemente sobre lo escrito, con la finalidad de encontrar relaciones entre las experiencias vividas, los saberes construidos y mi identidad profesional.

La escritura narrativa hizo posible pasar de la simple descripción de acontecimientos a un análisis más profundo de mi práctica docente reconociendo aspectos pedagógicos, sociales y personales que han influido en mi manera de enseñar. Asimismo, me permitió reconocer cómo mi práctica docente se relaciona con mi práctica social y con la responsabilidad humana que implica educar. Ser profesor no solo significa transmitir conocimientos, sino también acompañar procesos de desarrollo, comprender contextos familiares y sociales, adaptarse a las necesidades de los alumnos y construir ambientes en los que los niños se sientan seguros, escuchados y motivados para aprender.

En este sentido, Freire (2004) me ayudó a comprender que la educación no es únicamente transmitir contenidos, sino generar procesos humanos y formativos en los que el docente acompaña al alumno en su desarrollo integral. Desde mi experiencia, he comprendido que la labor docente implica una responsabilidad social y humana que va más allá del aula.

Además, a través de este proceso narrativo pude reconocer que muchas de las decisiones que tomo en mis clases están influidas por mis experiencias previas, mis valores y la forma en que entiendo la educación. Reflexionar sobre mi práctica dio lugar a la observación de aspectos que normalmente pasan desapercibidos en la rutina diaria y a la valoración de los aprendizajes que he construido a partir de la interacción con mis alumnos, las familias y la comunidad escolar. De esta

manera, la narrativa se convirtió en una herramienta para contar experiencias y en un medio para comprender mejor mi práctica y seguir construyendo mi identidad como docente.

En la educación física descubrí que, muchas veces, el cuerpo comunica lo que no se logra expresar con palabras. Este descubrimiento me ha llevado a observar con mayor sensibilidad las actitudes, las emociones y los comportamientos de cada alumno. Recuerdo a Le Boulch (1997), cuyos planteamientos me hacen corroborar que el cuerpo y el movimiento forman parte esencial del desarrollo integral del niño, ya que a través de ellos expresa emociones, construye identidad y se relaciona con el entorno. Esta integralidad me ha permitido comprender que en las clases de educación física no solo se trabaja lo motriz, sino también aspectos emocionales y sociales que influyen de manera directa en el desarrollo de los alumnos.

Durante este recorrido, algunas experiencias han puesto a prueba mis capacidades de organización, adaptación y toma de decisiones. Algunos factores y circunstancias me han causado incertidumbre o nerviosismo, en especial cuando debo resolver actividades en poco tiempo o afrontar situaciones inesperadas en la práctica. Reconozco, como lo hace Mercado (2002), que gran parte del aprendizaje docente se construye desde la experiencia cotidiana y las problemáticas que los docentes afrontamos en la práctica. Exactamente, esas situaciones inesperadas son las que más han contribuido a mi crecimiento profesional y personal porque me han permitido comprender que la práctica docente está en constante construcción, reflexión y aprendizaje.

La pregunta que guía esta narrativa surgió precisamente de esa reflexión sobre mi práctica: ¿cómo la educación física en preescolar ha transformado mi manera de entender la enseñanza, la formación humana y mi identidad como docente? A partir de esta, retomo diferentes experiencias y saberes contruidos desde la práctica con objeto de analizar cómo la educación física puede convertirse en un espacio de formación integral que influye no solo en el desarrollo motriz de los niños, sino también en el desarrollo social, emocional y humano, al mismo tiempo que transforma mi propia visión sobre lo que significa ser docente.

DESARROLLO

Mis inicios en la práctica docente

Cuando inicié mi trabajo como docente de educación física en preescolar tenía una idea muy distinta de lo que significaba enseñar. En ese momento consideraba que una buena clase consistía principalmente en mantener a los niños activos, organizados y participando en actividades motrices. Muchas de mis decisiones en la clase estaban basadas en lo que había aprendido durante mi formación académica y en las estrategias que observaba en otros docentes. Conforme fui adquiriendo experiencia, entendí que la práctica docente es mucho más compleja y que en realidad se aprende estando dentro del aula afrontando situaciones reales y conociendo las necesidades de cada grupo.

Con el paso del tiempo, descubrí que la educación física no solo desarrolla habilidades motrices. Poco a poco fui observando que en cada actividad los niños también expresaban emociones, construían relaciones con sus compañeros y desarrollaban confianza en ellos mismos. Cuando un niño participa en un juego, corre, salta o logra realizar un reto motriz, no solo está fortaleciendo su cuerpo, sino que también está aprendiendo a convivir, respetar reglas, controlar emociones y sentirse capaz de nuevos logros. Esa parte fue cambiando completamente mi manera de entender la educación física.

Uno de los saberes que he construido desde mi práctica tiene que ver con la importancia de observar a los niños más allá de su desempeño físico. Al inicio de mi trayectoria me enfocaba principalmente en que realizaran las actividades de manera correcta; sin embargo, con la experiencia comprendí que detrás de cada conducta hay una emoción, una necesidad o una forma particular de relacionarse con los demás. Este aprendizaje no surgió de un libro o de una capacitación, sino de las situaciones que he vivido a diario con mis alumnos. Poco a poco fui entendiendo que la educación física también me permite conocer mejor a los niños y acompañarlos en su desarrollo personal y social.

Al trabajar con niños pequeños comprendí que cada grupo tiene dinámicas distintas, intereses diferentes y necesidades específicas. Las actividades planeadas funcionan algunas veces exactamente como se esperaba, y otras veces es necesario modificar por completo la clase para adaptarse a lo que sucede en el momento. Esta experiencia me ha enseñado que la práctica docente requiere observación, sensibilidad y disposición para aprender constantemente.

Una de las acciones que más ha transformado mi visión sobre la enseñanza es reconocer que el cuerpo también comunica emociones. En muchas ocasiones, los niños expresan mediante sus movimientos, actitudes o comportamiento aspectos que todavía no logran decir con palabras. Hay alumnos que reflejan

inseguridad al participar, otros muestran alegría cuando logran integrarse al grupo y algunos expresan frustración cuando se sienten incapaces de realizar una actividad. Como docente, he aprendido a detectar esos pequeños detalles para comprender mejor lo que ocurre en el grupo y, así, poder intervenir de una manera más adecuada.

La educación física como espacio social y humano

Conforme fui avanzando en mi práctica profesional, entendí que la educación física tiene una relación muy importante con la formación social de los niños. En preescolar, muchas veces las primeras experiencias de convivencia, cooperación y resolución de conflictos suceden en actividades de movimiento y juego. Por medio de dinámicas grupales, los alumnos aprenden a esperar turnos, compartir materiales, trabajar en equipo y respetar a los demás. Aunque, en ocasiones, estas acciones parecen pequeñas, en realidad forman parte del desarrollo social y emocional de los niños.

Desde mi experiencia, me he dado cuenta de que las situaciones sociales más significativas ocurren precisamente durante las clases de educación física. En juegos por equipos, circuitos o dinámicas grupales, los niños tienen que aprender a relacionarse constantemente con otros. Es ahí donde aparecen emociones como la alegría, la frustración, el enojo, incluso la tristeza. En varias ocasiones he visto que algunos alumnos tienen dificultad para aceptar perder, esperar turnos o integrarse con sus compañeros, en especial aquellos que son más inseguros o tímidos. Estas actitudes me han permitido comprender que la educación física también se convierte en un espacio donde los niños aprenden poco a poco a convivir y a regular su comportamiento dentro de un grupo.

Además, he comprendido que el movimiento y el juego dan lugar a que los niños expresen emociones de una forma más espontánea. A diferencia de otros espacios del aula, en educación física suelen actuar de manera más libre, y eso hace que, muchas veces, reflejen mediante su cuerpo cómo se sienten en realidad. Por ejemplo, durante algunas actividades he podido notar cuándo un niño participa con entusiasmo, cuándo se aísla o cuándo algo le está afectando emocionalmente. Esto me ha llevado a desarrollar una observación más sensible de las necesidades emocionales y sociales de mis alumnos.

En este proceso he reflexionado también sobre cómo la comunidad percibe al maestro de educación física. En ocasiones, se piensa que únicamente somos los encargados de “poner a jugar” a los niños o mantenerlos entretenidos. Esta percepción social es limitada, pues el maestro de educación física representa una figura importante en la formación integral de los alumnos, ya que, muchas veces, somos quienes generamos espacios donde los niños pueden expresarse con libertad, fortalecer su autoestima y aprender a relacionarse con otros de manera sana.

He comprendido que la educación física en preescolar tiene un valor social importante porque ayuda a construir experiencias de convivencia desde edades tempranas. En muchas ocasiones, durante las actividades, los niños aprenden aspectos que les servirán fuera de la escuela, como respetar reglas, colaborar con otros, resolver pequeños conflictos o expresar emociones de una manera adecuada. Por esta razón, comprendo que nuestra labor como docentes de educación física no solo repercute en el desarrollo motriz, sino también en la formación humana y social de los alumnos.

La imagen que proyectamos como docentes también influye en la manera en que los niños y las familias valoran nuestra labor. Por lo tanto, considero importante transmitir responsabilidad, empatía, respeto y compromiso en cada actividad. Ser maestro de educación física no solo implica dirigir ejercicios o juegos; también significa acompañar procesos de desarrollo humano, escuchar a los alumnos, motivarlos y generar ambientes seguros en los que todos participen sin miedo.

A partir de mi experiencia, he aprendido que los niños recuerdan más cómo se sintieron durante una actividad que la actividad misma. Así, procuro que mis clases sean espacios donde los alumnos se sientan incluidos, valorados y seguros para participar. Considero que el papel del docente también influye en la confianza que los niños desarrollan hacia sí mismos y hacia los demás.

He corroborado que las habilidades motrices tienen un impacto importante en aspectos sociales de los niños. Cuando un alumno logra mayor coordinación, equilibrio o seguridad corporal, también mejora su participación en el grupo y su confianza para convivir con los demás. Quienes al inicio eran tímidos o inseguros comienzan a integrarse poco a poco mediante el juego y las actividades físicas. Incluso he observado casos de niños o niñas que no participaban, luego empezaron a involucrarse más después de sentirse capaces de realizar ciertas actividades motrices. La educación física se convierte, entonces, en un espacio en el que no solo se fortalece el cuerpo, sino también la autoestima, la convivencia y el sentido de pertenencia.

Respecto a lo arriba referido, coincido con Le Boulch (1997) en que el movimiento y el desarrollo corporal forman parte fundamental de la construcción integral del niño, ya que a través del cuerpo se desarrollan también aspectos emocionales, sociales y de identidad personal. Desde mi experiencia, esta idea cobra mucho sentido en la educación física en el nivel preescolar, donde el movimiento se convierte en una herramienta para favorecer no únicamente el desarrollo motriz, sino también la formación humana y social de los alumnos.

Al indagar en este tema, he encontrado que las experiencias motrices y de convivencia que tienen lugar durante la educación física contribuyen de modo significativo al fortalecimiento de habilidades socioemocionales en la infancia.

De acuerdo con Calderón et al. (2023), las actividades corporales y cooperativas favorecen la empatía, la participación y las relaciones positivas entre los alumnos, aspectos fundamentales para el desarrollo integral de estos. Los mismos autores (Calderón et al., 2023) argumentan que cuando los niños participan en actividades en las que deben colaborar, respetar reglas, resolver pequeños conflictos y alcanzar objetivos comunes, desarrollan habilidades para relacionarse de manera más positiva con los demás. En mi experiencia en preescolar, esto se hace evidente constantemente durante los juegos grupales, en los que los alumnos aprenden a compartir, esperar turnos, comunicarse y trabajar en equipo.

Los saberes pedagógicos construidos desde la práctica

A lo largo de mi ejercicio docente he construido distintos saberes pedagógicos que han surgido principalmente en la práctica y la observación diaria. Muchos de estos aprendizajes no provienen solo de la teoría, sino de las situaciones reales que he vivido en las clases de educación física en preescolar. Conforme he ido adquiriendo experiencia, he comprendido que la práctica docente implica tomar decisiones frecuentemente, analizar lo que sucede en el grupo y aprender de cada situación que se presenta.

Uno de los saberes que considero más importantes en mi práctica es el reconocimiento del valor del juego como estrategia de aprendizaje. En educación física, el juego permite que los niños aprendan de manera más natural y significativa, ya que participan con entusiasmo y se involucran vivamente en las actividades. A través del juego, los alumnos no solo desarrollan habilidades motrices, sino que también aprenden a resolver problemas, tomar decisiones, seguir reglas y convivir con otros.

Además, he constatado que el juego es una vía para que los niños expresen emociones de forma más libre y espontánea. Durante las actividades es común ver cómo reaccionan cuando ganan, pierden, esperan turnos o trabajan en equipo. Estas situaciones me han ayudado a comprender que el juego es un espacio donde los niños aprenden a relacionarse y a regular poco a poco sus emociones. Por ejemplo, en algunas dinámicas he observado a alumnos que se frustran fácilmente cuando algo no les sale bien o sienten que no pueden participar como los demás. Este hecho me ha llevado a pensar, diseñar y planificar actividades cuyo objetivo no sea solo competir, sino también favorecer la convivencia y la participación de todos.

Como plantea Suárez (2016), los docentes construimos conocimiento pedagógico desde la experiencia y la reflexión sobre nuestra práctica. Muchas de las decisiones que tomo en mis clases han surgido de la observación, el análisis y la comprensión de lo que ocurre a diario con mis alumnos. En este sentido, soy consciente de que la práctica docente no se limita solo a aplicar actividades, sino que implica reflexionar frecuentemente sobre lo que funciona, lo que puede mejorar y cómo responder a las necesidades reales de los niños.

Asimismo, la reflexión sistemática sobre la práctica continúa siendo una herramienta fundamental para el desarrollo profesional docente. De acuerdo con Domingo y Gómez (2021), mediante los procesos de reflexión, los docentes comprenden mejor sus acciones pedagógicas y construyen conocimientos a partir de las experiencias en contextos reales de enseñanza. Esta idea coincide con mi experiencia, ya que muchos de los saberes que he adquirido han surgido del análisis de lo que ocurre en mis clases.

Recuperando mi práctica, puedo afirmar que muchos de los conocimientos que hoy forman parte de mi actuación docente los he construido a partir de experiencias concretas. Por ejemplo, he aprendido que una misma actividad puede generar respuestas muy diferentes en cada alumno y que, como docente, debo estar preparado para adaptar mis estrategias. También he comprendido que la observación constante me permite identificar necesidades que no siempre son evidentes, en especial cuando se relacionan con aspectos emocionales o de convivencia. Estos aprendizajes han surgido de la interacción diaria con los niños y de la reflexión posterior sobre lo ocurrido en cada clase.

Otro aspecto fundamental de mi práctica es la observación constante de los alumnos. Observar no significa únicamente mirar si realizan de manera correcta una actividad, sino analizar cómo se sienten, cómo interactúan y cuáles necesidades manifiestan. La observación me ha ayudado a tomar decisiones importantes en la clase como modificar actividades, cambiar estrategias o brindar apoyo a algún alumno que lo necesite.

A partir de lo que observo, he aprendido a identificar situaciones que antes podían pasar desapercibidas. Por ejemplo, noto cuando algún alumno se aísla, evita participar o muestra inseguridad en la realización de una actividad. En ocasiones, estas conductas no tienen que ver con la capacidad motriz del niño, sino con factores emocionales o sociales que influyen en su participación. Este conocimiento me ha ayudado a desarrollar una mirada más sensible hacia mis alumnos y a comprender que cada niño vive la clase de manera diferente.

También he aprendido la importancia de la adaptación en la enseñanza. Aunque las clases se planean con anticipación, la realidad del aula obliga, muchas veces, a hacer cambios en el momento. Los intereses de los niños, el estado emocional del grupo, incluso situaciones inesperadas, pueden ocasionar que una sesión se modifique por completo. Gracias a estas experiencias soy consciente de que ser docente implica ser flexible y estar dispuesto a ajustar la práctica según las necesidades reales del contexto.

Tengo un ejemplo de tales flexibilidad y ajuste, cuando tuve que organizar una matrogimnasia prácticamente de un “día para otro”. En ese momento sentí nerviosismo porque no tenía el tiempo suficiente para preparar todo como normalmente lo hago. Sin embargo, esa experiencia me ayudó a confiar más en los

saberes que he construido desde la práctica. A pesar de la presión, logré adaptar actividades, organizar dinámicas y responder a las necesidades del grupo y de las familias. Al final, la experiencia resultó positiva y me permitió reconocer que a veces los aprendizajes más importantes surgen precisamente de circunstancias inesperadas.

Los ambientes de aprendizaje también forman parte importante de mi práctica pedagógica. Pienso que el espacio donde se llevan a cabo las actividades influye en la participación y la motivación de los alumnos. En consecuencia, procuro utilizar materiales llamativos, actividades dinámicas y estrategias que hagan posible que los niños se sientan cómodos y seguros durante la clase.

En educación física, el ambiente influye de modo directo en la manera en que participan los alumnos. Cuando sienten confianza y seguridad, suelen involucrarse totalmente en las actividades, participar con mayor libertad y relacionarse mejor con sus compañeros. Por ende, trato de generar espacios en los que todos se integren sin miedo a equivocarse. Sé que un ambiente positivo favorece también la autoestima y la convivencia, aspectos que forman parte importante del desarrollo integral de los niños.

Todos estos saberes pedagógicos los he construido poco a poco a partir de la experiencia, la reflexión y las situaciones reales que vivo diariamente como docente de educación física. Cada grupo, cada actividad y cada reto me han permitido aprender algo nuevo y comprender que la práctica docente está en constante transformación.

La praxis y mi transformación como docente

Todas estas experiencias han ido transformando mi manera de verme como docente y como persona. Antes pensaba que enseñar consistía solo en transmitir conocimientos o dirigir actividades; ahora sé que educar implica acompañar procesos humanos y construir relaciones significativas con los alumnos.

La práctica docente me ha ayudado a desarrollar valores como la paciencia, la empatía, la responsabilidad y la capacidad de adaptación. También me ha permitido reconocer que no siempre hay respuestas perfectas en el aula y que muchas veces el aprendizaje surge precisamente de las dificultades o sucesos inesperados.

No obstante, para la sesión de matrogimnasia decidí enfocarme en lo que conocía sobre mi grupo, en las dinámicas que normalmente motivaban a los niños y en actividades en las que también pudieran participar las familias. A pesar de que gran parte de la organización fue improvisada en poco tiempo, traté de que las actividades fueran dinámicas, sencillas y que favorecieran la convivencia entre

padres e hijos. Durante aquella sesión observé cómo los niños disfrutaban compartir las actividades con sus familias y cómo incluso algunos alumnos que normalmente eran más inseguros participaron con mayor entusiasmo al sentirse acompañados por sus padres.

Esa experiencia hizo que me diera cuenta de que muchas veces la práctica docente implica solventar situaciones en el momento y confiar en los saberes que ha construido desde la experiencia. Pese a que al inicio sentía preocupación por no tener todo planeado perfectamente, al final comprendí que también es importante la capacidad de adaptación, la creatividad y la manera en que el docente responde ante factores o circunstancias inesperados.

En esa ocasión comprendí la importancia de confiar en mi experiencia y en los conocimientos que he construido a través de la práctica. Aunque la actividad fue improvisada en poco tiempo, el resultado fue muy positivo. Los niños participaron con entusiasmo, las familias se integraron dinámicamente y el ambiente que se generó fue muy significativo. Además, esta experiencia fortaleció mi seguridad como docente, pues reconocí que sí he construido herramientas y saberes pedagógicos que me ayudan a responder ante diferentes situaciones dentro de la escuela.

Al reflexionar sobre esta experiencia, pude reconocer que la capacidad de adaptación es uno de los saberes más importantes que he construido. Antes pensaba que una buena clase dependía de una planeación estructurada perfectamente; sin embargo, situaciones como las vividas en torno a esa sesión de matrogimnasia me han enseñado que la práctica docente requiere flexibilidad y confianza en los conocimientos construidos a través de la experiencia. Este saber es resultado del afrontamiento de problemáticas reales en mi contexto de trabajo y del aprendizaje de ellas.

Asimismo, comprendí que actividades como la matrogimnasia no solo favorecen el desarrollo motriz, sino que también fortalecen la convivencia, la comunicación y los vínculos entre la escuela y las familias. Esto me hizo reflexionar sobre la importancia social de la educación física en el contexto preescolar, ya que mediante estas experiencias se construyen, además, relaciones humanas y aprendizajes significativos.

Freire (2004) plantea que la práctica educativa supone reflexión y transformación constante. A partir de mi experiencia como docente, he comprendido que enseñar también me ha transformado como persona permitiéndome desarrollar valores como la empatía, la paciencia y la sensibilidad hacia las necesidades de los alumnos.

En la actualidad sé que mi práctica docente sigue en construcción. Cada grupo, cada experiencia y cada situación en la escuela continúan brindándome saberes nuevos. La educación física me ha permitido comprender que enseñar no se limita al desarrollo motriz, sino que implica formar personas, fortalecer relaciones humanas y acompañar procesos emocionales y sociales desde la infancia.

CONCLUSIONES

A lo largo de la elaboración de la narrativa reflexioné en mayor profundidad sobre mi práctica docente y las maneras en que la educación física en preescolar ha influido no solo en mi forma de enseñar, sino también de entender la educación y mi papel en la formación de los alumnos. La recuperación de experiencias, situaciones y aprendizajes me condujo a reconocer que muchos elementos que hoy forman parte de mi práctica han surgido de la experiencia cotidiana, la observación y la reflexión constante sobre lo que ocurre en las clases.

La pregunta que guio este trabajo implicó la comprensión de las maneras en que la educación física en preescolar ha transformado el modo en que entiendo la enseñanza, la formación humana y mi identidad como docente. Después de analizar mi práctica, estoy seguro de que sigo construyendo esta transformación todos los días. Cada grupo, cada actividad y cada situación representan nuevas oportunidades de aprendizaje para seguir desarrollando saberes pedagógicos, sociales y humanos.

El objetivo de la narrativa fue reflexionar sobre mi práctica pedagógica y reconocer cómo, a partir de la experiencia en educación física, he construido conocimientos y aprendizajes que han influido en mi manera de enseñar. A partir de este ejercicio, comprendí que la educación física tiene un impacto mucho más amplio que el que muchas veces se piensa, ya que favorece no solo el desarrollo motriz, sino también aspectos emocionales, sociales y humanos en los niños.

En adición, puede reconocer la relación entre mis prácticas pedagógica, educativa y social. Ser docente comporta mucho más que dirigir actividades; significa acompañar procesos de desarrollo, construir ambientes de confianza, comprender las necesidades de los alumnos y responder a circunstancias inesperadas en la práctica. En este sentido, experiencias como la sesión de matrogimnasia, la observación de las emociones de los niños y las situaciones vividas en las clases me ayudaron a comprender que el aprendizaje docente se construye principalmente desde la experiencia y la reflexión.

Esta narrativa sobre mi práctica no representa un cierre definitivo, sino una oportunidad para seguir cuestionándome y aprendiendo como docente. A partir de este trabajo dejo abierta la posibilidad de continuar pensando atenta y detenidamente sobre cómo la educación física puede seguir fortaleciéndose como un espacio de formación integral, donde se trabaje no solo el cuerpo, sino también las emociones, la convivencia y el desarrollo humano de los alumnos desde edades tempranas.

BIBLIOGRAFÍA

- Calderón, C., Gustems, J., y Calderón-Garrido, D. (2023). Physical activity and socio-emotional development in childhood educational contexts. *Education Sciences*, 13(4), 25-38.
- Domingo, Á., y Gómez, V. (2021). *La práctica reflexiva: bases, modelos e instrumentos*. Narcea.
- Fierro, C., Fortoul, B., y Rosas, L. (1999). *Transformando la práctica docente: una propuesta basada en la investigación-acción*. Paidós.
- Freire, P. (2004). *Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa*. Paz e Terra.
- Le Boulch, J. (1997). *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Paidotribo.
- Mercado, R. (2002). *Los saberes docentes como construcción social*. Fondo de Cultura Económica.
- Suárez, D. (2016). Escribir, leer y conversar entre docentes en torno de relatos de experiencia. *Revista Brasileira de Pesquisa (Auto) Biográfica*, 1(3), 480-497.
- Tardif, M. (2004). *Los saberes del docente y su desarrollo profesional*. Narcea.