



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**  
**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA:**

---

**JUEGOS DE COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA EMPATÍA EN**  
**ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA**

---

**AUTOR: ANASI FONSECA SEBASTIÁN**

**TUTOR: PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc**

**Ambato - Ecuador**

**2022**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, **PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.SC**, con cédula de ciudadanía **1804142923** en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“JUEGOS DE COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA EMPATÍA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”** desarrollado por el estudiante **ANASI FONSECA SEBASTIÁN**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....  
**PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc**  
**C.C. 1804142923**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: “**JUEGOS DE COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA EMPATÍA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA**”, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



.....

**ANASI FONSECA SEBASTIÁN**  
**C.C. 1725422719**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“JUEGOS DE COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA EMPATÍA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”**, presentado por el señor **ANASI FONSECA SEBASTIÁN**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

### **COMISIÓN CALIFICADORA**

.....

**DRA. NÚÑEZ RAMÍREZ JUDITH DEL CARMEN, MG**  
**C.C. 1801997139**

**Miembro de Comisión Calificadora**

.....

**LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG**  
**C.C. 1803471570**

**Miembro de Comisión Calificadora**

## **DEDICATORIA**

La presente investigación va dedicada a mis padres quienes son un pilar fundamental que me motiva a ser una mejor persona cada día mediante su apoyo incondicional en todo aspecto he logrado finalizar este proyecto de titulación

De igual forma la dedico a mis hermanos los cuales me guiaron desde un principio para llegar a cumplir esta meta con sus consejos, apoyo, sermones y con todo incluido lo he logrado.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, siempre agradecido con Dios por darme la salud y vida. A mi familia les quiero agradecer infinitamente por enseñarme a no rendirme ante nada y por apoyarme desde un inicio ahora solo quiero compartir con ustedes este logro.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
RESUMEN EJECUTIVO .....	x
ABSTRACT .....	xi
CAPÍTULO 1 .....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 Objetivos .....	21
Objetivo General .....	21
Objetivo Específico 1:.....	21
Objetivo Específico 2:.....	22
Objetivo específico 3: .....	22
CAPÍTULO II .....	23
METODOLOGÍA .....	23
2.1 Materiales.....	23

2.2 Métodos.....	23
CAPÍTULO III.....	27
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	27
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	27
CAPÍTULO IV.....	34
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	34
4.1 Conclusiones.....	34
4.2 Recomendaciones.....	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36
ANEXOS.....	39
Anexo 1.....	39



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	23
Tabla 2      Caracterización de la muestra de estudio.....	27
Tabla 3      Resultados de evaluación del nivel inicial de empatía PRE intervención .....	28
Tabla 4      Distribución de percentiles por resultados del test TECA en la muestra de estudio periodo PRE intervención.....	29
Tabla 5      Niveles de empatía en la muestra de periodo PRE intervención .....	29
Tabla 6      Resultados de evaluación del nivel de empatía POST intervención .....	30
Tabla 7      Distribución de percentiles por resultados del test TECA en la muestra de estudio periodo POST intervención .....	30
Tabla 8      Niveles de empatía en la muestra de periodo POST intervención.....	31
Tabla 9      Resultados de los niveles de empatía entre los periodos por la muestra de estudio .....	31
Tabla 10     Modificaciones de niveles entre los periodos por la muestra de estudio .....	32
Tabla 11     Análisis estadístico de verificación de hipótesis de estudio.....	33

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**TEMA: JUEGOS DE COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA EMPATÍA EN**  
**ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA**  
**AUTOR: ANASI FONSECA SEBASTIÁN**  
**TUTOR: PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc**

**RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación denominada JUEGOS DE COORDINACION MOTRIZ EN LA EMPATIA en esta investigación fue implantar juegos de coordinación motriz para fomentar la empatía en escolares de la Unidad Educativa Francisco Flor con una muestra de estudio de 46 estudiantes de una manera presencial y los cuales se encontraban en la edad de 11 a 12 años tanto masculino como femenino. Mediante la aplicación del test TECA se obtuvieron datos donde se pudo demostrar el nivel inicial de empatía además con los datos obtenidos se evidencio un cambio durante el periodo post-intervención. El método cuantitativo se utilizó para la recolección de datos, para el desarrollo practico en la investigación presentada se utilizó el método hipotético-deductivo todo esto con un diseño cuasi-experimental. A la conclusión que se llegó con este proyecto de investigación fue que los juegos de coordinación motriz es una manera eficaz en la empatía que conlleva a tener un ambiente escolar armónico y sobretodo darse cuenta en que situación puede estar del compañero, profesor y familiar además socializar en clase y en los hogares. El tratamiento estadístico de los datos se realizó al aplicar el programa de SPSS con la prueba de Wilcoxon.

**Palabras Claves:** Juegos, ambiente escolar, empatía

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**THEME: JUEGOS DE COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA EMPATÍA EN**  
**ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA**  
**AUTHOR: ANASI FONSECA SEBASTIÁN**  
**TUTOR: PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.SC**

### **ABSTRACT**

The present research called MOTOR COORDINATION GAMES IN EMPATHY in this research was to implement motor coordination games to promote empathy in schoolchildren of the Francisco Flor Educational Unit with a study sample of 46 students in a face-to-face manner and which were in the age of 11 to 12 years both male and female. Through the application of the TECA test, data were obtained to demonstrate the initial level of empathy and the data obtained showed a change during the post-intervention period. The quantitative method was used for data collection, for the practical development in the research presented, the hypothetical-deductive method was used, all this with a quasi-experimental design. The conclusion reached with this research project was that the motor coordination games are an effective way of empathy that leads to a harmonious school environment and above all to realize in what situation the classmate, teacher and family may be in, in addition to socializing in class and at home. The statistical treatment of the data was carried out by applying the SPSS program with the Wilcoxon test.

**Keywords:** Games, harmonious school, empathy

# CAPÍTULO 1

## MARCO TEÓRICO

### 1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Menciona (**Villacrés, 2021**) que los juegos motrices aportaron a la definición del juego, como por ejemplo explicar características, teorías y aplicaciones útiles a lo largo de la historia hasta nuestros días. La teoría confirma también que el juego motriz es un recurso esencial en un conjunto de instalaciones en el área de educación física que faciliten a los estudiantes completar el juego y faciliten el trabajo de los profesores. La legislación educativa nacional y autonómica se ha referido a la importancia del juego y su manejo en las distintas etapas de la educación en el sistema educativo.

Plantea (**Fajardo, 2017**) la empatía es importante que desarrollen los niños y niñas porque al saber escuchar y comprender los sentimientos de la otra persona sin estar tan pendiente de nosotros mismos y de nuestras propias palabras y al mismo tiempo puede necesitar un abrazo o un apretón de manos además de las palabras. La empatía es un punto clave dentro de la educación donde los niños y niñas intentan integrarse con sus compañeros lo cual tiene que respetar las decisiones que cada uno va a constatar cómo se sentirá la otra persona o que sea capaz de ponerse en el lugar del otro sabiendo ayudarlo de acuerdo a las necesidades que de cada uno atraviesa o siente.

#### **Variable independiente**

#### **Juegos de coordinación motriz**

Según (**Rivera, 2021**) el juego motriz ha sido definido por varios investigadores como un medio espontáneo de expresión y de aprendizaje en el que interaccionan todos los sentidos. También ejercita los hábitos intelectuales, físicos y éticos al mismo tiempo que ayuda al niño a la reducción de tensiones, la defensa ante frustraciones y miedos, la evasión de lo real o la creación de situaciones placenteras. El niño lo utiliza como una vía para el descubrimiento de sí mismo y del mundo que le rodea, y para la

expresión y desarrollo de su personalidad, donde se crean las condiciones de comunicación y diálogo entre sus compañeros.

De acuerdo a Rivera (2021) los diferentes estudios realizados por investigadores definen al juego motriz como un medio de interacción profesor-alumno y alumno-profesor por ende brinda un aprendizaje en el cual actúan todos los sentidos. Además, ejercita los hábitos intelectuales, físicos y éticos paralelamente que ayuda al infante a la reducción de tensiones, la protección frente a frustraciones y miedos, la evasión de lo real o la construcción de situaciones placenteras. El infante lo usa como una vía para el hallazgo de uno mismo y el mundo que le rodea, para su expresión con las demás personas y desarrollo de su identidad, donde se generan la comunicación con sus amigos.

### **Beneficios**

Refiere (Carral, 2020) que la práctica de juegos motrices favorecerá el trabajo de la resistencia aeróbica, que provocará una serie de adaptaciones estructurales y fisiológicas en el sistema cardiovascular de las personas mayores. En cuanto al sistema respiratorio se produce una disminución de los volúmenes pulmonares y del flujo espiratorio máximo con el paso de los años (desde los 20-30 años). La práctica de juegos motrices es un buen instrumento para tratar de evitar o minimizar enfermedades psicológicas. Los juegos motrices por su carácter colectivo, social, relacional y de movimiento son una actividad que puede colaborar positivamente en este proceso de adaptación a esa nueva situación.

Como dice Carral (2020) el desempeño de los juegos motores se va a fomentar en el trabajo aeróbico, lo que produce una serie de adaptaciones estructurales en el sistema cardiovascular del adulto mayor. Con respecto al aparato respiratorio, observamos una disminución en el flujo máximo pulmonar con el transcurso del tiempo. La práctica de juego motriz individual o colectivo es una buena herramienta para tratar de prevenir o disminuir enfermedades psicológicas. Por su carácter global, social, relacional y motriz, los juegos motores son una actividad que puede contribuir positivamente a este proceso de adaptación a esta nueva situación.

## **Capacidad física**

### **Definición**

Afirma (Celis, 2017) que las capacidades físicas son cualidades, factores, potencialidades o recursos orgánico-corporales que tiene el individuo. Tal es el caso de doblarse (flexibilidad), correr rápidamente (velocidad). etc. De igual forma podemos afirmar que son unas “predisposiciones innatas” en la persona, factibles de mejora en un organismo sano y que permiten todo tipo de movimientos. Se manifiestan en todas las habilidades motrices. Por ejemplo, el salto necesita potencia, la cuadrupedia precisa fuerza, etc (Cañizares, 2004).

En la opinión de Celis (2017) las capacidades físicas son potencialidades, aptitudes, y componentes que cada individuo posee indistintamente como, por ejemplo: para tener una buena flexibilidad se realiza ejercicios de estiramientos, para correr velozmente se tendrá que ejecutar varios ejercicios de desplazamiento con velocidad en un periodo corto de tiempo y por ende cada persona es diferente así que tendrán que desarrollar distintos tipos de actividad física según las necesidades de cada individuo.

### **Capacidad física condicional**

Menciona (Ródenas, 2017) que la capacidad física condicional se manifiesta al desarrollo de su cuerpo entre niños y jóvenes es la gran evolución de los adolescentes en la etapa que rige el niño aumenta su talento como es la fuerza, flexibilidad, velocidad y la resistencia.

Según Rodenas (2017) El gran desarrollo y evolución de los niños, niñas y adolescentes surge de las capacidades físicas condicionales las cuales son fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.

**Flexibilidad:** Es una capacidad física que con el tiempo se va perdiendo y es por eso que se debe potenciar desde temprana edad. La flexibilidad de los músculos comienza a disminuir después de 9 10 años.

**Fuerza:** Es una capacidad física condicional que consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una habilidad que es fácil de mejorar.

**Resistencia:** Es la capacidad de repetir ejercicios y sobrellevar un esfuerzo por un periodo largo de tiempo con una intensidad alta y es enfocado a los diferentes grupos musculares de la persona.

**Velocidad:** Es la capacidad de ejecutar varios ejercicios físicos o desplazarse de un lugar a otro y lo podamos realizar en el menor tiempo posible.

### **Capacidades físicas coordinativas**

Considera (Cevallos, 2017) que las capacidades físicas coordinativas sirve para motivar a niños hacia la práctica de actividad física que potencie, entre otros aspectos, su condición física. El ejercicio está singularmente diseñado para responder a este desafío, ofreciendo variadas tareas coordinativas relacionadas a la edad. Fomentar la actividad física para motivar la participación en una variedad de deportes a lo largo de sus vidas. Por ello, la estrategia de la investigación se relaciona con la posibilidad de valorar el desarrollo de algunas capacidades y habilidades físicas (Rapidez, Salto y Resistencia) a partir de la utilización del ejercicio como deporte participativo en niños entre los 9-10 años. Las capacidades de los niños en los ejercicios de coordinativos se practica en la actividad física sirve para potenciar su aspecto físico de cada individuo mediante entrenamiento de acuerdo a la edad, la actividad física debe ser anunciado para motivar a la participación de diferentes deportes por el cual lleva a un desarrollo de las capacidades de cada niño y adolescente. Como plantea Cevallos (2017) las habilidades de coordinación física favorecen en la motivación en los infantes para la realización de actividades físicas que les ayuda a mejorar su condición física y el desenvolvimiento de una mejor manera en las áreas de la cultura física. El ejercicio físico está desarrollado para abarcar nuevos retos a los niños se suministra tareas de la coordinación con su respectiva edad en la que se encuentra. Proponer la actividad física para incentivar la participación del estudiantado en cualquier tipo de deportes que los alumnos escojan y así facilitar a un nuevo estilo de vida sana relacionada a la actividad física. Por lo tanto, el método de investigación

está vinculado con la posibilidad de determinar el progreso en las destrezas y habilidades a partir de la utilización del ejercicio como un deporte participativo tanto en niños, adolescentes y adultos mayores.

Las capacidades coordinativas son:

- La capacidad de orientación es determinar, modificar la posición, el movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo.
- La capacidad de diferenciación es lograr una alta precisión y una excelente economía de movimiento.
- La capacidad de equilibrio es estimular al cuerpo para mantenerlo en una posición óptima de acuerdo con los requisitos de movimiento o postura.
- La capacidad de adaptación es responder adecuadamente a una situación motriz, implica responder con precisión.

### **Movimiento corporal**

Menciona (**Piperno et al, 2021**) que el movimiento corporal es hablar de identidad, del movimiento de lo vivo, en un continuo cambiante, lleno de sentido y significado. El sentido y significado proviene del movimiento vincular con otros, que se va a formar en lo que somos. Siendo únicos, irrepetibles, iguales a nosotros mismos y en transformación permanente, poderosos por llevar, cada cual, el mensaje de la vida, con capacidad de auto sanar, de reproducirse a sí mismo. Vivimos constantemente en movimiento, despiertos se usa la energía que circula en el cuerpo y durante la noche al estar en reposo, en el universo de nuestra piel para adentro, en quietud aparente, sigue pleno el movimiento de reparación celular. Se mueve la sangre, los fluidos, nuestros diferentes sistemas, las emociones, las opiniones, hasta las creencias, los mares, los planetas, la luna, el sistema solar, todo se mueve de manera constante y pulsante.

Como expresa Piperno (2021) la expresión corporal abarca el movimiento corporal y por ende las personas se expresan mediante gestos corporales, es decir los seres humanos se comunican de diferentes maneras ya sea con lenguaje de señas, mímica,



expresión corporal todo esto nos lleva a que cada uno de los seres humanos son únicos e irremplazables cabe recalcar que con el tiempo poco a poco se va a forjar en uno mismo dependiendo de la sociedad que lo rodea pero cada uno de los individuos tienen la capacidad de reproducirse en este mundo. En esta vida las personas están en constante movimiento en el día se realiza las obligaciones de cada uno y lo que conlleva a un desgaste de energía continuamente y lo mismo sucede mientras se termina su ciclo laboral o estudiantil se va a descansar y recién empieza el movimiento de reparación celular continúa plenamente. Por lo tanto, la sangre, fluidos y todo nuestro sistema se mueve, hasta las creencias, los mares, los planetas, la luna, el sistema solar, todo está en constante movimiento.

### **Movimiento corporal y sus principios**

Define (Soto et al, 2020) que el movimiento corporal humano en tres principios fundamentales: primero que el movimiento es esencial para la vida humana, segundo que el movimiento ocurre en un continuo, desde el nivel microscópico hasta el nivel del individuo en sociedad, y tercero los niveles de movimiento en el continuo están influenciados por aspectos físicos, psicológico, sociales y medioambientales. Visto como un proceso continuo, el movimiento corporal es desarrollado desde un punto de vista microscópico, como es el molecular hasta uno macroscópico como sería el medio ambiente, reflexionar la influencia de factores físicos externos y sociales para el desarrollo del movimiento corporal humano.

Tal como Soto (2020) existen tres principios fundamentales en el movimiento corporal humano: en primer lugar, el movimiento indispensable para la vida humana, en segundo lugar, está en un constante movimiento y esto ocurre en el aspecto físico desde la perspectiva microscópico hasta el nivel del individuo en la sociedad, y por último lugar, el movimiento continuo están influenciadas por aspectos psicológicos, sociales y ambientales. Considerado como un proceso continuo el movimiento del cuerpo es desde un punto de visión microscópica como el molecular desde un punto de visión macroscópica como el entorno teniendo en cuenta la influencia de factores físicos y sociales externos el desarrollo del movimiento del cuerpo humano.

## **Actividad física**

### **Definición**

Como lo señala **(González, 2018)** la actividad física se caracteriza como cualquier tipo de acontecimiento corporal en el sistema musculo esquelético su fin es el gasto de energía esta adquirido por la capacidad cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular y por último la flexibilidad de cada individuo al realizar un ejercicio de velocidad y equilibrio.

Como lo hace notar González (2018) la actividad física se representa con cualquier desplazamiento de nuestro cuerpo en las diversas actividades físicas que les permita la utilización del sistema musculo-esquelético ya que tiene como objetivo el consumo de energía que se adquiere a través de la capacidad cardiorrespiratoria, con su resistencia, fuerza, flexibilidad de cada uno al realizar un ejercicio de rapidez y estabilidad.

### **Beneficios**

Considera **(Reloba, 2017)** que los beneficios de la actividad física sobre niños y jóvenes están ampliamente demostrados. En la actualidad el ejercicio físico resulta fundamental en el proceso educativo de escolares, tanto para el desarrollo de valores sociales e individuales como para el fomento de hábitos saludables que hagan frente a los actuales problemas de salud pública presentes en la infancia y adolescencia y entre los que destacan los preocupantes hábitos sedentarios y la obesidad. Si bien la influencia de la AF en la salud cardiovascular, la condición física o en aspectos como la socialización, el auto concepto y el bienestar general del alumno está profundamente contrastada, cada vez son más las investigaciones que además la señalan como un elemento determinante en los procesos cognitivos de niños y jóvenes.

Empleado las palabras de Reloba (2017) uno de los privilegios al realizar actividad física desde temprana edad hasta la edad adulta se evidencia de una forma clara que en nuestra actualidad ya que el ejercicio en educación física nos ayuda en el desarrollo educativo en los alumnos como ejemplo es el crecimiento de valores sociales tanto

individuales como la ayuda en el trabajo de equipo, incentivar los hábitos saludables en los infantes para así que puedan afrontar con los problemas que se vive a diario con la salud pública y lo factible será vencer a la obesidad y el sedentarismo tanto en niños, jóvenes y adultos mayores. Al realizar actividad física se obtendrá una buena socialización entre profesor-alumno y alumno-profesor porque al ejecutar cualquier tipo de ejercicio físico se libera la hormona dopamina esta es la causante del funcionamiento intelectual, físico y emocional de cada individuo. En consecuencia, al desarrollar las actividades físicas se va a tener un sin fin de beneficios para mejorar nuestro estilo de vida cotidiana en infantes, adolescentes y adultos mayores.

### **Condición física**

Describe (Devís, 2021) que cada persona responde de una manera distinta al esfuerzo físico incluso tratándose de la misma actividad. Esto es debido a que cada una de ellas posee una condición física diferente, es decir, una capacidad biológica y funcional distinta en ese momento determinado. La condición física es un estado, producto o nivel de forma física que se obtiene de medir, mediante pruebas o test físicos, los distintos componentes o cualidades de que consta y está genéticamente determinada en alto grado. Estas cualidades son la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la resistencia muscular, la flexibilidad, la potencia, la agilidad y la velocidad. Todas ellas se han asociado desde el siglo pasado a la habilidad atlética o el rendimiento deportivo. Sin embargo, se han encontrado relaciones entre algunos de sus componentes y la salud, concretamente en los más modificables por la práctica física, es decir, la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia y fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal. Pero estas relaciones no son tan simples como para considerar que cuanto mayor nivel de condición física posea una persona mayor salud tendrá. Más bien debemos adoptar una visión minimalista de la condición física como ejemplo nos referimos a la promoción de la salud mediante la actividad, es decir, entenderla como la capacidad funcional necesaria para implicarse en actividad cotidianas sin molestias físicas y donde las propias personas son las que establecen sus indicadores del nivel de forma física. Y, por supuesto, vista como una consecuencia de la práctica física habitual, lo realmente importante desde el punto de vista de la salud.

Desde la posición de Devís (2021) las personas, pueblos o comunidades, tienen diferente mentalidad y como puede esto afectar indistintamente a un esfuerzo físico incluso si se trata de una actividad planificada. Puesto que cada uno de las personas tienen diferente condición física, una capacidad biológica a medida del tiempo se va a cambiar la aptitud física es un nivel físico que se obtiene con el tiempo mediante la medición de pruebas físicas o test para así medir los componentes cualitativos los cuales se analizan y se determina en qué grado físico se encuentra la población. Estas cualidades son la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la resistencia, la flexibilidad, la potencia, la agilidad y la velocidad. Todos ellos han estado asociados desde el siglo pasado con el atletismo o el rendimiento deportivo. Por lo que se considera que si una persona tiene un nivel alto de aptitud física va a tener un estilo de vida mucho más saludable de la persona que no realiza ejercicio. Se entiende como capacidad funcional a cualquier actividad que el ser humano pueda participar sin un dolor físico y donde las otras personas también puedan intervenir, teniendo en cuenta los niveles de condición física. Además, concientizar con la gente de una práctica regular de actividad física lo que conlleva a una vida saludable.

### **La composición corporal**

Define (Devís, 2021) que la composición corporal se refiere a la cantidad de masa corporal grasa en proporción a la masa corporal magra (músculos, huesos, órganos internos) de nuestro organismo. El control de este componente está relacionado con la alimentación y el gasto energético y éste con los ejercicios aeróbicos. La obesidad, entendida como cantidades excesivas de masa grasa, puede considerarse una enfermedad por tener un efecto perjudicial para la salud, especialmente si se asocia a enfermedades cardiovasculares, diabetes, artritis, varices y problemas en la vesícula. Sin embargo, la obesidad no debe confundirse con el sobrepeso. Nuestro cuerpo no sólo está formado de masa grasa, sino que también está compuesto por otro tipo de tejidos como los huesos, músculos y órganos internos que pesan. Generalmente, se utiliza el índice resultante entre la altura y el peso para estimar si una persona tiene o no sobrepeso. Así, por ejemplo, según este índice se diría que un jugador de balonmano de 95 kg de peso y 1,83 m de altura tiene sobrepeso, en realidad sólo presenta un 10%

de grasa corporal. En este sentido, hemos de ser muy cautos a la hora de hablar de sobrepeso y no dejarnos llevar, sin más, por las modas imperantes que abanderan muy sutilmente el lema “lo bello y saludable es lo delgado” donde la estética y la salud se confunden. La grasa es importante para el buen funcionamiento de nuestro organismo y obsesionarse por la pérdida de ésta puede conllevar peligros, como es el caso de la anorexia y la bulimia, enfermedades cada vez más frecuentes entre las y los adolescentes.

Como plantea Devís (2021) la composición corporal se identifica con la cantidad de grasa que tiene el cuerpo en relación a la masa corporal de nuestro organismo. El gasto energético que nosotros expulsamos cada vez que se realiza cualquier tipo de ejercicio es lo que nos da el control para saber cuánta grasa se consume al día. La obesidad es el aumento de masa al cuerpo ya sea por una mala alimentación o por consumir excesos de alimentos chatarra en nuestro organismo o por el hecho de no realizar actividad y llevar una vida sedentaria varios factores para llegar al mismo problema la obesidad y si ya se tiene dicha enfermedad se va a tener varios problemas cardiovasculares la más común es diabetes no importa la edad a cualquier persona le puede dar si no lleva una vida saludable. En cierto modo la relación peso y altura deriva muchas cosas se identifica si tiene un peso adecuado, un aumento de IMC o peor aún la obesidad para ello es necesario siempre tener nuestro peso y altura para así al empezar una rutina de ejercicios tener en cuenta como iniciamos y después de un tiempo notar alguna diferencia si se pudo rebajar el peso o a se va a incrementar la estatura.

De lo contrario la grasa no es dañina para nuestro cuerpo claro que no mejor aún nos ayuda para un buen funcionamiento de nuestro cuerpo en la actividad física ya que nos sirve de energía y volverse obsesionado con su pérdida puede acarrear peligros, como es el caso de anorexia y por eso no hay que desesperarse tener siempre el bienestar de uno mismo, así llevar una vida plena sin vicios y con una buena salud.

### **Tipos de actividad física**

Argumenta (Devís, 2021) lo poco que observemos o practiquemos algunas actividades físicas como, por ejemplo, andar, bailar y jugar un partido de fútbol, nos percataremos

de que las exigencias físicas para los participantes son muy distintas en cada una de ellas. El ritmo de ejecución, los movimientos corporales, la existencia o ausencia de competición, el medio en que se realizan y otras características particulares las hacen diferentes en cuanto a la intensidad que requieren. En la figura siguiente encontramos gran diversidad de actividades físicas que exigen niveles de intensidad muy distintos. Así, por ejemplo, las actividades cíclicas como correr, nadar o ir en bicicleta garantizan un mejor control de la intensidad porque se trata de movimientos repetidos y fáciles de mantener a ritmo constante según la voluntad del practicante. Lo mismo ocurre con muchas danzas y bailes. Otras actividades, en cambio, implican movimientos rápidos o importantes cambios de ritmo como ocurre en el baile del rock and roll o en la mayoría de los deportes.

Los riesgos asociados a estas últimas actividades son mucho mayores, no sólo porque existan movimientos o cambios de ritmo más bruscos, sino porque pueden existir impactos con móviles, obstáculos y oponentes, así como problemas psicológicos y de relación social asociados a la competitividad. Aun así, no debemos olvidar que las actividades deportivas ofrecen un gran potencial para el disfrute y la relación social positiva. Sin embargo, si pensamos en el bienestar global debemos tener presente los riesgos de lesión y el malestar que surge a través de una mala planificación esto va a implicar en las actividades que se realiza por encima de nuestras capacidades físicas. Al hablar de actividades cotidianas, nos referimos a aquéllas que realizamos diariamente por necesidad, rutina o entretenimiento. Son muchas las que podríamos nombrar y muy diferentes, aunque solemos realizarlas sin ser conscientes de que también son actividades físicas. Sin embargo, son prácticas importantes para llevar una vida activa. Pensemos que podemos prescindir de un vehículo motorizado para ir a trabajar y hacer un ejercicio ya sea caminar, trotar, correr, en bicicleta o, quizás, dedicarnos al cuidado de nuestras plantas y al bricolaje en nuestros ratos de ocio.

Las actividades en la naturaleza son otro grupo destacado de prácticas que, si se realizan en condiciones seguras y asequibles, son muy recomendables para la salud de las personas, por ejemplo, el senderismo o las marchas por el campo. Sin embargo, existen otras actividades que por sus características comportan más riesgo y dificultad, se trata de las actividades de aventura como el parapente, el puenting, el rafting o el

barroquismo. Basta un pequeño error humano, una inclemencia climática o una imprevisible sorpresa que nos depare la misma naturaleza para que pueda producirse un accidente. Además, no todas las personas poseen las mismas condiciones físicas para embarcarse en este tipo de actividades con las mismas garantías de seguridad. Las precauciones, en estos casos, deben extremarse para minimizar los riesgos o buscar otras actividades que resulten más seguras, placenteras y, a fin de cuentas, saludables.

Como afirma Devís (2021) observar o practicar actividad física como caminar, bailar o jugar fútbol revela que las necesidades físicas de los participantes son muy diferentes. Se diferencian en cuanto a la intensidad requerida, según el ritmo de carrera, el movimiento del cuerpo, la presencia o ausencia de la competencia, el entorno en el que se desarrolla la competencia y otras características especiales. La siguiente figura muestra una variedad de actividades físicas que requieren niveles de intensidad muy diferentes. Por ejemplo, las actividades periódicas como correr, nadar y andar en bicicleta son movimientos repetitivos que pueden mantenerse constantes fácilmente a voluntad del practicante, lo que garantiza un mejor control de la intensidad. Lo mismo se aplica a muchos bailes y danzas. En cierto punto, las actividades incluyen movimientos rápidos y cambios drásticos en el ritmo, como se ve en el baile rock'n'roll y la mayoría de los deportes.

Los riesgos asociados a esta última actividad pueden incluir teléfonos móviles, obstáculos, colisiones con enemigos y problemas psicológicos y de relaciones sociales asociados, así como movimientos más bruscos y cambios de ritmo, que debido a la competencia serán mucho mayores. Sin embargo, no debemos olvidar que las actividades deportivas ofrecen un gran potencial para la alegría y las relaciones sociales positivas. Pero mientras se piensa en el bienestar del mundo, debemos considerar el riesgo de lesiones y molestias que surgen al realizar ejercicio físico sin ningún tipo de noción se involucra en actividades que superan con creces nuestra forma física. Al mismo tiempo que hablamos de actividades rutinarias, se describe a las tareas las cuales se realizan todos los días por inevitabilidad, cotidianidad o entretenimiento. Hay muchas cosas que podemos nombrar y algunas son muy diferentes, pero solemos hacerlas sin saber que también son actividades físicas. Pero son un ejercicio importante para una vida animada. Imagina poder llegar al trabajo sin

motor y hacerlo a pie o en bicicleta. Alternativamente, puede pasar su tiempo libre ya sea al cultivo de plantas y al realizar bricolaje.

Las actividades naturales son otro grupo de prácticas destacadas y muy recomendables para la salud de las personas, como el senderismo y las caminatas en la naturaleza se realizan en condiciones seguras y asequibles. Por otra parte, las actividades de aventura como el parapente, el puenting, el rafting y el barroquismo tienen otras actividades que por su naturaleza son arriesgadas y difíciles. Pequeños errores humanos el mal tiempo o las sorpresas impredecibles que nos arroja la naturaleza son suficientes para provocar un accidente. Además, no todo el mundo tiene la misma condición física para realizar este tipo de actividad con la misma garantía de seguridad. En estos casos, se deben tomar precauciones para minimizar el riesgo o buscar otras actividades que sean seguras, agradables y en última instancia más saludables.

## **Variable dependiente**

### **Empatía**

Ratifica (**Review, 2018**) es un factor fundamental para mantener mejores relaciones y que incluso contribuye a mejorar el proceso de desarrollo de un producto. Es fácil decir que para comprender las motivaciones y emociones de los demás basta con ponerse en su lugar, pero muchas veces la realidad es bien distinta.

Desde el punto de vista de Review (2018) es un elemento decisivo que brinda una mejor experiencia tanto en la relación estudiantil como laboral y que también colabora a perfeccionar una evolución de expansión en el resultado. Es beneficioso proponer que, para entender las motivaciones y emociones de las demás personas deben ubicarse en su lugar, para comprender que puede suceder con esa persona, pero la realidad es muy distinta y existen factores que cambia esta situación ejemplo problemas familiares, problemas personales, entre otros.

Sostiene (**Llenas, 2016**) citado por (**López et al, 2021**) menciona que al sentir empatía eres capaz de ponerte en la piel del otro, de sentir y entender qué le pasa. Para ser



empáticos tenemos que ser sensibles, estar en contacto con nuestras emociones, sin descartar ni excluir ninguna de ellas. Nos tenemos que alejar de la frialdad y la dureza que nos insensibiliza para protegernos de sentir. Así, podemos comprender, comunicar y acompañar al otro desde el corazón, y este así lo sentirá.

En la opinión de Llenas (2016) citado por López et al, (2021) el ser humano al experimentar la empatía es capaz de saber, sentir y colocarse en el lugar de la otra persona para así poder ayudar en lo mínimo ya que ese sentimiento de ayudar a la gente hace crecer como persona y más aún si no se espera nada a cambio solo una ayuda sin fines de lucro. Incluso para llegar a ser empáticos debemos conocernos a nosotros mismos en el sentido de cómo están nuestros sentimientos y emociones tener la capacidad de la inclusión y no la discriminación es un paso grande que los demás individuos deberían entender, pero poco a poco si uno es empático se puede contagiar y así aportar con un granito de arena a las demás personas para que tengan la oportunidad de ayudar al prójimo.

### **Tipos de empatía**

Argumenta (Herrera y Chahin, 2012) citado por (López et al, 2021) Se define la empatía como la forma de considerar los sentimientos ajenos, saber cómo decir las cosas, cómo actuar y entender el punto de vista de cada uno de los miembros del equipo. Es a través de la empatía que se puede entender que el ser humano está constituido de las mismas emociones, solo que manifestadas en diferentes intensidades. Está en ninguna forma debe ser producto del buen humor, ya que es variable; es cuestión del afecto y respeto hacia otra persona, sea conocida o desconocida.

En la investigación de Herrera y Chanin (2012) citado por López et al (2021) consideran a la empatía como un determinante para conocer a las demás personas y comprender que cada ser humano es diferente por ende actúa y dice las cosas como mejor se las platee es así que no siempre uno se va a estar bien en todo aspecto ya que influyen varios factores que puedan modificar el comportamiento hacia los compañeros, pero siempre se debe tener un respeto mutuo.

- Empatía cognitiva es una de la capacidad para comprender a un individuo en las diferentes perspectivas.
- Empatía emocional es una de las capacidades que ayudan a sentir lo que la otra persona siente.
- Interés empático es una de las capacidades que constituyen a cada sujeto lo cual facilita para poder deducir que es lo que necesita la otra persona de mí.

## **Inteligencia emocional**

### **Definición**

Da a conocer (**Gómez, 2018**) que la inteligencia emocional es dos veces más importante que otras competencias para alcanzar la excelencia en el liderazgo. Gestionar tus emociones y relacionarse bien con los demás te permite alcanzar mayores grados de influencia y bienestar personal. Este tipo de inteligencia no es un rasgo innato: se puede aprender. Estar más sintonizado con tus emociones te permite decidir cómo usar esos sentimientos de forma más productiva para tomar decisiones más sólidas, dejar atrás sentimientos negativos, controlarte en situaciones inestables o entender a los demás después de actuar en formas que te sorprenden o te irritan. Obtener la opinión de tus compañeros de confianza y amigos puede ayudarte a mantener una actitud honesta y ser consciente de esas facetas que puedes mejorar; en especial, en la esfera social.

Como señala Gómez (2018) se puede determinar que la inteligencia emocional es una serie de repeticiones para así llegar al mismo objetivo capitanear en las diferentes competencias. Administrar tus sentimientos y emociones correctamente con los demás te permite conseguir mayores grados de entusiasmo y confort personal. Esta inteligencia no es una facción específica: se puede aprender. Estar más sintonizado con tus emociones te permite actuar con más seguridad ante diversas situaciones presentadas por los sentimientos y poder manejar a tu gusto y conveniencia es por eso que se debe tener un control en la inteligencia emocional controlarte en situaciones inestables y sorprender a los demás como pueden actuar de formas que te pueda irritar.

Obtener la creencia de tus compañeros de amistad y relaciones interpersonales puede ayudarte para llegar a una convivencia armonía dentro y fuera de clase.

### **Modelo de inteligencia emocional**

Determina (Salovey y Mayer, 1997) citado por (López et al, 2021) cuatro habilidades integrantes en el ser humano: la percepción emocional, entendida como la habilidad para percibir las propias emociones y las de los demás, así como percibir emociones en objetos, arte, historias, música y otros estímulos; la asimilación emocional, la cual trata de la habilidad para generar, usar y sentir las emociones como necesarias para comunicar sentimientos o utilizarlas en otros procesos cognitivos; la comprensión emocional, que es la habilidad para comprender la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a lo largo del tiempo y saber apreciar los significados emocionales; y la regulación emocional, la cual consiste en la habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás, así como promover la comprensión y el crecimiento personal.

Desde la posición de Salovey y Mayer (1997) citado por López et al (2021) El ser humano tiene como incorporación cuatro habilidades: percepción emocional como su lo indica percibe las intenciones que la otra persona posee como segunda habilidad es la asimilación emocional en este caso es la capacidad de interactuar con nuestro compañeros mediante la utilización de las emociones o sentimientos y mejor aún para poder tratarlo en clase ya que funciona de mejor manera porque mientras un niño o adolescente se sienta feliz quiere dialogar con el profesor quiere participar en clase tiene esa necesidad de hacer las actividades que se le plantea de una manera muy satisfactoria la siguiente es comprensión emocional significa dar sentido e importancia a lo que siento en relación con lo que soy, creo, pienso y quiero. De igual manera, desde la perspectiva del otro, nos invita a comprender que todas las emociones también aparecen en los contextos personales, históricos, sociales y culturales que dan sentido y significado a sus vivencias por último la regulación emocional esta capacidad ayuda a estar abiertos a las emociones y poder controlarlo a nuestro favor para así provocar un desarrollo personal del individuo.

## **Ambiente escolar**

Dicho con palabras de (UNESCO, 2007) citado por (López et al, 2021) la inteligencia emocional debe ser aplicada en las aulas de clase como una forma de mitigar la violencia que allí se genera y que desgraciadamente se va a profundizar cada vez más. Por esta razón, la UNESCO en su estudio sobre este tema y en el documento expedido como guía para los docentes, determina “Poner fin a la violencia en la escuela” y de la misma forma enfatiza: Un enfoque basado en los derechos, fomenta el acceso a la enseñanza y la participación en ella, pues favorece la integración, la diversidad, la igualdad de oportunidades y la no discriminación. También mejora la calidad de la educación, al promover prácticas pedagógicas centradas en el estudiante y participativas, al crear un entorno de aprendizaje seguro, dos elementos fundamentales para que tenga lugar el aprendizaje.

De acuerdo con UNESCO (2007) citado por López et al (2021) la violencia en las escuelas se debe disminuir y para ello se aplicó la inteligencia emocional es la capacidad de las personas para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones y las de su entorno. De esta forma, no solo se fomentan las relaciones interpersonales, sino que se consiguen objetivos, se afronta el estrés y se resuelven problemas. Entonces resulta que al utilizar la inteligencia emocional tienden a aumentar la creatividad, fortalecer a las personas y sentirse cómodos expresando emociones adecuadamente. Esto siempre es esencial en la vida de todos. Están listos para enfrentar cualquier obstáculo que se les presente y saben cómo lograr sus metas y objetivos presentados, ya sean personales o profesionales. Por eso, las personas más inteligentes emocionalmente tienden a enfrentarse a problemas positivos, a rodearse de personas seguras de sí mismas y felices.

## **Violencia Escolar**

Propone (López et al, 2021) que el impacto de la violencia en el entorno escolar no es menor para la sociedad: afecta el proceso pedagógico en las escuelas y las consecuencias pueden comprender desde la deserción hasta graves problemas psicológicos en la niñez y en la juventud; en otros términos, la forma en que son

tratadas las personas en su infancia impacta directamente la manera como vivirán y se relacionarán con los demás en etapas posteriores de su vida.

Como dice López et al (2021) la violencia en un ambiente escolar se refiere a cualquier forma de maltrato que aparece en o alrededor de la escuela, la sufren los estudiantes y es cometida por otros estudiantes, maestros y otros profesionales de la educación. La violencia escolar incluye el acoso y el ciberacoso. El bullying es una de las formas de violencia más comunes en las escuelas esto afecta desde la niñez y queda secuelas que pueda marcar toda su vida.

## **Emociones**

En la opinión de (Smith, 2019) las emociones tienen un fuerte impacto sobre nosotros y a menudo guían nuestro comportamiento (como ya he dicho antes); producen respuestas físicas, como llorar y ponerse a reír, respuestas psicológicas, que pueden causarnos que tomemos conciencia de nosotros mismos como individuos, y respuestas sociales (usamos emociones para situarnos a nosotros mismos dentro de un contexto social más amplio). Muchos investigadores consideran las emociones como tres constructos separados pero interrelacionados: tendencias afectivas, afecto central y experiencias emocionales: Tendencias afectivas brindan una lente a través de la cual vemos nuestra relación con el mundo; en otras palabras, cómo vemos el mundo y nuestro lugar dentro de él. Por ejemplo, si vemos el mundo como un lugar atemorizante y amenazador, entonces nuestros comportamientos se basarán en la tendencia al miedo (esto incluirá el entorno escolar).

Estas tendencias se desarrollan a través de muchos caminos, como la socialización, las creencias individuales, los motivos y personalidad en cuanto al acercamiento evitación. Afecto central se refiere a como nos sentimos en un determinado momento en el tiempo. Los investigadores miden el afecto central por medio de una combinación de valencia (un continuo desde lo placentero a lo displacentero), y de excitación (el rango de activación medido de bajo a alto). Por ejemplo, podríamos medir la experiencia de un examen como displacentera, pero alta en excitación, con el ritmo cardíaco elevado, aumento de la secreción de adrenalina, etc. Experiencias

emocionales representan las maneras de ser construidas socialmente y llevadas a cabo personalmente. Estas se forman por medio de los juicios conscientes e inconscientes en torno a nuestro éxito percibido a la hora de llegar a metas o mantener nuestros estándares y creencias.

Si consideramos nuestras metas como la diferencia que existe entre donde estamos y donde queremos estar, entonces nuestros afectos centrales tenderán a convertirse en nuestra experiencia emocional, por vía de nuestras apreciaciones y atribuciones en torno a lo que está sucediendo durante un episodio particular y con base a nuestras metas, valores, creencias y posición en las redes sociales.

Teniendo en cuenta a Smith (2019) la emoción es un proceso que se activa donde un organismo percibe peligros, amenazas o desequilibrios para movilizar los recursos de que dispone. Acérquese para manejar la situación. por, en definitiva, las emociones son un mecanismo que nos ayuda a reaccionar rápidamente. De un evento inesperado que funciona automáticamente El impulso de actuar. Cada emoción prepara el cuerpo para diferentes clases Respuesta; Por ejemplo, la ansiedad provoca un aumento de la frecuencia cardíaca esto permite que fluya más sangre a los músculos y promueve una reacción de escape.

Las tendencias afectivas tienen una gran influencia en la personalidad y conformidad conductual del sujeto, por lo que es trascendental en el desarrollo psicológico del individuo, que es uno de sus fines básicos y es inseparable de la calidad de la comunicación. Suelen indicarse mediante un par de términos antagónicos como alegría/tristeza, alegría/dolor y diversión/malestar. Por otro lado, el afecto central es una emoción que puede ser positiva o negativa, ya que puede asociarse a los celos y al odio. Generalmente lo pensamos como una emoción positiva que uno experimenta en su versión divertida. Hacia alguien o algo que estimule el interés, la armonía y la alegría. Sentirse amado, amar y construir lazos es un elemento básico para el crecimiento emocional y adecuado emocional.

Hay muchos tipos de afecto es compatible y necesario con los demás importante tener un auto concepto adecuado conocerse a sí mismo y autoestima positiva amar a los

demás de manera madura, segura y equilibrada. El afecto y las situaciones que provocan afecto tienen diferentes fortalezas que provienen de diferentes factores ejemplo: entorno familiar y ambiente escolar. Para finalizar las experiencias emocionales se puede decir que son anécdotas que ocurren después que las personas llegan a una meta o plantean su objetivo y llegan como un resultado bueno o malo de ahí depende que experiencia se pudo obtener si fue excelente en hora buena, pero si fue un mal momento tendrá que aprender de los errores y superarse poco a poco para tener el triunfo deseado.

### **Salud mental**

Define (OMS, 2001) citado por (Espinosa, 2020) que la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que le permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad.

Lo anterior permite entender la salud mental más allá de la ausencia de trastornos psiquiátricos, se considera fundamental el bienestar personal para mantener y construir una sociedad. Si entendemos que para construir una sociedad primero debemos estar mentalmente sanos para la toma de decisiones y actuar de manera adecuada con el entorno y que a su vez, para que esto suceda, el entorno debe permitir desarrollar y potenciar las capacidades mentales individuales, es importante que los diferentes actores sociales construyan red y tejido social para favorecer los determinantes sociales de la salud mental establecidos por la OMS, entre los cuales se cuentan la inclusión social, la ausencia de discriminación y de violencia y la participación económica.

Como expresa OMS (2001) citado por Espinosa (2020) la salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina cómo

una persona enfrenta el estrés, interactúa con los demás y toma decisiones. La enfermedad mental representa la mayor proporción de problemas de salud en los Estados Unidos. Cambian los pensamientos, comportamientos y estados de ánimo de una persona.

Los más conocidos son la depresión, esquizofrenia y el trastorno bipolar. Aunque existen condiciones temporales la enfermedad mental es permanente e interfiere con el funcionamiento diario. La salud mental de una persona puede verse gravemente comprometida, pero esto no significa necesariamente que tenga o desarrolle una enfermedad mental. Por otro lado, una persona que padece una enfermedad mental puede tener un período de estabilidad emocional y bienestar social. Uno puede ejercer sus habilidades, hacer frente a las tensiones habituales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es la base del bienestar personal y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

Son la base de nuestra capacidad colectiva y personal para pensar, expresar emociones, interactuar con los demás y disfrutar la vida. En base a esto, la promoción, protección y restauración de la salud mental puede verse como una preocupación importante para las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo.

## **1.2 OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Determinar la incidencia de los juegos de coordinación motriz en la empatía en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 1:**

- Diagnosticar el nivel inicial de empatía en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor.



### **OBJETIVO ESPECÍFICO 2:**

- Evaluar el nivel empatía posterior a la aplicación de un programa de juegos de coordinación motriz en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 3:**

- Analizar la diferencia entre el nivel inicial de empatía y posterior a la aplicación de un programa de juegos de coordinación motriz en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor.

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1 MATERIALES

Tabla 1

<b>Recursos Materiales</b>	<b>Cantidad</b>
Computadora	1
Celular	1
Listado de estudiantes	2
<b>Recursos Institucionales</b>	
Unidad Educativa Francisco Flor	
Universidad Técnica de Ambato	
<b>Recursos Humanos</b>	
Autor del proyecto	
Tutor asignado	
Escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor	
<b>Recursos Económicos</b>	<b>Rubro</b>
Internet	65\$
Luz eléctrica	50\$
Silbato	5\$
Impresiones	10\$
Paquete de hojas	2\$
Esferos	1\$

#### 2.2 MÉTODOS

##### **Método cuantitativo**

Considera (**Sampieri, 2018**) que la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento.

##### **Método hipotético-deductivo**

Es un proceso de tipo metodológico que nos facilita realizar una hipótesis el cual puede ser verdadera o simplemente una falacia con el fin de verificar las hipótesis planteadas y finalmente dar una conclusión de lo investigado.

### **Corte Longitudinal**

Es un estudio de tipo observacional sirve para recopilar la información durante un periodo de tiempo un pre y un post, lo beneficioso de este método es darse cuenta de los cambios que están realizando los estudiantes evaluados.

### **Método cuasi-experimental**

Manifiesta (**Dominguez, 2020**) que los diseños por excelencia en el ámbito de las ciencias sociales. Este tipo de estudios son muy similares a los estudios experimentales, pero con la desventaja de que se asume de antemano que el investigador no tiene el control total de todas las variables que rodean al sujeto.

### **Investigación Descriptiva**

Comúnmente se define describir como el acto de representar y caracterizar personas, animales o cosas por medio del lenguaje. los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se sometan a un análisis.

### **Investigación de campo**

El presente proyecto de investigación se realizará en la Unidad Educativa Francisco Flor para esto es fundamental la aplicación de test, cuyo fin es conocer la empatía en escolares según los juegos de coordinación motriz predeterminados.

### **Investigación Bibliográfica**

En la siguiente investigación es la búsqueda de fuentes y navegadores con el fin de la recolección de documentos referente al tema determinado y los cuales fueron google scholar, scielo, books, scopus. La selección de documentos se determinó con publicaciones que principalmente fueran realizadas en los 5 últimos años.

### **Población y muestra**

El conjunto de acceso para realizar este proyecto de investigación fue escolares de la unidad educativa francisco flor, con una población total de 40 estudiantes de educación general básica media, donde la muestra es significativa para el desarrollo del proyecto de investigación.

### **Técnicas de instrumentos de investigación**

Para identificar la empatía en los estudiantes de la unidad se va a utilizar el test de TECA es un instrumento de evaluación de la empatía formado por 33 elementos que presenta adecuadas garantías psicométricas fue publicado en el año 2008 por los siguientes autores Belén López-Pérez, Irene Fernández-Pinto y Francisco José Abad.

[HTTPS://KUPDF.NET/DOWNLOAD/TECA-TEST-DE-EMPATIA-COGNITIVA-Y-AFECTIVA-MANUALPDF\\_5B4D0761E2B6F5033FB4E706\\_PDF](https://kupdf.net/download/teca-test-de-empatia-cognitiva-y-afectiva-manualpdf_5b4d0761e2b6f5033fb4e706_pdf)

### **Hipótesis de trabajo**

(HO) Los juegos de coordinación motriz **no incide** en la empatía en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor.

(H1) Los juegos de coordinación motriz **incide** en la empatía en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor.

### **Tratamiento estadístico de los datos.**

Para el análisis estadístico de los datos y resultados a encontrarse en la presente investigación se aplicará el paquete estadístico SPSS versión 25 IBM para Windows,

caracterizando a la muestra de estudio a través de un análisis cualitativo de frecuencias y porcentajes cuantitativos de valores mínimos, máximos, medios y desviaciones estándares. Para determinar las diferencias significativas entre las variables de caracterización por el grupo de sexo primero se realizó la prueba de normalidad de Shapiro-wilk para muestras menores de 50 datos la cual desarrolla la aplicación de la prueba no paramétricas para muestras independientes como es la U de Mann-Whitney. En el proceso de verificación de la hipótesis de estudio se realizó la prueba no paramétrica para la muestra relacionada de Wilcoxon.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En la presente investigación y en este capítulo se tiene por objetivo dar solución a los objetivos específicos presentados de una manera concisa y detallada.

##### Caracterización de la muestra de estudio

La caracterización de la muestra de estudio se construyó analizando los variables sexo, edad, peso y talla, las cuales jugaron un papel de apoyo en la caracterización de la muestra de estudio.

**Tabla 2** Caracterización de la muestra de estudio

Variables	Masculino (n=23 – 50%)		Femenino (n=23 – 50%)		P	Total (n=46 - 100%)	
	M	DS±	M	DS±		M	DS±
Edad (años)	11,35	0,49	11,43	0,51	0,550*	11,39	0,49
Peso (kg)	38,82	11,01	39,62	6,61	0,767*	39,22	8,99
Estatura (m)	1,46	0,09	1,49	0,06	0,100*	1,48	0,08

**Nota.** Análisis estadístico SPSS: valores medios (M) con sus desviaciones estándares (DS±); Diferencias significativas en un nivel de  $P > 0,05$ (\*)

En relación al sexo en la muestra de estudio se puede evidenciar que no existe diferencia alguna. Referente a la edad, se considera al valor medio del sexo femenino mayor en un 0.08 años ante el sexo masculino. La variable del peso demostró un valor medio superior en el sexo femenino en un 0.8kg ante el sexo masculino. Con respecto a la variable de la estatura el grupo del sexo femenino se planteó un valor medio mayor en un 0.03m ante el sexo masculino. Por ende, en las tres variables de caracterización obtenidas no se pudo evidenciar ningún tipo de diferencias significativas con un valor de  $P > 0.05$ .

##### Resultados por objetivos

Se determinaron los objetivos por resultados, mediante los instrumentos de evaluación por cada objetivo específico presentado.

**Resultados del diagnóstico del nivel inicial de empatía en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor durante el periodo abril-septiembre 2022.**

Para lograr este objetivo, en la denominada fase de pre-intervención, se aplicó una herramienta de identificación sistemática, que procedió a calcular los resultados por categorías y componentes de los niveles de empatía, específicamente en la muestra.

**Tabla 3** Resultados de evaluación del nivel inicial de empatía PRE intervención

<b>Parámetros de empatía</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
Adaptación de perspectiva	46	10,00	37,00	24,98	±5,80
Compresión emocional		13,00	44,00	28,37	±7,11
Estrés empático		12,00	33,00	22,50	±5,68
Alegría empática		11,00	40,00	27,50	±6,39
<b>Total Empatía</b>		<b>57,00</b>	<b>154,00</b>	<b>103,35</b>	<b>±19,90</b>

En base a los resultados totales de empatía se distribuyó a la muestra de estudio en sus diferentes percentiles con el test permitieron dar a conocer que el mayor puntaje se obtuvo por la muestra de estudio fue en el ítem de comprensión emocional y el que tuvo menor puntaje se pudo evidenciar en el estrés empático mediante los puntajes permitieron determinar qué tipo de empatía se pudo obtener según el instrumento.

**Resultados de evaluación del nivel inicial de empatía en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor durante el periodo abril-septiembre 2022.**

**Tabla 4** Distribución de percentiles por resultados del test TECA en la muestra de estudio periodo PRE intervención

<b>Percentiles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
1	5	10,9%
3	3	6,5%
10	2	4,3%
15	1	2,2%
20	1	2,2%
30	5	10,9%
35	5	10,9%
40	4	8,7%
45	1	2,2%
55	1	2,2%
60	3	6,5%
65	3	6,5%
75	2	4,3%
80	2	4,3%
85	1	2,2%
95	3	6,5%
97	1	2,2%
98	1	2,2%
99	2	4,3%
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100,0%</b>

En base a la distribución de percentiles en este periodo se categorizo a la muestra de estudio en niveles de empatía referenciándose en los baremos propios del instrumento por ende se obtuvo las frecuencias superiores en los percentiles 1, 30 y 35 mediante que la menor frecuencia estuvieron en los percentiles 98, 97 y 85.

**Tabla 5** Niveles de empatía en la muestra de periodo PRE intervención

<b>Niveles de empatía</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Extremadamente baja	13	28,3%
Baja	19	41,3%
Media	8	17,4%
Alta	1	2,2%
Extremadamente alta	5	10,9%
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100,0%</b>

Se evidencio que en la muestra de estudio en su gran mayoría presenta un nivel de empatía baja seguidamente de 13 veces en menor porcentaje un grupo en un nivel de



empatía extremadamente bajo y solo un 10.9 veces en menor porcentaje se encuentra un nivel de empatía media.

**Resultados de los niveles de empatía posterior a la aplicación de un programa de juegos de coordinación motriz en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Francisco Flor durante el periodo abril-septiembre 2022.**

**Tabla 6** Resultados de evaluación del nivel de empatía POST intervención

<b>Parámetros de empatía</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
Adaptación de perspectiva	46	11,00	40,00	27,39	±6,07
Compresión emocional		9,00	45,00	31,46	±7,09
Estrés empático		9,00	32,00	23,24	±5,64
Alegría empática		11,00	37,00	27,93	±6,70
<b>Total Empatía</b>		<b>43,00</b>	<b>146,00</b>	<b>110,02</b>	<b>±20,90</b>

En base a los resultados totales de empatía para el periodo POST intervención se distribuyó a la muestra de estudio en sus diferentes percentiles permitieron dar a conocer que el mayor puntaje se obtuvo por la muestra de estudio fue en el ítem de comprensión emocional y el que tuvo menor puntaje se pudo evidenciar en el estrés empático mediante los puntajes permitieron determinar qué tipo de empatía se pudo obtener.

**Tabla 7** Distribución de percentiles por resultados del test TECA en la muestra de estudio periodo POST intervención

<b>Percentiles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
1	6	13,0%
3	1	2,2%
10	3	6,5%
15	3	6,5%
20	3	6,5%
30	1	2,2%
35	2	4,3%
40	4	8,7%
45	1	2,2%
55	1	2,2%
60	1	2,2%
65	3	6,5%

75	2	4,3%
80	3	6,5%
85	5	10,9%
95	1	2,2%
97	3	6,5%
98	2	4,3%
99	1	2,2%
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100,0%</b>

En base a la distribución de percentiles en este periodo POST intervención se categorizo a la muestra de estudio en niveles de empatía referenciándose en los baremos propios del instrumento por lo que se obtuvo la siguiente tabla con datos superiores los cuales fueron el percentil 1,40 y 85 mientras tanto los datos menores que se consiguieron son en los percentiles 3, 30 y 45.

**Tabla 8** Niveles de empatía en la muestra de periodo POST intervención

<b>Niveles de empatía</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Extremadamente baja	8	17,4%
Baja	12	26,1%
Media	10	21,7%
Alta	9	19,6%
Extremadamente alta	7	15,2%
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100,0%</b>

Se evidencio que en la muestra de estudio en el periodo post-intervención en su gran mayoría presenta un nivel de empatía baja continuamente de un 4.4 veces en menor porcentaje un grupo en un nivel de empatía media y solo un 2.1 veces en menor porcentaje se encuentra un nivel de empatía alta.

**Resultados de la evaluación entre el nivel inicial de empatía posterior a la intervención de un programa de juegos de coordinación motriz en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor durante el periodo abril-septiembre 2022.**

**Tabla 9** Resultados de los niveles de empatía entre los periodos por la muestra de estudio

<b>Parámetros de empatía</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
Adaptación de perspectiva	46	-8,00	14,00	2,41	±5,09
Compresión emocional		-9,00	17,00	3,09	±6,30
Estrés empático		-10,00	11,00	0,73	±4,74
Alegría empática		-19,00	15,00	0,43	±5,50
<b>Total Empatía</b>		<b>-26,00</b>	<b>46,00</b>	<b>6,67</b>	<b>±15,55</b>

En base a los resultados totales de empatía se distribuyó a la muestra de estudio en sus diferentes percentiles permitieron dar a conocer que el mayor puntaje se obtuvo ítem de comprensión emocional y el que tuvo menor puntaje se pudo evidenciar en la alegría empática mediante los puntajes permitieron determinar qué tipo de empatía se pudo obtener.

**Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial de empatía antes y después de un programa de juegos de coordinación motriz en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor durante el periodo abril-septiembre 2022.**

**Tabla 10** Modificaciones de niveles entre los periodos por la muestra de estudio

Nivel de empatía PRE	Nivel de empatía POST					Total
	Extremadamente baja	Baja	Media	Alta	Extremadamente alta	
Extremadamente baja	7	6	0	0	0	<b>13</b>
Baja	1	6	7	3	2	<b>19</b>
Media	0	0	2	5	1	<b>8</b>
Alta	0	0	0	0	1	<b>1</b>
Extremadamente alta	0	0	1	1	3	<b>5</b>
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>46</b>

Mediante un análisis cruzado se puede evidenciar que 13 escolares se encontraban en un nivel extremadamente bajo después del periodo de post-intervención 7 se quedaron en el nivel extremadamente bajo y 6 lograron subir a un nivel bajo en el periodo post por consiguiente en el nivel pre 19 escolares se ubicaban en un nivel bajo uno decayó al nivel extremadamente bajo 6 se mantuvieron en el nivel bajo 7 obtuvieron un nivel medio 3 consiguieron el nivel alto y 2 alcanzaron el nivel extremadamente alto en el

nivel post-intervención, así también se presentó en el periodo de pre-intervención a 8 escolares en el nivel medio los cuales 2 se mantuvieron en el mismo nivel medio 5 alcanzaron el nivel alto y uno logro el nivel extremadamente alto en el periodo post-intervención solamente uno en el periodo pre estuvo en alto pero en el periodo post logro subir a extremadamente alto y por último en el periodo pre 5 escolares se posicionaron en el nivel extremadamente alto uno disminuyo al nivel medio igual sucedió que un escolar descendió a un nivel alto y solo 3 se mantuvieron en el nivel extremadamente alto destacando así una diferencia entre el pre y post test.

### 3.2 Verificación de hipótesis (según el proyecto de Integración Curricular aprobado)

Para la verificación de la hipótesis de estudio se aplicó la prueba Wilcoxon que determino los siguientes resultado

**Tabla 11** Análisis estadístico de verificación de hipótesis de estudio

Nivel de Empatía	N	Periodo PRE intervención		Periodo POST intervención		P
		Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	
	46	103,35	±19,90	110,02	±20,90	0,010*

**Nota.** Diferencias significativas en un nivel  $P \leq 0,05$  (\*)

La prueba estadística aplicada determino que el valor de significación se encontraba en un nivel de  $P \leq 0,05$  lo cual permitió aceptar la hipótesis alternativa de la investigación presentada.

(H1) Los juegos de coordinación motriz **incide** en la empatía en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor.

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 CONCLUSIONES**

- Se diagnosticó los niveles iniciales de empatía en los escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor, por ende, se obtuvieron los siguientes resultados se evidencio un nivel bajo de empatía en los escolares mediante la pre-intervención algunos de los alumnos no les gustaba perder por consecuencia esto causaba frustración y enemistad para volver a trabajar en el mismo grupo de compañeros.
- Se evaluó el resultado de nivel de empatía posterior a la aplicación de un programa de juegos de coordinación motriz en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor, se determinó que mediante juegos los niños aprenden, por lo tanto, constituye a una nueva forma de enseñanza-aprendizaje que conlleva a obtener un mejor ámbito escolar.
- Se analizó la diferencia entre el nivel inicial de empatía y posterior a la aplicación de un programa de juegos de coordinación motriz en escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Francisco Flor, como resultado se pudo reflejar un cambio al realizar el test tanto en su comportamiento por ejemplo se pudo evidenciar el valor de la solidaridad entre los compañeros, se demostró claramente la socialización para el trabajo en equipo, en donde se obtuvo una clase dinámica y entretenida con la colaboración de todos los escolares.

#### **4.2 RECOMENDACIONES**

- Se recomienda realizar actividades lúdicas que desarrollen el nivel de empatía en los escolares para así beneficiar en su autoestima y un mejor desenvolvimiento en clase.

- Se recomienda realizar actividades como juegos cooperativos, recreativos o tradicionales para ayudar a que se genere un ambiente escolar favorable entre estudiantes y profesores.
- Se recomienda que al momento de ejecutar algún tipo de actividad lúdica se tenga en cuenta que influya de manera positiva en los estudiantes para así llevar una clase entretenida y dinámica.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cañizares, J. M. (2004). Entrenamiento Deportivo. En VV. AA. Técnico deportivo de Fútbol. Bloque Común. Nivel 1. C.E.D.I.F.A.
- Carral, C. (2020). Juegos de motricidad para la tercera edad. Barcelona, España: Paidotribo. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/126195>
- Celis, C. (2017). Cómo mejorar las capacidades físicas de tu hijo. Sevilla, España: Wanceulen. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/63449>
- Cevallos, E. C. (2017). Potenciación de habilidades y capacidades físicas en categorías infantiles mediante el mini-atletismo. Lecturas: Educación Física y Deportes, 22, 1-10.
- Devís, D. (2021). Actividad física, deporte y salud. INDE. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/177895>
- Dominguez, G. (2020). Estadística para no estadísticos: una guía básica sobre la metodología cuantitativa de trabajo (Vol. 59). Área de Innovación y desarrollo, S,L.
- Espinosa, G. (2020). Fisioterapia en salud mental. Bogotá, Colombia: Universidad del Rosario. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/143963>
- Fajardo, E. E. (01 de Julio de 2017). JUEGO COOPERATIVO TOCAR AZUL EN EL DESARROLLO DE LA EMPATÍA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS PARALELO “A” JORNADA MATUTINA EN LA UNIDAD EDUCATIVA MARIO COBO BARONA. Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención: Educación Parvularia, 95. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25918>
- Gómez, M. (2018). Inteligencia emocional. Boston, Estados Unidos : Reverté. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/105550>.

- González, N. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125-131.
- Herrera y Chahin, I. (2012). *Empatía. Guía de entrenamiento*. EDEX.
- Llenas, A. (2016). *Cuentos para descubrir las emociones*. Barcelona: Planeta.
- López et al, L. R. (2021). Desarrollo de la empatía para mejorar el ambiente escolar en el aula. Orlando, EE.UU: UPTC. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/219251>
- OMS. (2001). *Fortaleciendo la salud mental*. Organización Mundial de la Salud., Ginebra.
- Piperno et al, G. C. (2021). *Acerca de la corporalidad*. Buenos Aires, Argentina: RV Ediciones. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/201569>
- Reloba, S. (2017). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9, 166-172.
- Review, B. (2018). *Empatía*. Barcelona, España: Reverté. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/128587>
- Rivera, D. (2021). Juegos motrices y habilidades motrices básicas. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 18(49), 143-151.
- Ródenas, L. (2017). CONTROL DE VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO EN JUGADORES MEXICANOS DE FÚTBOL DE TERCERA DIVISIÓN TRAINING VOLUME CONTROL IN THIRD DIVISION MEXICAN FOOTBALL PLAYERS. *REVISTA INTERNACIONAL DE DEPORTES COLECTIVOS*, 1-116.
- Salovey y Mayer, J. (1997). Inteligencia emocional: definición, evaluación. *Motivación y Emoción*, 407- 438.
- Sampieri, H. (2018). *Metodología de la investigación (Vol. 4)*. Monterrey, Mexico: McGraw-Hill Interamericana 1890.



- Smith, M. (2019). Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje. Madrid, España: Narcea Ediciones. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/113161>
- Soto et al, A. A. (2020). Teorías generales que explican el movimiento corporal humano. In *Módelos teóricos para fisioterapia*, 35-52.
- UNESCO. (2007). Poner fin a la violencia en la escuela. Guía para los docentes .
- Villacrés, F. (01 de Julio de 2021). Los juegos motrices en los fundamentos técnicos del fútbol de los niños de sexto año de la Unidad Educativa 17 de Abril del cantón Quero. Informe final del Trabajo de Graduación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura física, 49. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/33091>

## ANEXOS

### ANEXO 1

N°	PREGUNTAS					
<b>1</b>	Me resulta fácil darme cuenta de las intenciones de las personas que me rodean.	1	2	3	4	5
<b>2</b>	Me siento bien si los/as demás se divierten y lo pasan bien.	1	2	3	4	5
<b>3</b>	Cuando un/a amigo/a está triste, yo también me pongo triste.	1	2	3	4	5
<b>4</b>	Si un/a amigo/a consigue un premio, me alegro mucho con él / ella.	1	2	3	4	5
<b>5</b>	Si veo que alguien ha tenido un accidente, me pongo triste.	1	2	3	4	5
<b>6</b>	Antes de tomar una decisión, intento tener en cuenta las opiniones de las personas cercanas a mí.	1	2	3	4	5
<b>7</b>	Rara vez reconozco cómo se siente una persona cercana a mí con sólo mirarla.	1	2	3	4	5
<b>8</b>	Me afectan poco las cosas malas que les suceden a las chicas y chicos de otros pueblos.	1	2	3	4	5
<b>9</b>	Me alegra ver que un/a amigo/a nuevo/a se encuentra a gusto en nuestro grupo.	1	2	3	4	5
<b>10</b>	Me cuesta entender cómo se siente otra persona ante una situación nueva para mí.	1	2	3	4	5
<b>11</b>	Cuando un/a amigo/a se ha portado mal conmigo, intento entender los motivos por los que lo ha hecho.	1	2	3	4	5
<b>12</b>	Me cuesta llorar con lo que les sucede a otros/as.	1	2	3	4	5
<b>13</b>	Reconozco fácilmente cuándo alguien cercano/a está de mal humor.	1	2	3	4	5
<b>14</b>	Pocas veces me doy cuenta cuándo la persona que tengo al lado se siente mal.	1	2	3	4	5
<b>15</b>	Frente a una situación, intento ponerme en el lugar de las personas cercanas a mí para saber cómo actuarán.	1	2	3	4	5
<b>16</b>	Cuando a una persona le sucede algo bueno, siento alegría.	1	2	3	4	5
<b>17</b>	Si tengo mi opinión clara, presto poca atención a la opinión de los/as demás.	1	2	3	4	5
<b>18</b>	A veces sufro mucho con las cosas malas que les suceden a otros chicos o chicas.	1	2	3	4	5
<b>19</b>	Me siento feliz al ver felices a otras personas.	1	2	3	4	5
<b>20</b>	Cuando alguien tiene un problema, intento pensar cómo me sentiría si estuviera en su lugar.	1	2	3	4	5
<b>21</b>	Me alegro poco cuando una persona me cuenta que ha tenido buena suerte.	1	2	3	4	5
<b>22</b>	Cuando veo que una persona ha recibido un regalo, me pongo alegre.	1	2	3	4	5
<b>23</b>	Lloro fácilmente cuando escucho las cosas tristes que les han sucedido a desconocidos/as.	1	2	3	4	5
<b>24</b>	Cuando conozco gente nueva me doy cuenta enseguida de lo que piensan de mí.	1	2	3	4	5
<b>25</b>	Le doy poca importancia a que mis amigos/as estén bien.	1	2	3	4	5

<b>26</b>	Me resulta difícil ponerme en el lugar de otras personas, para ver las cosas como ellas.	1	2	3	4	5
<b>27</b>	Entender cómo se siente alguien cercano/a es algo muy fácil para mí.	1	2	3	4	5
<b>28</b>	Muy pocas veces me pongo triste con los problemas de otros chicos y chicas.	1	2	3	4	5
<b>29</b>	Intento comprender mejor a mis amigos/as poniéndome en su lugar.	1	2	3	4	5
<b>30</b>	Creo que soy una persona fría y de pocos sentimientos, porque no me emociono fácilmente.	1	2	3	4	5
<b>31</b>	Me doy cuenta cuando las personas cercanas a mí están contentas, aunque no me hayan contado el motivo.	1	2	3	4	5
<b>32</b>	Cuando no estoy de acuerdo con un/a amigo/a, me resulta difícil entender su punto de vista.	1	2	3	4	5
<b>33</b>	Me doy cuando alguien intenta esconder sus verdaderos sentimientos.	1	2	3	4	5



















<b>Nombre de la institución</b>	<b>UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO FLOR</b>				
<b>Nombre del Docente</b>	Eg. Sebastián Anasi		<b>Fecha de inicio y fin</b>	25 de mayo del 2021	
<b>Área</b>	Educación Física	<b>Grado/Curso</b>	Séptimo	<b>Año lectivo</b>	2021-2022.
<b>Asignatura</b>	Educación Física		<b>Tiempo</b>		4 semanas
<b>Unidad didáctica</b>	Los Juegos Y El Jugar				
<b>Objetivo de la unidad</b>	O.EF.3.1. Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de sí mismo, de sus pares y el medio ambiente. O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.				
<b>Criterios de Evaluación</b>	CE.EF.3.1 Participa y/o juega de manera segura y democrática con sus pares en diferentes juegos (creados, de diferentes regiones, entre otros), reconociéndolos como producciones de la cultura (propia y de otras), identificando sus características, objetivos y proveniencias y acordando, respetando y modificando las reglas según sus intereses y necesidades.				
<b>DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO</b>	<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b>		<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACIÓN</b>	
				Indicadores de Evaluación de la unidad	Técnicas e instrumentos de Evaluación
EF.3.1.5. Reconocer si participa o juega en diferentes juegos, para poder decidir los modos de intervenir en ellos (según las posibilidades, deseos o potenciales de cada jugador) e	<b>Semana 1</b> <b>Tema: Actividades recreativa juego de las tres piernas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento General. – formación en columnas de 2, recorrido por la mitad de la mitad de la cancha, después dispersión de los mismo por cada lado que le corresponde hasta que las 2 columnas se encuentren y realizamos ejercicios de flexión, extensión, circunducción, abducción de extremidades superiores</li> </ul>		Patio o Cancha Conos Globos Aros Tiza Tapas de botellas Pelota Silbato Cuerda	I.EF.3.1.1. Participa en juegos creados y de otras regiones de manera colectiva, segura y democrática, reconociéndolos como producciones culturales con influencia en su identidad corporal. (J.1.)  I.EF.3.1.2. Reconoce las	Técnica: Observación.  Instrumento: Test TECA

<p>identificar aquellos que se ligan al disfrute para jugarlos fuera de la escuela.</p>	<p>e inferiores, los cuales se trabajaran en parejas así mismo como trabajo de fuerza y velocidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Parte Principal</b> Se selecciona dos grupos de trabajo el cual se va a distribuir de forma equitativa por ende al iniciar se tendrá 3 estudiantes para que puedan salir para ello se tendrán que desatar los cordones y así entre los 3 escolares tendrán que amarrarse los cordones para que puedan salir hasta un punto determinado y regresar dando el relevo a sus otros compañeros y así sucesivamente hasta que puedan lograr salir todos los estudiantes.</li> <li>● <b>Juego de los números locos</b> consiste en tener dos grupos de estudiantes el grupo A y el grupo B en una fila respectivamente se va a utilizar variantes como que estén sentados, acostados, espaldas etc. Cada estudiante tendrá un número del sucesivamente con el escolar compañero del frente y una pelota estará en la mitad de los estudiantes el juego consiste en que el docente va a mencionar un número y los estudiantes tendrán que reaccionar de forma inmediata para que pueda agarrar la pelota y así tener un punto y las variantes también son las sumas, restas, multiplicaciones y divisiones el juego termina cuando el grupo consiga 10 puntos a su favor.</li> <li>● <b>Estiramiento.</b> – realizar ejercicios de estiramiento “vuela a la calma” en formación circular, elongación de extremidades superiores e inferiores.</li> </ul>		<p>características, objetivos y proveniencias de diferentes juegos y elige participar o jugar en ellos, acordando reglas y pautas de trabajo colectivo seguras. (J.1., I.4.)</p>	
---	--	--	--	--

	<p><b>SEMANA 2</b></p> <p><b>Tema: Juegos recreativos pasando los aros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento. Colocarse en dos columnas, pase por el medio del campo y extiéndase a cada lado en una fila hasta que las dos columnas se encuentren y hagan los movimientos de flexión, estiramiento, torsión y flexión del vientre de las extremidades superiores e inferiores, así trabaje en grupo</li> <li>• Parte Principal <p>Formar dos grupos de alumnos, cada grupo en cada diagonal colocar una esquina, de cada lado tiene un alumno saliendo, cuando se encuentren jugarán piedra, papel o tijera, el que gane seguirá progresando. La otra persona será eliminada y saldrá el compañero restante, el objetivo del juego es llegar al otro extremo, la variación es saltar con los dos pies juntos o con un solo pie.</p> </li> <li>• Juego red de amigos se va a dividir en 4 grupos los cuales van a tener que salir uno por uno hacia un determinado punto para así que pueda regresar y agarrar a su amigo para salir los dos corriendo después tendrán que seguir sacando a todos sus compañeros para poder ganar</li> <li>• Estiramiento. – realizar ejercicios de estiramiento “vuela a la calma” en formación circular, elongación de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<p><b>SEMANA 3</b></p> <p><b>Tema: Juegos recreativos con aros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento. – se colocará 4 conos en cada esquina de la cancha y se distribuirá equitativamente a los estudiantes en los conos, se recorrerá por los conos en forma de un reloj de arena en cual deberán ir rotando cada estudiante con ejercicios de flexión, extensión de extremidades superiores e inferiores, así como también, velocidad, desplazamientos hasta recorrer todo el circuito, Parte Principal.</li> <li>• Juego cruzando el aro que comenzará con la formación de un círculo donde el alumno deberá pasar el objeto de un punto a otro, y la variedad del juego será repetir en el suelo e ir a traer a sus compañeros. y continúa por el ring cuando todos hayan terminado.</li> <li>• Juego del tres en raya extremo se va a dividir en grupo de 4 o 6 para que se puedan enfrentar de dos en dos para así utilizar una clasificación de cuartos semis y el gran final bueno el juego consiste en que van a tener un tillo tanto de color rojo para un grupo y el color azul para el otro, al escuchar el silbato tendrán que salir a colocar donde más le parezca un lugar para ganar deben regresar a relevar a su compañero y así el otro compañero deberá salir a colocar el tillo en donde más le guste</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>y por ultimo al finalizar el tercer estudiante deberá colocar el tres en raya para poder ganar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento. – se realizará una formación en parejas y se realizará ejercicios de elongación muscular de extremidades superiores e inferiores, inclinación de cabeza, torsión espalda, pirámide con la mano en el suelo y ejercicios de respiración.</li> </ul> <p><b>SEMANA 4</b></p> <p><b>Tema: Juego del globo volador</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento General. - se formará 2 grupos y se realizará ejercicios abducción, aducción, flexión, extensión, trote 5 minutos por la cancha, circunducción y lateralización de extremidades superiores e inferiores especialmente en hombros y piernas.</li> <li>• Parte Principal</li> <li>• Serán dos grupos de alumnos y habrá una formación circular entre ellos, cada uno deberá llevar una manta o una servilleta grande, la cual deberán tirar de grupo en grupo para evitar que la pelota toque el suelo y deberán moverse sin dejando la tarjeta, la diferencia será poner de 2 a 3 bolas tirarlas y la distancia entre ellas será diferente.</li> <li>• Saltando la cuerda se realizará una formación en círculos con todos los estudiantes separados a doble intervalo, el profesor deberá de sostener una cuerda en medio de los estudiantes y tendrá que girarla alrededor de ellos, los estudiantes deberán de saltar procurando que no les toque la cuerda.</li> </ul>			
--	--	--	--	--



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estiramiento. – realizar ejercicios de estiramiento “vuela a la calma” con la ayuda de su compañero, ejercicios de flexión y extensión de extremidades superiores en inferiores.</li></ul>			
--	--	--	--	--