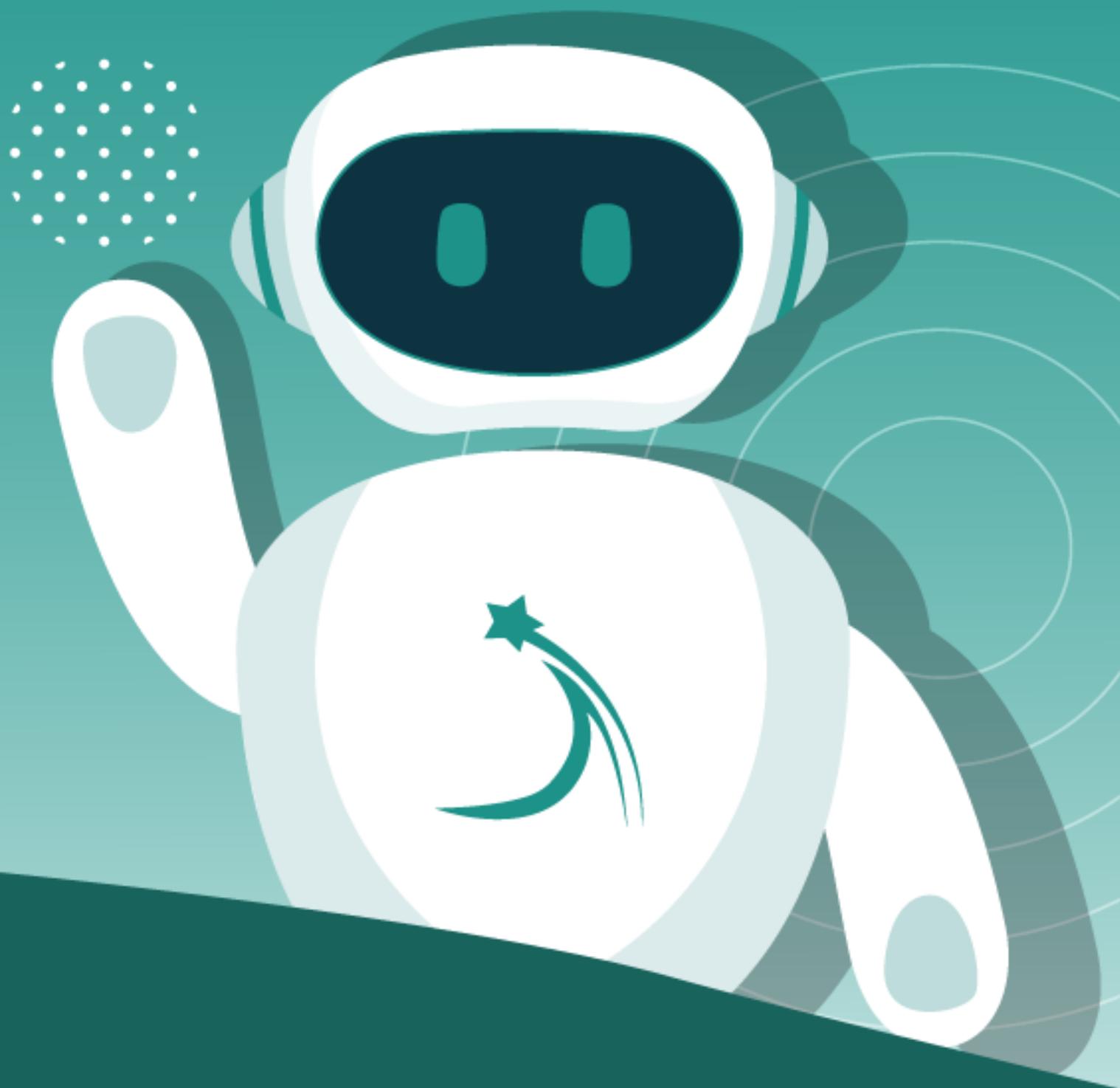


FORTIS

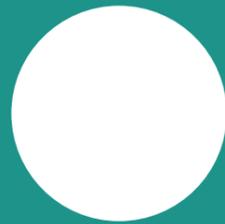
MÁS ALLÁ DEL DEPORTE



Créditos

FORTIS es una revista interactiva, puedes hacer clic en los elementos del índice para navegar entre las secciones. En cada página encontrarás un ícono, que al seleccionarlo te llevará de nuevo al índice principal.

Te invitamos a explorar el contenido a tu ritmo, disfrutando de una experiencia dinámica y participativa.



Producción editorial

Diagramación, redacción, ilustración y modelo:

Alejandro Galeano Vélez

Corrección de estilo:

Lizeth Arboleda

Revisión de modelos 3D:

Diana Montoya



FORTIS



Índice

04 - 13: Diseño y desarrollo de un MOOC

14 - 15: Entrevista: entrenador deportivo

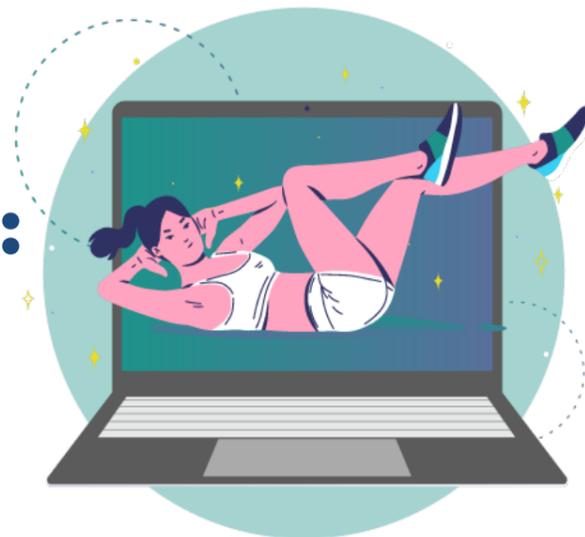
16 - 17: Artículo de reseña

18 - 23: Desarrollo conceptual y creativo del proyecto

24 - 25: Artículo de reflexión

26 - 27: Reflexión personal

Diseño y desarrollo de un MOOC sobre bienestar deportivo: Innovación en el aprendizaje digital



RESUMEN

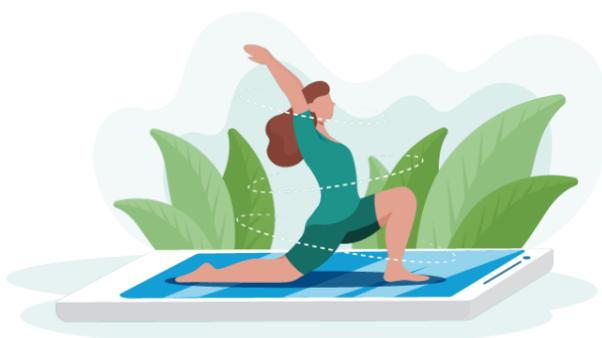
El bienestar deportivo integra componentes esenciales como la actividad física regular, una alimentación balanceada y procesos adecuados de recuperación física y mental. Estos elementos son fundamentales tanto para alcanzar un estilo de vida saludable como para optimizar el rendimiento físico y emocional. En un mundo donde la educación digital cobra cada vez más relevancia, los cursos masivos, abiertos y en línea (MOOC, por sus siglas en inglés) han emergido como herramientas pedagógicas innovadoras que permiten el acceso libre y flexible al conocimiento, superando barreras geográficas, económicas y de tiempo.

El deporte no solo fortalece el cuerpo, también transforma la mente y las emociones.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la sociedad enfrenta desafíos importantes en relación con la salud integral, debido a los estilos de vida sedentarios, el estrés crónico, los desequilibrios nutricionales y la falta de tiempo para el cuidado personal. En este escenario, la promoción del bienestar a través del deporte ha cobrado un papel protagónico como estrategia de prevención y mejora de la calidad de vida, la práctica regular de actividad física no solo tiene efectos positivos sobre el cuerpo, sino que también contribuye al bienestar emocional, al desarrollo de habilidades cognitivas y a la creación de vínculos sociales significativos.

No obstante, existe una brecha considerable en el acceso a formación especializada sobre estos temas, especialmente en comunidades alejadas de los centros urbanos o con limitaciones económicas.



Ante esta realidad, las plataformas digitales han abierto un abanico de nuevas posibilidades para promover una educación más inclusiva, accesible y personalizada. Gracias al avance constante de la tecnología y la conectividad global, hoy es posible llegar a audiencias diversas que antes se encontraban marginadas del sistema educativo tradicional. En este panorama, los MOOC (cursos masivos, abiertos y en línea) se han consolidado como una de las soluciones más potentes y transformadoras para facilitar el aprendizaje autónomo, flexible y adaptado a las necesidades individuales de cada persona.

Una herramienta de formación accesible, dinámica y basada en evidencia científica



Componentes del MOOC de Bienestar Deportivo



Videos educativos



Foros interactivos



Evaluaciones



Material descargable

En este contexto, se ha desarrollado un MOOC dedicado al bienestar deportivo, concebido como una herramienta de formación accesible, dinámica y basada en evidencia científica. Este curso integra diversos recursos pedagógicos como videos explicativos, foros de discusión, ejercicios interactivos y material descargable, adaptados a diferentes estilos de aprendizaje, para que el diseño instruccional del MOOC se fundamenta en enfoques educativos contemporáneos que promueven la participación activa del estudiante, el aprendizaje significativo y la autoevaluación constante. Asimismo, se ha priorizado la inclusión de contenidos relevantes para diferentes públicos, desde atletas de alto rendimiento hasta personas que desean iniciarse en un estilo de vida saludable.

Planificación y estructura del curso

El proceso de diseño comenzó con una profunda investigación sobre las necesidades formativas de los potenciales usuarios, identificando los ejes temáticos fundamentales para abordar el bienestar deportivo de forma integral. De este análisis surgieron **cuatro módulos** principales:



Nutrición Deportiva

Con fundamentos alimenticios adaptados a diferentes tipos de entrenamiento.



Preparación Física

Centrada en el diseño de rutinas las cuales son personalizadas y recomendaciones de ejercicios.



Recuperación Muscular y Descanso

Centrada en abordar técnicas efectivas para la regeneración física.



Salud Mental y Motivación

Con herramientas psicológicas para mantener la constancia y el equilibrio emocional en la práctica deportiva.

Cada módulo se diseñó siguiendo un enfoque progresivo, permitiendo al usuario avanzar de lo teórico a lo práctico, con recursos descargables, videos y actividades aplicadas. El MOOC fue desarrollado como una plataforma web independiente, utilizando Visual Studio Code, lo que permitió un diseño a medida y una navegación fluida, adaptada a diferentes dispositivos.

Además, se incorporaron cuestionarios interactivos y foros de discusión moderados, para fomentar el aprendizaje colaborativo y la construcción colectiva del conocimiento, generando así una comunidad de aprendizaje activa y comprometida.

2.1 Desarrollo Visual y Experiencia del Usuario

Ver para creer, sentir y moverse

Con el objetivo de captar la atención del usuario desde el primer momento y mantener su interés a lo largo de toda la experiencia, se diseñó una línea gráfica moderna, dinámica y visualmente atractiva. Esta propuesta estética se inspira en la diversidad de disciplinas deportivas, lo que permite generar una conexión inmediata con el público objetivo, compuesto en su mayoría por personas interesadas en el deporte, el bienestar y el rendimiento físico.

Para enriquecer aún más la propuesta visual y dotarla de un carácter distintivo y atractivo, se llevaron a cabo el desarrollo de personajes ilustrados y escenarios personalizados que buscan representar situaciones auténticas y cotidianas dentro del entorno deportivo. Estas ilustraciones fueron cuidadosamente diseñadas para captar la esencia de la actividad física en su diversidad, reflejando de manera precisa los distintos aspectos que conforman el día a día de un deportista. Entre los momentos más representativos que se plasmaron en estas ilustraciones se incluyen sesiones de entrenamiento intenso, competiciones de alto nivel, rutinas de calentamiento, espacios dedicados a la recuperación muscular, y diversas interacciones entre atletas en situaciones de colaboración o enfrentamiento.



Estas ilustraciones fueron elaboradas con herramientas profesionales como Adobe Illustrator y Photoshop, cuidando cada detalle para lograr un impacto visual atractivo y coherente con la temática del curso.

2.2. Interfaz de Usuario y Navegabilidad

Tu recorrido, sin desvíos ni barreras

Desde la fase inicial del desarrollo, se estableció como prioridad la creación de una interfaz de usuario que fuese no solo funcional, sino también intuitiva y estéticamente agradable. Para lograrlo, se emplearon tecnologías web como HTML, CSS y JavaScript, las cuales permitieron construir una estructura sólida, visualmente atractiva y altamente interactiva.

OBJETIVO

El objetivo principal fue facilitar la navegación del usuario por los distintos módulos del contenido, permitiéndole acceder de forma rápida y sencilla a los recursos disponibles, como textos, imágenes, videos y actividades interactivas. Para enriquecer aún más la experiencia, se integraron animaciones suaves y transiciones visuales que acompañan cada acción del usuario, otorgando una sensación de fluidez y modernidad en la interacción.



ACCESIBILIDAD

Además, se puso especial atención en la implementación de un diseño responsive, capaz de adaptarse a diferentes tamaños de pantalla y dispositivos, como teléfonos móviles, tablets y ordenadores de escritorio. Esto asegura que todos los usuarios, independientemente del equipo que utilicen, puedan disfrutar de una experiencia uniforme, accesible y optimizada. Esta adaptabilidad no solo mejora la usabilidad, sino que también promueve la inclusión digital al eliminar barreras de acceso.



Producción de Contenido Multimedia



Videos explicativos de alta calidad, cuidadosamente grabados y editados con Adobe Premiere Pro, que presentan una narrativa clara, didáctica y atractiva, pensada para facilitar la comprensión de los conceptos clave por parte de los usuarios.



Animaciones educativas elaboradas mediante After Effects, utilizadas para explicar conceptos complejos de forma visual y sencilla. Estas animaciones permiten ilustrar procesos abstractos con claridad, mejorando la retención del contenido por parte del usuario.

Infografías y esquemas gráficos, creados en Illustrator, que resumen información clave. Su presentación clara y ordenada ayuda a reforzar los conceptos principales de manera visual y efectiva, facilitando su comprensión y memorización.



Presentaciones interactivas en PowerPoint y documentos descargables (PDF) que amplían los temas tratados en cada módulo. Estos recursos complementarios permiten al usuario profundizar en los contenidos y acceder a ellos de forma flexible, incluso fuera de línea.

Estrategias de Aprendizaje Activo e Innovación Pedagógica

Para fomentar una participación activa y significativa, así como mejorar la retención del conocimiento a lo largo del proceso formativo, se incorporaron una serie de estrategias pedagógicas innovadoras. Estas se fundamentan en enfoques contemporáneos del aprendizaje activo y en principios de gamificación, que buscan estimular la motivación intrínseca del participante. A través de experiencias dinámicas, interactivas y contextualizadas, se promueve una construcción del conocimiento más profunda, práctica y duradera.

Casos prácticos

A lo largo del curso, se presentan múltiples escenarios reales y simulaciones diseñadas para reflejar situaciones concretas del ámbito del bienestar y la salud deportiva. En estos casos, los participantes se enfrentan a desafíos que deben resolver aplicando los conocimientos adquiridos en cada módulo. Las actividades incluyen, por ejemplo, la elaboración detallada de un plan nutricional personalizado según las necesidades de distintos perfiles (como adultos mayores, deportistas o personas con patologías específicas), así como el diseño de rutinas de ejercicio adaptadas a objetivos particulares como pérdida de peso, aumento de masa muscular o rehabilitación funcional.



Cada caso práctico es una oportunidad para transformar el conocimiento en acción, desarrollando habilidades que marcan la diferencia en la vida real.

Estas estrategias no solo tienen como propósito informar, sino también formar integralmente y generar una transformación significativa en los participantes, incentivando la aplicación práctica y consciente de los conocimientos adquiridos en distintos aspectos de su vida diaria, especialmente en contextos relacionados con la salud, el bienestar y el rendimiento físico.

GAMIFICACIÓN

Los usuarios acumulan puntos y desbloquean insignias digitales a medida que completan actividades clave dentro del curso, lo cual introduce una dinámica lúdica que incentiva la participación continua y sostenida. Esta mecánica de recompensas no solo genera motivación extrínseca, sino que también refuerza el compromiso del participante con su propio proceso de aprendizaje. Para mantener el interés a lo largo del tiempo, se diseñaron retos semanales que plantean objetivos concretos y accesibles, así como logros especiales que reconocen la constancia, la superación de dificultades y la excelencia en el desempeño. Esta estructura fomenta un entorno competitivo y colaborativo a la vez, donde el progreso personal se convierte en un estímulo constante.

Foros y debates

Espacios diseñados para que los usuarios compartan sus experiencias personales, intercambien puntos de vista y discutan temas relevantes vinculados al bienestar, la actividad física y la salud. Estos foros y debates no solo fortalecen el sentido de comunidad y pertenencia, sino que también promueven el aprendizaje colaborativo, donde cada aporte enriquece la comprensión colectiva. Además, los participantes tienen la oportunidad de recibir retroalimentación directa de especialistas y profesionales del área, lo que les permite aclarar dudas, validar enfoques y profundizar en aspectos clave del contenido, generando una experiencia formativa más completa y personalizada.

Autoevaluaciones

Cuestionarios interactivos al final de cada módulo, diseñados para que el usuario pueda medir su nivel de comprensión, identificar áreas de mejora y reforzar lo aprendido de manera dinámica. Estas evaluaciones no solo permiten un repaso activo de los contenidos, sino que también ofrecen retroalimentación inmediata, facilitando un aprendizaje más consciente y continuo.



Evaluación, Retroalimentación y Mejora Continua

Antes de su publicación definitiva, el MOOC fue sometido a un proceso riguroso de validación mediante pruebas piloto realizadas con usuarios reales. Estos participantes, representativos del público objetivo del curso, exploraron sus distintos módulos y actividades, brindando retroalimentación valiosa sobre su experiencia de uso. Durante esta fase, se evaluaron aspectos clave como:

CLARIDAD Y RELEVANCIA DE LOS CONTENIDOS

Se analizó si la información presentada en el curso era comprensible, coherente y alineada con los objetivos de aprendizaje. Además, se valoró si los contenidos resultaban pertinentes y útiles para el perfil de los participantes, fomentando una experiencia significativa y aplicable a contextos reales.

FACILIDAD DE NAVEGACIÓN Y COMPRENSIÓN DE LA PLATAFORMA

Se evaluó la estructura del curso, la organización del contenido y la usabilidad de la interfaz digital. Los usuarios analizaron qué tan intuitiva resultaba la navegación, si podían localizar fácilmente los recursos y actividades, y si la disposición general facilitaba una experiencia fluida, sin generar confusión o frustración.

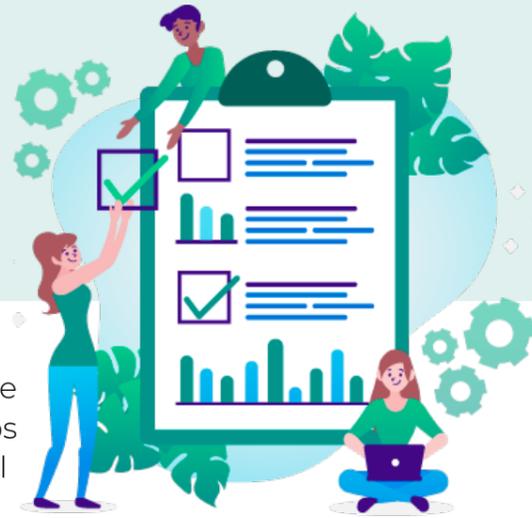
INTERACTIVIDAD Y DINAMISMO DE LAS ACTIVIDADES

Se examinó el grado en que las actividades propuestas fomentaban la participación activa del usuario, así como la variedad de recursos interactivos utilizados (videos, cuestionarios, foros, simulaciones, etc.). También se consideró si estas dinámicas contribuían al aprendizaje significativo, manteniendo el interés y promoviendo la reflexión crítica.

ACCESIBILIDAD EN DISTINTOS DISPOSITIVOS Y CONTEXTOS

Garantizando una experiencia de usuario fluida, eficiente y efectiva sin importar la plataforma o el entorno en el que se utilice. Esto permite a los usuarios interactuar de manera óptima, ya sea en móviles, tabletas o computadoras, adaptándose a sus necesidades, preferencias y situaciones.

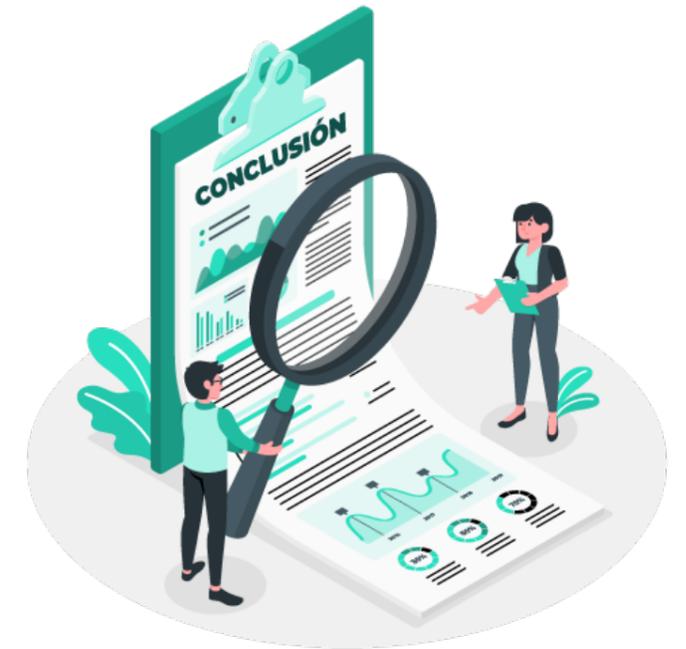
El progreso se construye sobre la reflexión, el aprendizaje y la evolución constante.



Conclusión

Educación digital que transforma vidas

El desarrollo de este MOOC sobre bienestar deportivo representa un avance significativo en la forma de ofrecer formación especializada a través de medios digitales. La combinación de tecnología, pedagogía y diseño visual ha permitido la creación de una experiencia educativa atractiva, interactiva y accesible, capaz de motivar a los usuarios a aprender y aplicar conocimientos de manera práctica. Más allá de difundir información, este curso busca generar un cambio real en los hábitos y comportamientos de los participantes, promoviendo un estilo de vida saludable y sostenible. Gracias a la integración de videos, animaciones, foros y gamificación, el MOOC no solo enseña, sino que también inspira y acompaña a los usuarios en su camino hacia el bienestar integral, el éxito de este proyecto reafirma la importancia de apostar por modelos educativos innovadores, que aprovechen al máximo las posibilidades que ofrece la educación en línea para impactar positivamente.



A medida que la educación continúa evolucionando en un entorno cada vez más digital, proyectos como este MOOC evidencian que es posible ofrecer experiencias formativas de alta calidad que respondan a los desafíos del presente. La clave está en diseñar propuestas centradas en el usuario, que no solo transmitan saberes, sino que impulsen la transformación personal y fomenten comunidades de aprendizaje comprometidas con el bienestar y el crecimiento colectivo.

ENTREVISTA:

Entrenador Deportivo

Carlos Mario Gallego

Entrenador deportivo y licenciado en educación física.

INTRODUCCIÓN

Carlos Mario Gallego es un entrenador deportivo y licenciado en Educación Física con más de 18 años de experiencia en el acompañamiento de procesos formativos con jóvenes y adultos. A lo largo de su carrera, ha consolidado una visión del deporte que va más allá del rendimiento físico, concibiéndolo como una herramienta clave para el desarrollo integral de las personas. Actualmente, lidera programas orientados al bienestar en comunidades vulnerables, donde el ejercicio se convierte en un medio para fortalecer la autoestima, promover la inclusión, mejorar la salud mental y construir vínculos sociales sólidos. En esta entrevista, comparte su perspectiva sobre el impacto transformador del deporte y cómo este puede cambiar realidades a partir de hábitos positivos y experiencias significativas.



¿Cómo define usted el bienestar desde la práctica deportiva?

El bienestar es un equilibrio entre la salud física, mental y social. El deporte permite alcanzar ese equilibrio, porque no solo mejora el estado físico, sino que también fortalece la autoestima, el trabajo en equipo y la superación personal. El deporte es una herramienta para vivir mejor.

¿Qué beneficios emocionales ha notado en sus estudiantes o deportistas?

He visto cómo jóvenes con ansiedad o estrés encuentran en el deporte una vía de escape saludable. Al hacer ejercicio, el cuerpo libera endorfinas, que son las hormonas de la felicidad. Además, se sienten parte de una comunidad, y eso refuerza su confianza.

¿Cómo impacta el deporte en el entorno social de las personas?

El deporte crea vínculos. Fortalece la comunicación, el respeto por los demás, y ayuda a resolver conflictos. He trabajado en barrios complejos donde el deporte ha sido una herramienta poderosa para alejar a los jóvenes de entornos negativos y motivarlos a construir un proyecto de vida.

¿Qué sugiere para comenzar con actividad física?

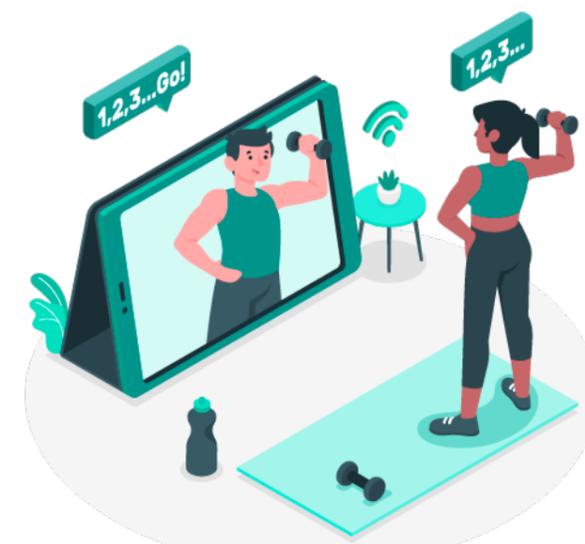
Que empiece con pequeños pasos, que escuche a su cuerpo y elija una actividad que le guste. No es necesario ir al gimnasio desde el primer día. Caminar, bailar o andar en bicicleta pueden ser excelentes formas de empezar. Lo importante es ser constante.

¿Cómo impacta el deporte en el desarrollo personal?

El deporte promueve valores como la disciplina, la perseverancia y la resiliencia. Enseña a manejar la frustración y a trabajar bajo presión, además de fortalecer la autoestima. A través de los logros y fracasos, los individuos aprenden a ser responsables de sus acciones y a valorar el proceso, lo que contribuye a un mayor autoconocimiento y crecimiento personal.

CONCLUSIÓN

Para Carlos Mario, el deporte es una filosofía de vida que trasciende los resultados físicos; lo esencial es sentirse mejor consigo mismo, disfrutar del proceso, aprender a disfrutar de cada momento y entender que el bienestar se construye día a día mediante hábitos positivos, disciplina y una mentalidad enfocada en el crecimiento personal.



Artículo de Reseña

“El ejercicio físico como herramienta de promoción del bienestar integral”

Autora: Dra. Ana Lucía Robledo

Revista: Latinoamericana de Salud y Deporte

Año: 2023

Resumen del artículo

Este artículo, de carácter investigativo y argumentativo, realiza un recorrido teórico y práctico sobre cómo el ejercicio físico influye en el desarrollo del bienestar integral. Desde un enfoque interdisciplinario, la doctora Robledo vincula conocimientos de fisiología, psicología y sociología para demostrar, con evidencia científica, que la actividad física no solo previene enfermedades, sino que genera un entorno interno y social más equilibrado.

Uno de los aportes más significativos del artículo es la presentación de un estudio longitudinal realizado en cinco países de América Latina, donde se analizó el impacto del ejercicio regular en población escolar y adulta. Los resultados revelaron una mejora del 42% en indicadores emocionales (autoestima, manejo del estrés, calidad del sueño) y una reducción del 38% en riesgos cardiovasculares.



-38%
**Riesgos
cardiovasculares**

Valoración crítica

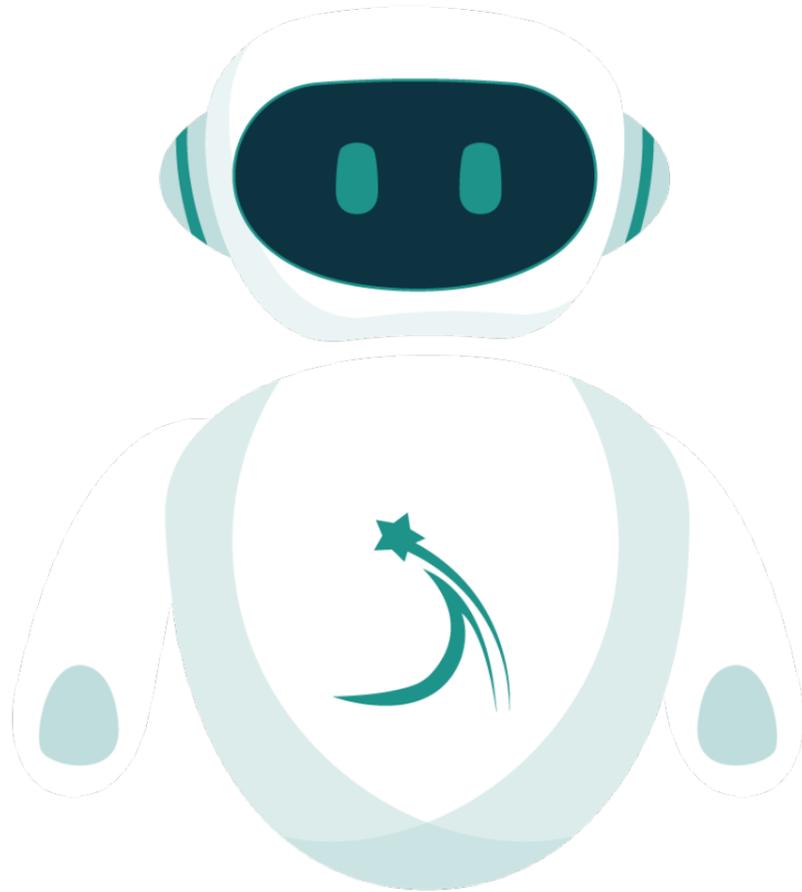
El artículo destaca por su lenguaje accesible, su rigurosidad metodológica y su enfoque holístico, que integra diferentes disciplinas para abordar el bienestar desde múltiples dimensiones. Además, propone rutas pedagógicas claras y aplicables para docentes y entrenadores que deseen integrar el movimiento consciente en sus prácticas cotidianas. La autora insiste en que el deporte no debe ser evaluado únicamente desde el rendimiento, sino también desde su capacidad para generar vínculos humanos, sentido de pertenencia, disciplina y un fortalecimiento real de la salud emocional.



Desarrollo conceptual y creativo del proyecto

Personajes

Estos son los personajes creados a lo largo del proyecto, cada uno con un estilo único que representa distintas formas de vivir el bienestar deportivo, resaltando la diversidad, la conciencia y el movimiento.



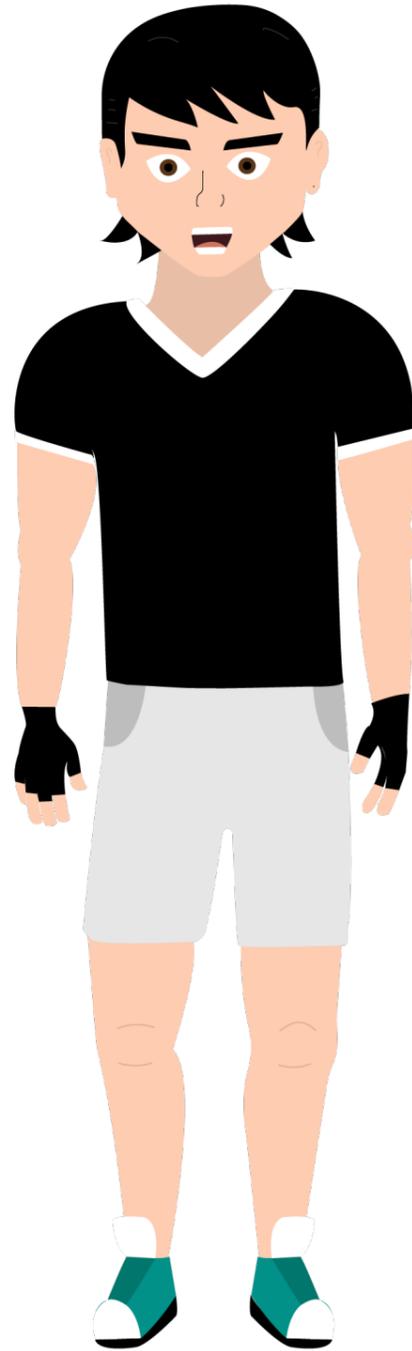
Curiosity

Curiosity es un simpático asistente virtual diseñado para acompañar a los usuarios en su recorrido por el MOOC, con su aspecto futurista, amigable y accesible, Curiosity simboliza el equilibrio entre tecnología, aprendizaje y salud.



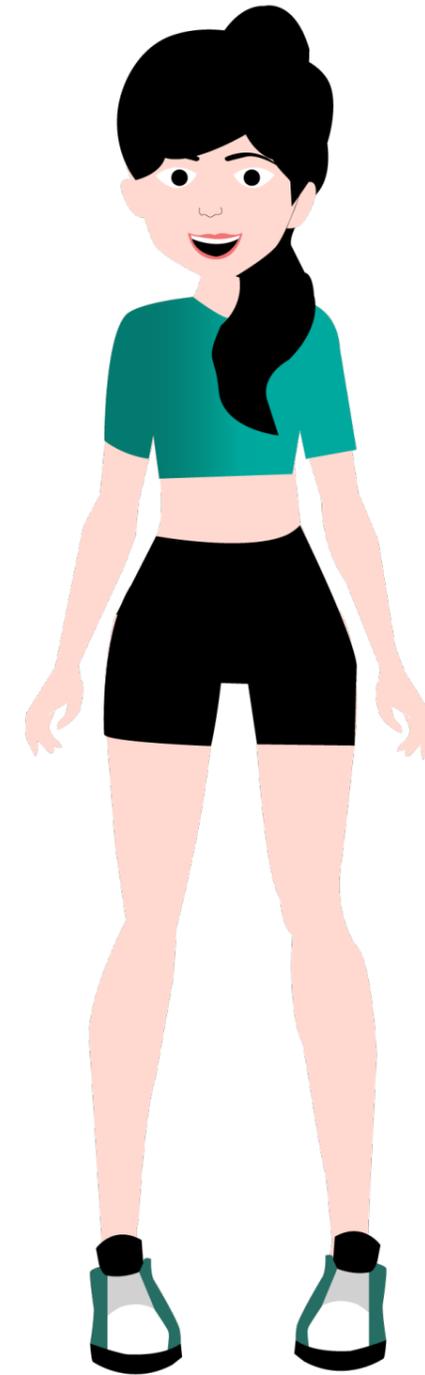
Daniel

Daniel es un joven entrenador apasionado por el deporte y el bienestar integral. Forma parte del equipo pedagógico del curso y es el encargado de guiar a los participantes en la parte práctica del programa.



Marcos

Marcos es un estudiante ambicioso y algo arrogante, apasionado por el entrenamiento físico. Prefiere aprender a través de la experiencia, es decidido y protector con las personas que le importan.



Ana

Ana es una universitaria apasionada por el bienestar deportivo, tranquila, alegre y carismática. Con un alto coeficiente intelectual, su inteligencia y espíritu inspirador motivan a otros a buscar el equilibrio entre cuerpo y mente.

Para la creación de nuestra línea gráfica, que incluye el Pitchbook, el manual de identidad visual, el book y otros recursos complementarios, utilizamos software especializado como Adobe Illustrator, Adobe Photoshop y Blender. Nuestra inspiración provino de referentes visuales vinculados al deporte, con el fin de representar de manera coherente y expresiva tanto a nuestros personajes como a los diversos materiales gráficos que forman parte del proyecto. Cada elemento fue diseñado con el objetivo de reflejar el dinamismo, la energía y el equilibrio que el deporte representa.

Desde el inicio, buscamos que los personajes tuvieran un toque humanizado, incorporando rasgos amigables y empáticos que pudieran conectar fácilmente con el público objetivo. Esta intención se tradujo en una línea gráfica con un color dominante, el #1D938A, que simboliza equilibrio, confianza y bienestar, elementos fundamentales del concepto central de nuestro proyecto. Este color se empleó estratégicamente en diferentes aspectos visuales para crear una identidad cohesiva y fácil de identificar.

El proceso de bocetado fue altamente dinámico y colaborativo. Cada idea nueva mejoraba la anterior, lo que nos llevó a realizar múltiples ajustes y rediseños hasta lograr una propuesta sólida y completamente alineada con los valores del proyecto. Además de los bocetos tradicionales, exploramos el modelado 3D en Blender para algunos de los elementos clave, lo que nos permitió darles mayor profundidad, realismo y flexibilidad visual. Este enfoque nos brindó la oportunidad de experimentar con diferentes perspectivas y texturas, asegurándonos de que cada personaje tuviera una presencia única. La posibilidad de ver los modelos desde distintos ángulos nos ayudó a definir detalles que mejoraron significativamente la estética final.

En la fase de digitalización, cada elemento fue cuidadosamente vectorizado para garantizar versatilidad y nitidez en una amplia variedad de formatos y tamaños. La vectorización fue fundamental para asegurar que los diseños pudieran adaptarse a diferentes plataformas y aplicaciones sin perder calidad. Una vez definidos los elementos gráficos, nos enfocamos en el diseño web del MOOC, estructurando una interfaz accesible, estéticamente atractiva y funcional. La navegación del sitio fue optimizada para ofrecer una experiencia de usuario fluida y agradable.

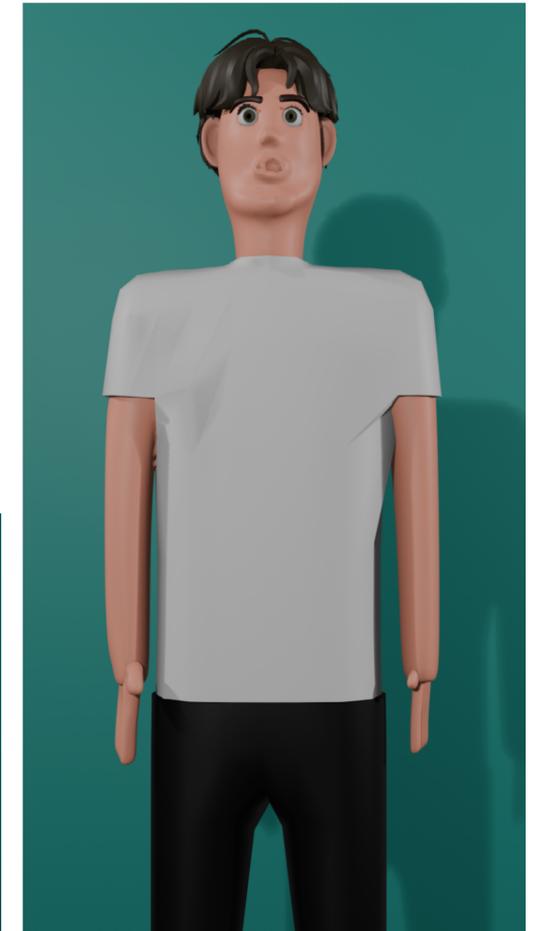
Además, pusimos especial atención en la jerarquización del contenido y su correcta distribución en la página. Sabíamos que la clave para una experiencia digital exitosa residía en garantizar que la información fuera fácil de encontrar y que el diseño se adaptara perfectamente a cualquier dispositivo, desde ordenadores hasta dispositivos móviles. Este proceso nos permitió consolidar una experiencia visual coherente entre la identidad gráfica y la navegación digital, asegurando que los usuarios pudieran interactuar con el contenido de manera intuitiva y efectiva.

En resumen, cada fase del proceso, desde el bocetado hasta la implementación final del diseño web, estuvo centrada en crear una experiencia integral que reflejara los valores fundamentales del bienestar deportivo. La combinación de diseño gráfico, modelado 3D y desarrollo web nos permitió crear una identidad visual fuerte, dinámica y coherente, que se traduce en una experiencia única para los usuarios.

Modelado 3D

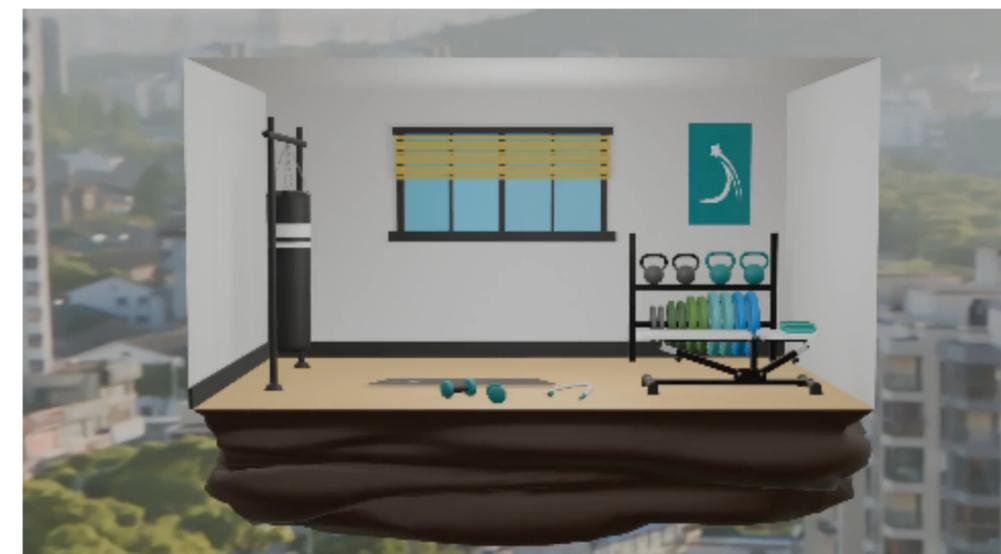
Avatar

El avatar que creamos en este proyecto es un intento de replicar mi propia imagen y esencia en un formato digital. Buscamos capturar no solo mis rasgos físicos, sino también mi personalidad y valores. El proceso comenzó con bocetos que reflejaban mis características y mi actitud, y el uso de Blender nos permitió dar profundidad y realismo al diseño. El resultado es un avatar auténtico y cercano, que conecta mi identidad con la propuesta visual del proyecto.



Fondo

El fondo 3D que desarrollé funciona como escenario principal del proyecto. Su estilo visual ayuda a situar los personajes en un entorno coherente y atractivo, reforzando la identidad gráfica general.



Fortis: construir bienestar desde el cuerpo, la mente y el equipo

RESUMEN

El presente artículo reflexiona sobre la experiencia vivida por el equipo de trabajo durante la creación del proyecto MOOC Fortis, centrado en el bienestar a través del deporte. Desde una mirada íntima y colectiva, se exploran los procesos internos, las decisiones creativas, los desafíos enfrentados, las metas logradas y las soluciones implementadas. Más allá del producto final, este recorrido dejó huellas de crecimiento personal y grupal, reafirmando el poder del movimiento consciente como camino hacia la salud integral.

DESARROLLO DEL ARTÍCULO

El proyecto Fortis nació como una iniciativa que buscaba ir más allá de lo académico. Desde el principio, supimos que estábamos ante algo que nos invitaba a pensar, sentir y actuar desde una conciencia distinta: la del cuerpo en movimiento, la mente en calma y la voluntad en acción.

Como equipo, nos enfrentamos al reto de construir algo auténtico, que tuviera base teórica sólida pero también conexión real con la vida. La planificación fue una etapa crucial. Cada integrante aportó su visión: algunos más enfocados en lo conceptual, otros en lo visual o narrativo. Esa diversidad de perspectivas fue una fortaleza, pero también nos obligó a aprender a negociar, ceder, y sobre todo, escucharnos.

Durante el desarrollo de Fortis, no faltaron los momentos de bloqueo creativo, dudas sobre el enfoque, o incluso diferencias de opinión. A veces, sentíamos que el tiempo no alcanzaba o que no lográbamos aterrizar ideas que estaban claras en la mente pero no en el papel. En esos momentos, optamos por detenernos, reorganizarnos y recordar el propósito central del proyecto: comunicar que el deporte es mucho más que ejercicio físico; es salud emocional, es comunidad, es crecimiento.

Personalmente, esta experiencia fue una oportunidad para conectar con nuestras propias historias. Cada uno reconoció, en mayor o menor medida, cómo el movimiento ha influido en su vida: desde el deporte practicado en la infancia, hasta momentos en los que el cuerpo nos pidió parar, respirar, o simplemente reconectarnos.

La estética visual, los textos desarrollados, las entrevistas y reflexiones que incluimos fueron moldeándose como piezas de un todo que fue tomando forma a medida que el grupo avanzaba. Y así como en el deporte, aprendimos que lo importante no siempre es la meta, sino la constancia y el proceso que nos lleva hasta ella.

REFERENTES

- *Organización Mundial de la Salud (OMS): Actividad física y salud mental*

- *Daniel Goleman – Inteligencia emocional*

- *Proyecto “Educar desde el cuerpo” – Ministerio de Educación Nacional*

- *Revista Movimiento Vital (2022) – Edición especial sobre deporte y bienestar*

- *UNESCO – Educación física de calidad: guía para responsables de políticas educativas*

- *Pinterest*

CONCLUSIÓN

Fortis nos ha enseñado que trabajar en equipo va más allá de repartir tareas; se trata de compartir visiones, aprender a confiar en los demás y crecer juntos con cada desafío y éxito. Este proyecto nos ha permitido fortalecer nuestras habilidades de comunicación, empatía y pensamiento crítico, cualidades esenciales para que cualquier iniciativa tenga un impacto real.

A lo largo de este proceso, descubrimos que el deporte no solo transforma el cuerpo, sino que también modifica nuestra manera de pensar y crear. Cuando trabajamos con propósito, incluso los errores se convierten en aprendizajes valiosos que nos impulsan a seguir adelante.

Aunque Fortis aún está en evolución, esta experiencia ya nos ha dejado lecciones fundamentales que, sin duda, seguirán guiándonos mientras continuamos desarrollando el proyecto y ampliando su alcance.



El arte de sentir

Desde que tengo uso de razón, me ha apasionado todo lo que me permita expresarme: el arte, el deporte, los detalles. Me gusta observar con calma, pensar antes de actuar, crear desde lo que siento y compartir con quienes me rodean. Soy una persona tranquila, dedicada y muy curiosa. Me interesa lo visual, lo emocional, lo que mueve ideas y también cuerpos. Por eso, cuando empecé en Fortis, sentí que era un proyecto que hablaba mi lenguaje.

Siempre he valorado la importancia del bienestar físico y emocional. Me gusta mantenerme activo, pero también reflexionar sobre lo que hago y por qué lo hago. No se trata solo de moverse, sino de entender el sentido del movimiento. Fortis me dio ese espacio: una oportunidad para explorar no solo lo deportivo, sino lo humano. Para conectar la disciplina con la sensibilidad.

Durante el proceso he descubierto muchas cosas sobre mí. Me gusta trabajar en equipo, pero también me ha costado aprender a escuchar distintas ideas sin perder mi enfoque. Ha sido un ejercicio constante de diálogo, de empatía, de saber cuándo ceder y cuándo proponer. A veces hubo diferencias, pero también hubo mucho respeto. Me di cuenta de que cada persona en el grupo tenía una mirada distinta, y que al unir las salía algo más completo, más potente.

Uno de los aspectos que más me ha gustado ha sido la libertad creativa. Fortis no es un proyecto que se limite a lo físico, es una propuesta que nos invita a pensar el cuerpo como medio de expresión, de cambio, de conciencia. Me gusta que podamos integrar lo emocional, lo mental y lo social. Que el deporte no se vea solo como rendimiento, sino como un



Uno de los aspectos que más me ha gustado ha sido la libertad creativa. Fortis no es un proyecto que se limite a lo físico, es una propuesta que nos invita a pensar el cuerpo como medio de expresión, de cambio, de conciencia. Me gusta que podamos integrar lo emocional, lo mental y lo social. Que el deporte no se vea solo como rendimiento, sino como un puente hacia el bienestar completo.

También he aprendido que los errores no son retrocesos, sino señales. A veces lo planeado no salía como esperábamos, pero eso nos obligaba a reinventar la idea, a mirar desde otro ángulo. Cada paso, incluso los difíciles, nos aportó algo. Me quedo con esa enseñanza: no hay experiencia sin valor.

Fortis aún no termina, y eso es lo mejor. Porque tampoco yo termino de descubrirme. Siento que este proyecto me ha ayudado a encontrar nuevas formas de comunicarme, de pensar, de crear. Me ha retado y también me ha confirmado que voy por un buen camino. Lo que me gusta, lo que soy, y lo que estoy construyendo, todo se conecta aquí.



Esta revista es un recurso académico desarrollado como parte de un proyecto de grado en el SENA.

Contiene materiales de creación propia, así como recursos de libre uso sin fines lucrativos, empleados con fines educativos y formativos.

FORTIS es una propuesta que articula bienestar, expresión corporal y reflexión creativa desde la formación técnica.



FORTIS

