



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:

**LOS DEPORTES COLECTIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL
EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL
UNIFICADO**

AUTOR: SALTOS CUZME EDGAR RODOLFO

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

Ambato - Ecuador

2023

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **TUTOR**, con cédula de ciudadanía **1804142923** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LOS DEPORTES COLECTIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”** desarrollado por el estudiante **SALTOS CUZME EDGAR RODOLFO**, 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: **“LOS DEPORTES COLECTIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, quién basado en la 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.



.....
SALTOS CUZME EDGAR RODOLFO
C.C. 1726522541

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LOS DEPORTES COLECTIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, presentado por el señor **SALTOS CUZME EDGAR RODOLFO**, 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

.....

LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG
C.C. 1803471570
Miembro de Comisión Calificadora

.....

ING. SÁNCHEZ GUERRERO MENTOR JAVIER, MG
C.C. 1803114345
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico primeramente a Dios por permitirme vivir esta etapa de mi vida y por cada una de las bendiciones que me ha entregado, también por ser un guía durante toda mi vida y mis años de estudio.

A mi querido padre Edgar Saltos, a mi madre María Cuzme que desde el cielo se que me cuida y siempre me guía por buen camino, a mi hermana Alexandra Saltos quien es como una madre para mi y siempre me da su apoyo incondicional en cada uno de los aspectos de mi vida, a mi hermano Byron Saltos quien siempre me apoya y me reprende por mi bienestar para que pueda salir adelante y sobre todo a mi hijo quien es mi motor para esforzarme cada día más, quien es mi razón de vivir y cada día ser mejor para poder brindarle una vida digna y ofrecerle mis experiencia para que llegue a ser una gran persona.

A mis jefes que gracias a su apoyo y al de mi familia pude estudiar y trabajar cumpliendo una de mis metas y también poder brindarle todo lo que necesita mi hijo. Gracias a ellos que con sus consejos y regaños he logrado formarme como persona y cada día ser mejor aprendiendo a valorar las oportunidades y el esfuerzo que requiere conseguir lo que uno anhela.

A mi familia, amigos, pareja y personas que de una u otra forma impulsaron mis ganas de continuar con mis estudios a ustedes les dedico todo mi esfuerzo y les agradezco por estar presente con sus enseñanzas que me han servido para poder culminar esta etapa de mi vida.

Edgar Rodolfo Saltos Cuzme

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por tantos milagros y bendiciones que me ha hecho en mi vida, por llenarme de salud, sabiduría y perseverancia en cada momento a pesar de los obstáculos que se me presentaron durante mi camino universitario siendo esa fuerza de fe para finalizar mis estudios.

A mi familia por ser siempre un apoyo incondicional en los momentos más difíciles de mi vida a pesar de los disgustos que les he causado, por sus consejos y por motivarme a continuar sin rendirme hasta cumplir con éxito mi carrera.

A la Universidad Técnica de Ambato y la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por blindarme la oportunidad de estudiar en sus aulas y de manera especial a sus docentes quienes impartieron sus conocimientos de la mejor manera tratando de llegar a cada uno de sus estudiantes formándonos para la vida y como personas integra con valores.

A mi tutor PSI.CL. Mayorga Ortiz Diego Javier, M.Sc por su guía y conocimiento en el desarrollo de este proyecto, los cuales permitieron cumplir de una manera clara y concreta mi trabajo de titulación.

Por ultimo quiero agradecer a mis amigos y compañeros que en este camino universitario hemos pasado momentos de diversión como también momentos difíciles en cuales nos hemos apoyado de una u otra forma y es algo que represento un apoyo y motivación para cumplir este sueño universitario.

Edgar Rodolfo Saltos Cuzme

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
ÍNDICE DE TABLAS	x
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT	xii
CAPÍTULO 1	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.1.2 Fundamentación teórica	3
1.1.2.1 Deporte.....	3
1.1.2.2 Deportes Colectivos	6
1.1.2.3 Deportes Colectivos con Balón.....	9
1.1.2.4 Psicología	11
1.1.2.5 Emociones	14
1.1.2.6 Estado Emocional	17
1.2 Objetivos	21

Objetivo General	21
Objetivo Específico 1:.....	21
Objetivo Específico 2:.....	21
Objetivo específico 3:	21
CAPÍTULO II	22
METODOLOGÍA	22
2.1 Materiales.....	22
2.2 Métodos.....	22
2.2.1Diseño de la investigación:	22
2.2.2 Población y muestra de estudio.....	24
CAPÍTULO III.....	26
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	26
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	26
3.2 Verificación de hipótesis.....	34
CAPÍTULO IV.....	35
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	35
4.1 Conclusiones	35
4.2 Recomendaciones.....	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
ANEXOS	45
Anexo 1	45

ANEXO 2.....	17
ANEXO 3.....	19
ANEXO 4.....	20
ANEXO 5.....	21
ANEXO 6.....	22
ANEXO 7.....	24

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Baremos de evaluación	24
Tabla 2 Caracterización de la muestra de estudio	26
Tabla 3 Resultados de las pruebas del Test Dass 21 en el periodo Pre-Intervención	27
Tabla 4 Resultados del puntaje total de la variable estado emocional del Test Dass 21 en el periodo Pre- Intervención	29
Tabla 5 Niveles de estado emocional del periodo Pre-Intervención.....	29
Tabla 6 Resultados de las pruebas del Test Dass 21 en el periodo Post - intervención	30
Tabla 7 Resultados del puntaje total de la variable estado emocional del Test Dass 21 en el periodo Post - Intervención.	31
Tabla 8 Niveles de estado emocional del periodo Post - Intervención	32
Tabla 9 Diferencia de resultados entre los periodos de intervención en la muestra de estudio.	32
Tabla 10 Análisis cruzado entre niveles de estado emocional periodos PRE y POST intervención.....	33
Tabla 11 Análisis de verificación de las hipótesis de estudio.....	34

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

TEMA: LOS DEPORTES COLECTIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTOR: SALTOS CUZME EDGAR RODOLFO

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

RESUMEN EJECUTIVO

Los deportes colectivos son actividades físicas que nos sirven como método educativo y de desarrollo físico de los estudiantes, dentro de estos deportes el estudiante se enriquece en base a sus capacidades y habilidades físicas conforme se va desarrollando la práctica de estos deportes. El estado emocional dentro de la educación es un factor muy fundamental el cual va a repercutir directamente en los estudiantes, viéndose reflejado en su comportamiento y en su aprendizaje. Con este estudio se quiere evidenciar la importancia de la practica de los deportes colectivos y la influencia que estos van a tener en el estado emocional de los estudiantes de bachillerato general unificado. La presente investigación del tema: “Los deportes colectivos en estudiantes de Bachillerato General Unificado”, tiene como fin promover la práctica de deportes colectivos en el estado emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ricardo Cornejo Rosales” quienes son los principales protagonistas en el estudio que se realizo y se basara en la fundamentación bibliográfica y la incidencia que va a tener la variable independiente “Deportes Colectivos” sobre la variable dependiente “Estado Emocional”. Para lo cual se aplico el Test Dass 21 que esta basado en la medición del estado de depresión, ansiedad y estrés. Tratando de demostrar la incidencia de las actividades físicas en la mejora del estado emocional de una población. Para el trabajo de investigación se utilizo una muestra total de 33 estudiantes entre el genero masculino y femenino con una edad entre 17 y 19 años del Tercero de Bachillerato General Unificado paralelo “A”.

Palabras Clave: Deportes colectivos, Estado Emocional, Actividad física, Emociones

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

THEME: LOS DEPORTES COLECTIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTHOR: SALTOS CUZME EDGAR RODOLFO

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

ABSTRACT

Collective sports are physical activities that serve as a method of education and physical development of students, within these sports the student is enriched based on their physical abilities and skills as they develop the practice of these sports. The emotional state within education is a very fundamental factor which will have a direct impact on students, being reflected in their behavior and learning. With this study we want to demonstrate the importance of the practice of collective sports and the influence that these will have on the emotional state of the students of the unified general high school. The present investigation of the topic: "Collective sports in students of the Unified General High School", has the purpose of promoting the practice of collective sports in the emotional state of the students of the Educational Unit "Ricardo Cornejo Rosales" who are the main protagonists in the study that was carried out and will be based on the bibliographic foundation and the incidence that the independent variable "Collective Sports" will have on the dependent variable "Emotional State". For which the Dass 21 Test was applied, which is based on the measurement of the state of depression, anxiety and stress. Trying to demonstrate the incidence of physical activities in the improvement of the emotional state of a population. For the research work, a total sample of 33 male and female students between 17 and 19 years of age from the third year of General Unified High School parallel "A" was used.

Keywords: Collective sports, Emotional state, Physical activity, Emotions.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Los antecedentes investigativos hallados luego de una revisión bibliográfica en la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Técnica de Ambato y en fuentes externas, se detallan a continuación en orden cronológico para determinar el alcance del tema, a lo largo del tiempo. Los estudios más relevantes acerca de “Los deportes colectivos en el estado emocional de los estudiantes de bachillerato general unificado” son:

Según Salazar, (2022) en su estudio sobre “La motivación en la práctica de actividades recreativas y deportivas en la clase de educación física en estudiantes de bachillerato” nos dice que en sus resultados en base a un test de motivación de logro, valoro el nivel de motivación que tienen los estudiantes al momento de realizar actividad física específicamente actividades recreativas y deportivas, con lo que obtuvo que los estudiantes si se sienten motivados a través de parámetros como su salud física mental y estética. Algo que nos da a entender que si existe un cambio emocional dentro de los estudiantes al momento de realizar ejercicio.

En base a nuestras variables encontramos que Curay, (2022) en su estudio sobre “La motivación en la práctica de la actividad física en escolares” nos expresa que existen diferentes causas para la motivación de las personas al momento de realizar actividad física, unos lo hacen por salud otros por mejorar su imagen corporal y estética, otros tienen como motivación el disfrute y el ocio, así como también está la competición dentro de la motivación de las personas al momento de realizar una actividad física. Esto nos quiere decir que todas las personas que realizan actividad física tienen algo que es causante de su motivación ya sea su salud, su imagen, la competición o simplemente el hecho de la distracción al momento de realizar ejercicio teniendo en cuenta que existe cambios emocionales al momento de realizar las actividades físicas.

Tipanluisa, (2022) en su estudio sobre “Niveles de actividad física y estados depresivos en estudiantes de Bachillerato General Unificado” en base a los

resultados obtenidos nos expresa que según lo aplicado y estudiado los estudiantes no se encuentran en niveles altos de depresión y con la aplicación de las actividades su estado emocional con respecto a la depresión no influyo considerablemente ya que los estudiantes se encontraban en un nivel de actividad física alto y en un nivel de depresión muy leve concluyendo que no incide la actividad física en el estado depresivo de los estudiantes ya que este estado de emoción se debe a distintas causas dentro de su vida cotidiana lo cual no tiene cambios considerables con la aplicación de actividades.

En cuanto a nuestras variables encontramos el siguiente estudio realizado por Oriol et al., (2014) acerca de “La regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos”. El cual nos dice el trabajo grupal en la aplicación de actividades son estrategias más funcionales frente a la situación del estado emocional de los estudiantes.

Para Duran et al., (2015), en su estudio sobre: “Educación física emocional en adolescentes. Identificación de variables predictivas de la vivencia emocional” nos expresa en sus resultados que, la utilización de juegos deportivos es muy bueno al momento de las clases ya que estas actividades generan un elevamiento notable en la emoción positiva de los alumnos. En este tipo de juegos la competencia y ser predominantes son variables que van a influir en el estado emocional y generar alegría, humor y felicidad. Por el contrario, las emociones negativas se presentaron, pero en un menor grado de intensidad y se notaron al momento en que sufrían de la derrota en las actividades.

En base a nuestras variables encontramos un estudio realizado por Pérez y Muñoz, (2023) acerca de “Factores de la práctica deportiva que influyen en la producción emocional en el deporte: un estado de la cuestión” en el cual nos expresa que en sus conclusiones se puede ver que la frecuencia con la que se realiza una práctica deportiva, así como su nivel de interacción y la competitividad son aspectos resaltantes que van a influir considerablemente en la producción emocional.

Los antecedentes mencionados anteriormente nos permiten observar desde varios puntos de vista para fortalecer el tema de estudio y distinguir pautas resaltantes que debemos tener en cuenta para desarrollar el trabajo, y de esta forma profundizar más sobre aspectos importantes. Observando los artículos anteriores se ve la importancia de mejorar el estado emocional en base a las actividades

planificadas buscando el bienestar emocional y mental de los alumnos apoyándose el profesor de la pedagogía que crea conveniente.

1.1.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

VARABLE INDEPENDIENTE: DEPORTES COLECTIVOS

1.1.2.1 DEPORTE

El deporte en general es un tipo de actividad física o ejercicio. Que cuenta con una serie de normas o reglamentación, la cual se practica en un lugar o espacio determinado no únicamente en competición sino también en una forma de educación, de tiempo libre y óseo. En el deporte se trabaja la habilidad, la destreza, la fuerza física y en general la salud física y mental del individuo o grupo de personas que practican el deporte.

Según Alabarces (1998), menciona que:

El deporte tuvo su origen en Inglaterra. El deporte como lo conocemos en la actualidad incursiona en todos los ámbitos de la vida en general llegando al punto de transformarse en uno de los principales productores de identidades para el mundo, esto de la mano con la importancia que tiene en la economía mundial. El deporte también se lo puede ver como cultura ya que está alrededor del mundo y está inmerso en varios sentidos sociales, involucrándose en una variedad de sujetos.

Antón, (2011) nos dice que:

El deporte es un tipo de fenómeno universal para la sociedad en general, ya que se encuentra involucrado en los medios, conversaciones, en el ocio y tiempo libre, así como también en la educación. Desde su aparición se han presentado polémicas sobre el potencial que genera en la educación. A pesar de las críticas de hoy en día se tiene en cuenta que es imprescindible para el desarrollo integral de los estudiantes. La utilización del deporte en el ámbito educativo comenzó con una hipótesis de que acorde a su práctica con un reglamento promovería una actitud positiva en los estudiantes lo que con el paso del tiempo se comprobó que es verídico.

Calzada (2004), nos expresa que:

El deporte es considerado una parte esencial de las conductas motrices, así como también tiene un gran valor social al ser una de las formas más usuales de la

práctica de actividad física en la sociedad en cuanto a un contexto social y cultural. Dentro de la sociedad se percibe la práctica del deporte de una forma competitiva, selectiva y restringida a una especialidad que no siempre coincide con la formación educativa. En el ámbito educativo el deporte debe tener un carácter abierto sin distinción de sexo ni de niveles de habilidad lo cual cause una exclusión y discriminación ya que busca la enseñanza y el bienestar físico de los estudiantes mas no una formación competitiva que no tenga que ver con lo educativo.

La utilización de actividad física en forma de deporte y juegos produce una mayor cantidad de emociones positivas en los estudiantes, lo que nos da como resultado un mayor número de estudiantes que tienen a manifestar emociones placenteras y un pequeño porcentaje a emociones displacenteras, por lo que se concluye que la actividad física en forma de deporte y juegos es una herramienta eficaz para una buena clase de educación física y para la producción de emociones en nuestros estudiantes, (Zamorano et al., 2018).

Lorenzo, (2002) no manifiesta que:

este tipo de actividades deportivas como son los deportes o juegos colectivos se debe tener en cuenta una característica importante que es la creatividad que se le dará a la actividad tanto por parte del estudiante como del profesor, la cual se manifestará en cómo llevar a cabo una situación específica y también en la manera de cada uno en resolver un problema.

(López et al., 2022) En el artículo titulado “Relación de la intensidad en los entrenamientos con el rendimiento deportivo, la condición física y variables emocionales” manifiesta que existe una interesante relación entre la intensidad con la que realizan las actividades deportivas y su rendimiento dentro de ellas. Por lo que concluye que la inteligencia y su estado emocional, así como su condición física son variables que influyen de manera significativa en la intensidad a la hora de realizar a deporte y sobre todo actividades colectivas.

Según Goñi et al., 2004) :

Nos dicen que la práctica del deporte es fundamental en el autoconcepto de las personas y que este autoconcepto al practicarlo en las escuelas entre los 10 y 11 años va a ser superior al de los estudiantes que no practican deporte. La práctica del deporte escolar es percibida por los estudiantes en base a la competición y a las cualidades con las que cuentan lo que genera inseguridad en algunos

estudiantes al momento de practicarlo ya que tienen en cuenta su habilidad y cualidad al momento de realizar las actividades.

Para Zucchi, (2001):

Cuando se habla de deporte nos apuntamos a una parte de la educación física, por lo que tiene un apoyo pedagógico dentro de la educación física junto a los instrumentos didácticos para su aplicación. En base a esto el deporte brinda oportunidades a todo tipo de personas por lo que se lo puede adaptar a diferentes situaciones dentro de las cuales se encuentran las adaptaciones para personas con capacidades especiales, teniendo en cuenta la discapacidad sea motora, mental o sensorial. A esto lo llamamos deporte adaptado que brindara no solo una formación integral sino también un ambiente emocional placentero dentro de los estudiantes.

Gutiérrez (2004), nos dice que:

El deporte con el pasar del tiempo a ocupado un primer plano en la actualidad, teniendo una gran consideración educativa en la formación de las personas. El deporte tiene dos vértices una de estas es el del espectáculo el cual se dirige hacia la competitividad y el triunfo y, por otro lado, viene el ámbito educativo por medio de la práctica de actividad física y deportiva como medio de educación integral de los individuos, priorizando la salud física y emocional, el ocio y disfrute, así como también la relación social con respecto a aspectos lúdicos y formativos.

Santos (2010), nos dice que:

Es muy importante tener en cuenta el aspecto educativo con respecto a la actividad física, está dentro de la educación puede tener fines recreativos, de ocio o de espectáculo los cuales se ven mucho en el caso del deporte. Dentro del ámbito investigativo el deporte y actividad física dentro de la investigación se utiliza con el fin de solucionar problemas y para muchos investigadores y profesionales con respecto al deporte y actividad física uno de los grandes problemas que se adopta es la enseñanza y educación.

Para Gómez y Valero, (2013):

El deporte ofrece distintas posibilidades al momento tratar el tema educativo, debemos comprender la práctica de la actividad física-deportiva acatando una perspectiva triple como es: el ámbito cognoscitivo, motor y afectivo-social de tal forma que nos permita llegar al objetivo que es el correcto desarrollo integral de

los estudiantes. La práctica del deporte nos ayudara a adquirir beneficios en los aspectos cualitativos y cuantitativos para mejorar las capacidades físicas condicionales como son la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, así como también en las coordinativas que son la agilidad, equilibrio, percepción espacio temporal, entre otras.

Según Rosero y Garcés de los Fayos, (2007):

El deporte es muy importante al momento de transmitir valores y puede ser un buen medio para transferir a los estudiantes una cantidad de valores sociales y personales positivos al momento de realizar la práctica. El docente cumple un papel fundamental en la práctica deportiva, ya que dichos valores se los inculca dentro del aprendizaje técnico y físico, así como también infundir actitudes y hábitos en su comportamiento. El papel del docente constara en fomentar el respeto y las reglas en las actividades, la responsabilidad, su disciplina, el trabajo cooperativo entro muchos valores más.

1.1.2.2 DEPORTES COLECTIVOS

Los deportes colectivos son un tipo de deporte en el que se realiza la práctica de dos o más personas o en equipo. En los deportes colectivos existe el enfrentamiento entre dos conjuntos o grupos de deportistas con el mismo número de participantes. En este tipo de deportes el principal objetivo es conseguir la victoria ante su rival o equipo contrario.

Ureña et al., (2009), nos dicen en su estudio sobre “la realidad de los deportes colectivos en la enseñanza secundaria” que los deportes colectivos es un excelente contenido ya que atrae mucho el interés de los estudiantes en la asignatura de educación física lo cual va a volver la clase más participativa y contara con la atención de los estudiantes.

Los deportes colectivos son actividades grupales que tienen como prioridad ofrecer en base a sus características, inmensas posibilidades para la formación del estudiantado existiendo el interés por parte de ellos. Se destaca la cooperación, un carácter multifuncional, el esfuerzo, la motivación, etc. (Castejón y López, 2000). Jiménez, (2011), en su estudio sobre “análisis estructural de las situaciones de enseñanza en los deportes colectivos” nos dice que los deportes colectivos o de cooperación cuentan con un espacio común y su tipo de participación en conjunto, cuentan con elementos de presencia constante dentro de la actividad, así como

también cuenta con objetivos o metas a alcanzar y cuidar dentro del espacio de juego, existe interacción entre unos y otros tanto con los compañeros como con rivales y por último cuenta con un móvil el cual será el instrumento con el que se ejecutara el deporte.

Para Pérez et al., (2008):

La enseñanza de los deportes colectivos debe ir centrada en un modelo comprensivo e integrado dentro de la educación. Debe tener una metodología dirigida en las actitudes que se centran en todo el proceso de enseñanza aprendizaje garantizando la motivación del alumnado para una mejor participación en las actividades propuestas, logrando una creciente en la autonomía de los estudiantes que les permita la autocrítica en su aprendizaje corrigiendo errores propios y de sus compañeros fomentando el aprendizaje colectivo y llevando un correcto proceso de evaluación formativa.

Según Ávila y Chiro, (1997):

En los deportes colectivos en la actualidad se toma más importancia aspectos decisionales y de estrategia en base a los roles o funciones que van a desempeñar en la dinámica del juego como son avanzar e impedir el avance, anotar y proteger su meta, mantener el control del móvil y recuperar el móvil. También tiene mucha importancia la percepción como una capacidad de entender e interpretar señas dentro de la actividad, las cuales tendrán un significado relevante durante el juego, ayudando esto a tomar decisiones y a comunicarse entre los miembros del equipo. Los estilos cognitivos de enseñanza son fundamentales dentro de lo anteriormente expuesto. El factor espacio- temporal es fundamental tener un dominio sobre el ya que en el desarrollo de la actividad es importante conocer el espacio en el que nos desenvolveremos, así como el tiempo determinado para las acciones a realizar por cada integrante sea compañero o adversario.

Menéndez y Menéndez, (2021) nos dice en su estudio acerca de “Ansiedad en deportes colectivos: un estudio comparativo entre mujeres y hombres” que la práctica de dichos deportes colectivos en base a estudio se puede identificar como influyen en el incremento o menora del grado de estado emocional de los participantes. Esto viéndose afectado por el incremento de la tención frente a sus actividades.

Cervera et al., (2012) nos dice que:

Existen varios tipos de limitaciones encontradas en el proceso de enseñanza en los deportes colectivos, muchas de estas son con respecto a su desarrollo, a la creciente oferta deportiva y de ocio existente en la sociedad, así como también la competencia que existe y la falta de hábitos deportivos. Para esto se ha realizado investigaciones centradas en el desarrollo de los estudiantes y deportistas en su formación, dichos estudios han encontrado factores que influyen en el éxito de la práctica deportiva colectiva, así como también en el fracaso y estos factores se refieren a un carácter psicológico, contextual y social. Estos factores influyen en su éxito dentro de la práctica y en su ánimo al momento de realizar las actividades por lo que también deben ser actividades llamativas y nuevas para obtener una mejor participación y atención de los participantes.

Para Torres, (2003):

Los deportes colectivos son en general juegos, por lo que para la solución de los problemas que lleguen a presentarse en su práctica y enseñanza hay que aventurarnos en los inicios del deporte. Para llevar un correcto proceso de enseñanza aprendizaje hay que tener presente sus elementos estructurales que son el espacio, el tiempo y los compañeros como lo más general, dichos elementos van a influir de manera considerable planteando situaciones de aprendizaje, elaborando distintos tipos de estrategias, todo esto exige la toma de decisiones para generar gran cantidad de opciones, amparando la posibilidad de la elección y teniendo como consecuencia una libertad en la acción. Para que todo esto tenga un resultado efectivo hay que tener presente los contenidos procedimentales y conceptuales que son: hacer, saber hacer, saber porque y para que vamos a hacer, así como también los actitudinales que son el querer hacer y querer ser.

Hernández (1984), nos manifiesta que:

El análisis de una estructura funcional en los deportes colectivos se la ha tomado en base a la técnica y la táctica, en la cual la técnica consta de elementos primordiales en los que se va a formar una estructura que nos ayude a tener un desarrollo coordinado de las actividades y a esto se lo va a denominar táctica. Dentro de los deportes colectivos tiene mucha importancia ciertos factores ya que son elementos en común dentro de los deportes colectivos, así como también son primordiales para el desarrollo de dichas actividades deportivas, estas son el terreno de juego, el balón, las reglas de cada uno de los deportes colectivos, las

anotaciones y los individuos que van a participar en estas actividades deportivas que son los compañeros y los adversarios. Dentro de los deportes colectivos estos elementos toman un papel muy importante ya que sin ellos nos se puede llevar a cabo el desarrollo de estos deportes y también determinan posibles variantes que se pueden ir dando a lo largo del desarrollo de la actividad. Dicho lo anterior no solo se toma en cuenta la técnica y la táctica sino el ataque y la defensa ya que en los deportes colectivos hablamos de equipos y que e tienen que enfrentar uno contra el otro tratando de conseguir un triunfo y lograr anotaciones por lo que para saber cuál es la estructura funcional de los deportes colectivos vamos a hablar sobre la técnica- táctica y el ataque-defensa. (pag.4-5)

García et al., (2020), nos expresan que:

Uno de los problemas mas comunes en el ámbito educativo es el carácter coeducativo en los deportes colectivos con respecto a la práctica mixta de ellos. Es uno de los problemas que mas que todo afecta el animo de practicar deporte y que es más común es que los varones tiendan a ser mejores practicando deporte que las mujeres claro que existiendo excepciones que existen casos en que hay mujeres que son mucho mejor en diferentes disciplinas deportivas que los varones. A respuesta de este punto se hacen sugerencias educativas como son el motivar a la reflexión y realizar investigaciones para que la participación del genero femenino tenga mas importancia en la practica de los deportes colectivos sobre todo en el tiempo educativo de la materia de educación física. Generar mas confianza y mejores métodos educativos para que esta practica de deportes colectivos o en equipo se lleve de la mejor manera tanto con el genero masculino como el femenino. (pag.413)

1.1.2.3 DEPORTES COLECTIVOS CON BALÓN

Esta categoría de los deportes colectivos es en la que se encuentra con balón, entre los deportes colectivos con balón encontramos el baloncesto, futbol, voleibol, balonmano, beisbol, futbol americano, rugby, hockey, vóley de playa y algunos derivados de los anteriormente nombrados, por ejemplo: el futbol sala, indor, mini futbol, minibasket, etc. Estos son tipos de deportes en los cuales es indispensable los equipos y el balón que seria el instrumento para poder llevar a cabo estas actividades, dentro del ámbito educativo los que mas se practican son el futbol, el baloncesto y el voleibol con respecto a las unidades educativas, a nivel

universitario encontramos la práctica de mas deportes colectivos de los anteriormente nombrados.

Pino y Moreno (2002), nos expresa que:

La subdivisión de los deportes colectivos ayuda de manera significativa el aprendizaje y el mejor rendimiento de los deportistas, esto realizándolo con minijuegos de estos deportes colectivos, de forma que el aprendizaje sea mas llamativo y mas participativo por parte de los estudiantes, logrando que el resultado final sea considerable y sumatorio con respecto a los efectos en cada una de las unidades de aprendizaje. Dentro de esta subdivisión en los deportes se debe tener un periodo de tiempo en el que se pueda implementar una evaluación por medio de la observación de las manifestaciones fundamentales de los juegos de la clase de una forma específica, centrada e integrada entre todos los participantes. Una forma de llevar el desarrollo de estas actividades es con un desarrollo de las acciones primero con un equipo con un cierto limite de tiempo y luego con el otro equipo de forma que al integrar a los dos equipos en la actividad al mismo tiempo exista una mejor coordinación de las acciones. (pág. 124.)

Torres y Zaragoza, (2014) manifiestan que:

En la educación el enfoque tradicional de la enseñanza en el deporte es la que va a tener en cuenta los aprendizajes técnicos como los más importantes, por otro lado, el método comprensivo es el que se destaca como más importante la táctica a la hora de llevar el desarrollo de las actividades y la enseñanza-aprendizaje de los deportes. En los deportes colectivos es importante la enseñanza tanto de la técnica como de la táctica por lo que implementar estos dos tipos de enfoques seria lo mas correcto si nuestra enseñanza va dirigida a estos tipos de aprendizaje del deporte. Por lo que el alumno va a tener dos tipos de roles tanto el activo como el pasivo dentro de la clase siendo un observador adquiriendo información que se le va a dar para posteriormente se incluya estas reproducciones de aprendizaje en la práctica de la técnica y de la táctica. (pág. 8)

Esterro (2008), nos dice que:

En la realidad actual en la que vivimos uno de los temas mas tocados con respecto a lo deportivo es la practica de los deportes en tempranas edades y la mala especialización realizada por entrenadores a sus practicantes de distintas edades, por lo que es evidente la dificultad que tienen los docentes y entrenadores en la

optimización de la enseñanza, entrenamiento y rendimiento de los alumnos con respecto a lo físico y psíquico. Las pautas dentro de las primeras etapas son muy importantes y tener en cuenta la edad con la que se trabaja es muy importante puesto que al trabajar con niños pequeños no se cuenta con un bloque curricular sobre deportes y cualquier tipo de actividad a realizar sobre deporte se lo tiene que aplicar en forma de juegos los con varios implementos lo cual ayude en su desarrollo y llame la atención de los estudiantes, logrando así actividades más didácticas. (pág. 31)

López y Sargatal (2014), exponen que:

Los deportes colectivos con balón son poseedores de valores relacionados al espíritu de juego los cuales se concretan en base a las reglas del deporte. El juego tiene aspectos importantes como son el ataque, la defensa y los jugadores, estos como los actores principales en el contexto del juego y sus respuestas motrices. En base a esto el juego y la competición se han transformado en la referencia y entorno principal del perfeccionamiento por lo que el desarrollo de las capacidades de percepción decisión de los jugadores toman un pape principal dentro del aprendizaje, expuesto lo anterior la atención y la concentración de los participantes es fundamental ya que dentro de la enseñanza pueden existir cambios o adaptaciones tanto en lo practico como en lo material como puede ser la utilización de los conos en lugar de postes, los platos en lugar de líneas y con esto buscar el desarrollo de la adaptación en los jugadores. Esta adaptación que ellos van experimentando ayudara mucho a la toma de decisiones un punto que es esencial dentro de los deportes colectivos con balón ya que al momento del juego la toma de decisiones continua siempre estará presente durante todo el tiempo y llevar un correcto desarrollo de esto es fundamental para tener éxito en la práctica. (pág. 103)

VARIABLE DEPENDIENTE: ESTADO EMOCIONAL

1.1.2.4 PSICOLOGÍA

La psicología es una ciencia la cual estudia los procesos mentales del ser humano, sus sensaciones y percepciones, así como también su comportamiento con relación al medio en el que se desenvuelve es decir su medio ambiente físico y social que rodea al ser humano. Esta también es una disciplina académica enfocada en el análisis y la comprensión de la conducta humana y el estudio de los procesos

mentales que experimentan los individuos en momentos y situaciones determinadas.

Canguilhem (1998), nos manifiesta que:

La psicología es la teoría general de la conducta humana esto englobando a distintos tipos de psicología como son la experimental, clínica, social, el psicoanálisis y de la etnología. La psicología desde la antigüedad y en su significado etimológico es la ciencia del alma y esta se encuentra distribuida entre la metafísica, la lógica y la física, todo esto ha ido cambiando con el pasar de los años y hoy por hoy la psicología se constituye como una ciencia que con similitud a la física tratan de encontrarle un porque a ciertos acontecimiento, siendo el caso de la psicología el de explicar por que la mente por su naturaleza esta obligada a burlar a la razón con respecto a la realidad que se presenta. (pág. 9)

Gonzáles (1983), nos dice que:

La psicología que en el griego psyche y logos significan alma o muerte y conocimiento o estudio, puede ser enfocada en tres posturas: ingenua, científica y artística de las cuales la mas conocida e importante es la científica ya que engloba a un todo y va dirigida a la ciencia, al estudio y enseñanza. La psicología se basa en opiniones, sucesos, representaciones, comportamientos, creencias, reflexión y la investigación. Muchas de las profesiones que se tienen en la actualidad y que existen desde la antigüedad como son los educadores, políticos, médicos entre otros, son psicólogos por naturaleza o natos. Esto nos quiere decir que en base a la experiencia y este conocimiento que adquieren les ayuda en diferentes aspectos que son considerados propios de la psicología. (pág. 1)

Gable y Haidt (2015), nos manifiestan que:

Dentro de la psicología existe la psicología positiva que es el estudio de las condiciones y procesos que ayudan a la acción exitosa o al éxito de las personas, grupos e instituciones en su mejor momento. Este tipo de psicología tiene mucho que ver con el ámbito educativo ya que se lo relaciona mucho al producto académico, la psicología en segunda mitad del siglo XX obtuvo mucho mas conocimiento sobre la depresión, el racismo, la exclusión, la violencia, la autoestima, la irracionalidad y sobre todo aprendió sobre el crecimiento personal, pero por otro lado no tuvo muchos avances con respecto a al conocimiento de las fortalezas, virtudes y condiciones que generan niveles grandes de felicidad, por lo

que en estas épocas la psicología fue muy juzgada ya que aprendió a llevar a un individuo de un estado negativo a un estado neutro pero no de un estado neutro a un estado positivo.

Pérez y Beltrán (2006), en su estudio sobre la psicología de la educación nos dice que:

Existen variables importantes a tener en cuenta dentro de la psicología de la educación como son la solución de problemas esto debido a que los docentes y psicólogos educativos frente a problemas estudiantiles y personales de los alumnos deben buscar y ofrecer soluciones validas con lo que se ofrece dos estrategias de gran valor practico que son la selección temática y la comprensión a profundidad. Expresa también que el alumno es un ser activo el cual cuenta con la capacidad de entendimiento, es autónomo, propositivo y dotado de grandes potenciales por lo que puede entender la realidad de muchas y diferentes maneras o formas de ser. Dicho lo anterior el profesor paso de ser un medio de información a ser un descubridor de inteligencias, un facilitador de conocimiento y un catalizador para los alumnos en su proceso de formación y maduración educativa. (pág. 162)

Murcia et al., (2008), nos dicen en su estudio sobre “adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio” que:

Tiene gran importancia tomar en cuenta que los instrumentos validos en psicología deben llevar un proceso, dada la dificultad de evaluar el pensamiento humano. El papel del docente en este tema es fundamental con respecto a la asignatura de educación física puesto que es el que interviene en el desarrollo de sensaciones de autonomía, competencia e interacción del grupo de estudiantes, sobre todo el grupo de iguales tiene mayor influencia en la adolescencia. Si los estudiantes sienten satisfacción a sus necesidades mostraran una mayor motivación dentro de las actividades propuestas por el docente, revelando una mayor atención y por ende una mayor satisfacción con su practica deportiva reconociendo lo importante que es para ellos esta práctica y la utilidad de esta, ayudando a mejorar y aumentar la probabilidad de una vida sana y activa en el alumnado. Expuesto lo anterior es notable la importancia de conocer que factores influyen en la satisfacción de dichas necesidades estudiantiles y cuales son sus preferencias para así poder llevar a cabo una buena planificación y que cada una sea novedosa y su objetivo principal sea el cumplimiento de las necesidades estudiantiles del alumnado. (pág. 301)

Alzina y Hernández (2017), nos expresa que:

Dentro del ámbito educativo la educación emocional tiene como objetivo primordial el desarrollo de las competencias emocionales y del bienestar. El bienestar es un objetivo básico de la vida personal dentro de la sociedad y más en la educación, por lo que la educación para el bienestar debe ser contemplada como principal y esencial en el desarrollo de nuestros estudiantes. Dicho lo anterior la psicología educativa, así como la educación emocional nos brindan aportes de lo que va a funcionar y lo que no es necesario. Dentro de este tema se habla también de la inteligencia emocional que en general es una capacidad para poder percibir y expresar sus emociones que luego nos ayudaran en el pensamiento, la comprensión y a razonar en nuestras actividades y emociones tanto personales como de los demás, todo esto con el objetivo de lograr un mayor bienestar por lo que el profesorado y los familiares de los estudiantes son los principales destinatarios de la educación emocional para lograr un correcto desarrollo integral.(pág. 59)

Marquez (1995), en su estudio sobre “Beneficios psicológicos de la actividad física” nos manifiesta que:

En la actualidad los efectos positivos sobre la salud tanto física como mental de una actividad física regular constituyen un punto muy importante cada vez mas evidente por lo que uno de los campos profesionales que abordo estudios sobre esto es la psicología. Los psicólogos deportivos nos expresan que existen diferentes tipos de beneficios que causan la actividad física por lo que se han creado programas de actividad física como medios de terapias adaptando al individuo a tener un habito deportivo para mejorar la salud. La practica de la actividad física genera diferentes tipos de beneficios en nuestra salud tanto física como mental por lo que ayuda en el estado emocional de los individuos que practican una actividad física y esto ayuda a la psicología en su trabajo ayudando a solucionar distintos tipos de problemas emocionales con la práctica de actividad física del gusto de cada una de las personas validando esta idea con varios estudios que demuestran un cambio emocional positivo en las personas que practican algún deporte o hacen algún tipo de actividad física. (pág. 185)

1.1.2.5 EMOCIONES

Las emociones son reacciones que tenemos fisiológicamente en nuestro cuerpo,

estas se presentan ante cambios, sucesos o estímulos que se den o aparezcan en nuestro entorno y en nosotros. Estas nos sirven para poder expresarnos o para relacionarnos y poder actuar frente a los demás, por lo que dependiendo el tipo de emoción vamos a reaccionar ante distintas acciones por lo que al tener una emoción positiva fuerte vamos a tratar de actuar bien o de forma correcta pero también tiene sus defectos que al tener una emoción negativa fuerte vamos a ser más impulsivos y actuar sin pensar cometiendo errores.

Punset et al., (2012), en su trabajo sobre “¿Qué son las emociones?” nos dice que: Las emociones son un mecanismo que llevamos por dentro, es un tipo de energía que nos hace sentir aspectos tanto positivos como negativos y estos están codificados a ciertos circuitos neuronales que se encuentran en el sistema límbico de nuestro cerebro, esto nos da un impulso nos ayuda a vivir, genera el querer vivir en interacción con el mundo que nos rodea y con nosotros a mismo tiempo. Dichos circuitos que general las emociones nos ayudan a distinguir estímulos para la supervivencia humana, estos estímulos pueden ser positivos de recompensa generando placer o negativos generando dolor o castigo. Las emociones se generan por la información que obtenemos del mundo exterior o de nuestro entorno, así como también de nuestra memoria. (pág. 14)

Arroyo del Bosque y Irazusta (2013). Nos expresa que los estudiantes al tener una presión de su visión a futuro tienden a tener estados negativos debido a su preocupación. Por otro lado, los estudiantes con una debida orientación no son tan susceptibles, ya que ellos poseen un objetivo claro y una motivación para su esfuerzo algo que les genera estados de ánimo positivos.

Bisquerra (2011), nos manifiesta que:

Con respecto a la educación al hablar de las emociones hablamos de la educación emocional que es la respuesta educativa que tienen los alumnos hacia sus necesidades sociales que no satisfacen en las áreas académicas. Nombrando varias de estas necesidades sociales están el estrés, ansiedad, la depresión, el acoso escolar, consumo de drogas y comportamientos de riesgo. En cada una de las diferentes situaciones nombradas anteriormente las emociones juegan un papel importante ya que las emociones en estas situaciones se presentan de una forma negativa llevando al individuo a tomar decisiones premeditadas y sin pensarlo esto teniendo como consecuencia actos negativos o desfavorables para su vida. Para

obtener resultados positivos con respecto a la educación emocional para regular el estado emocional del alumnado juega un papel importante el profesorado y la familia ya que con sus esfuerzo y convicción se puede llevar a la practica una educación emocional efectiva que genere resultados positivos. (pág. 5)

Ibañez (2002), nos dice que:

Las emociones constituyen un papel importante al momento de la explicación o interpretación del comportamiento humano. Dicho esto, se destaca que las emociones influyen directamente y considerablemente en la regulación de actividades y conducta de un sujeto, sin embargo, con el pasar de los años ha tomado fuerza la importancia de las emociones en el desarrollo cognitivo y psicosocial de las personas ya que como se expresó anteriormente las emociones influyen en el comportamiento y en las acciones de cada individuo. En el ámbito educativo existieron discrepancias, ya que se pensaba que las emociones de los estudiantes no formaban parte considerable para el desarrollo del estudiante desvalorizando lo emocional considerándolo totalmente opuesto a lo racional sin tener en cuenta que las emociones o el estado emocional del alumnado influirá en su comportamiento y en su desarrollo dentro del aula.

Cassá (2005), en su estudio sobre “La educación emocional en la educación infantil” manifiesta que:

Las emociones humanas están presentes desde el nacimiento del individuo y juegan un papel primordial en la construcción de su personalidad y en la interacción social. Las emociones las experimentamos en cualquier espacio y tiempo, tanto con los que nos rodean como amigos y familia, así como también con personas que estén a nuestro alrededor conocidos y desconocidos tanto en la sociedad como en nuestra escuela, colegio, etc. En la escuela es un aspecto relevante de conocimiento y de experiencias que ayudaran en el desarrollo emocional. Dentro de la educación se tiene como objetivo un desarrollo integral del estudiante, desarrollando sus capacidades cognitivas, físicas, lingüísticas, morales, así como también afectivo y emocionales. Por lo que las emociones intervienen directamente en la evolución humana viéndose involucrada en su comunicación, en el conocimiento social, al procesar información, en el apego y lo mas importante en el momento de tomar decisiones diariamente. (pág. 154)

Según Salovey y Mayer (1997) citados por Punset et al., (2012), nos dicen que:

La inteligencia emocional se centra en tener la habilidad de controlar los sentimientos y emociones, así como también utilizar estos conocimientos y experiencias generadas por diferentes acontecimientos en nuestro entorno para dirigir nuestros pensamientos y acciones propias. Ellos proponen una estructura en cuatro bloques:

- **Percepción emocional:** las emociones se las puede percibir, identificar, valorar y expresar. Esta se refiere a la expresión de las emociones personales y de otras personas por medio del lenguaje, la conducta, obras artísticas, música, etc. se habla de la expresión de dichas emociones en base a si son positivas o negativas

- **Facilitación emocional del pensamiento:** las emociones que sentimos son conscientes y están dirigidas hacia lo importante. El estado de humor con el que cuenta un individuo va a influir en su comportamiento y en su perspectiva pasando de lo positivo a lo negativo o viceversa. Estos estados emocionales van a facilitar el afrontar diversas situaciones o generar diversos sucesos.

- **Comprensión emocional:** esta consiste en la comprensión y el análisis de las emociones. En esta se da nombre a las emociones y se las divide en positivas y negativas, dándoles relaciones entre dichas emociones buscándoles un porque o una causa para que se den estos estados emocionales, dándoles también transiciones a las emociones de como van a pasar de negativas a más negativas, de negativas a positivas o viceversa.

- **Regulación emocional:** esta habla del control de las emociones en base a la habilidad para distanciar al individuo de una emoción, así como regular nuestras emociones propias y las de otros. Habla de la mitigación de las emociones negativas y de la potenciación de las emociones positivas mejorando la transmisión de la información.

1.1.2.6 ESTADO EMOCIONAL

Con estado emocional nos referimos a las emociones primarias que presenta cada persona y que involucran la intervención del pensamiento. Los estados emocionales son aprendidos y sostenidos por la cultura. El estado emocional engloba a todas las emociones que puede presenta una persona y en esto se puede expresar un bienestar o malestar emocional, presentando emociones positivas o negativas. El bienestar presentando emociones positivas expresándolo como sentirse bien y dominar las emociones y el malestar emocional por el contrario es

presentar emociones negativas expresándose como sentirse mal y no poder controlar nuestras emociones bajo la presión de distintas experiencias de nuestra vida cotidiana.

Según Andrade et al., (2016). En el artículo titulado “Factores del estado de ánimo precompetitivo en adolescentes de deportes colectivos y satisfacción con el rendimiento” manifestó que aquellos adolescentes con un estado de ánimo negativo tienden a tener un rendimiento débil en sus actividades, por el contrario, aquellos que tienen un estado de ánimo positivo, muestran un mejor rendimiento en su actividad.

Bravo et al., (2015), nos expresan que:

por naturaleza el ser humano tiene su desarrollo de manera integral basándose en tres componentes importantes como son el cognitivo relacionado a lo que es pensar, el emocional con su relación al sentir y el comportamental que es el hacer. Teniendo en cuenta estos tres componentes debe existir un equilibrio en estas áreas por lo que una va a influir en la otra de forma directa. Los problemas emocionales de los niños van a afectar directamente en su desarrollo integral por lo que se vera afectado considerablemente el factor educativo por dichos problemas. Expuesto lo anterior tener problemas emocionales impide un aprendizaje correcto y el desarrollo intelectual exponiéndolo como una incapacidad para poder aprender, todo esto no se lo puede explicar mediante factores intelectuales, sensoriales ni de salud; también puede ser una incapacidad de forma en los que se presentaran comportamientos y sentimientos negativos por lo que afectara en su salud y su forma física dependiendo la gravedad del problema que presente evidenciándose en problemas personales y educativos en los estudiantes. (pág. 104)

Valero et al., (2019), en su estudio sobre “Convivencia escolar y el estado emocional en niños del sexto grado de educación primaria” nos manifiesta que:

El estado emocional se encuentra dentro de un factor importante como es la convivencia escolar, un aspecto que hoy en día no se le da la importancia necesaria en las unidades educativas. La convivencia escolar lleva dentro de ella la generación de un clima escolar constructivo, nutritivo y de formación, en el que se va a construir aprendizajes académicos, sociales, emocionales y de convivencia generando futuras sociedades mas justas y participativas. Todo esto en la actualidad no se le toma importancia ya que el objetivo en el que se centran es el

de impartir el conocimiento a los estudiantes, descuidando el aspecto de sus emociones o estado emocional dentro de su desarrollo y vida escolar, así como también en el ámbito familiar. El docente teniendo en cuenta esto debe brindar un ambiente placentero de confianza y sobre todo que facilite el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que el aula es el lugar idóneo para su socialización y priorizando las relaciones interpersonales entre iguales. (pág. 1235)

Ruiz et al., (2016). Nos expresa en su estudio acerca de “Relación entre la inteligencia emocional y la práctica de actividad físico-deportiva en horario extraescolar” que:

Los estudiantes poseen niveles adecuados de inteligencia emocional con excepciones de los estudiantes que no practican deporte extraescolar. Obteniendo como resultado que la práctica de deportes va de la mano con los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes. La practica de los deportes influye mucho en el estado emocional de los niños y adolescentes ya que estas practicas deportivas logran un nivel de relajación a las responsabilidades escolares y familiares con las que cuentan cada uno de los estudiantes por lo que es primordial la practica de los deportes y actividades físicas dentro y fuera de la escuela.

Lara et al., (2017), nos manifiestan lo siguiente:

Dentro del ámbito educativo uno de los problemas mas comunes y causantes de problemas emocionales y sociales es el bullying. Esta causante de problemas tiene consecuencias tanto en los agresores como en las victimas y los problemas que mas se presentan son los emocionales ya que al sufrir de bullying una persona tiende a tener problemas de autoestima baja, ansiedad, estrés y depresión; todo esto llevando a consecuencias que como se a podido observar en los últimos años pueden terminar hasta en que los estudiantes tomen la decisión de acabar con su vida, retirarse de la escuela entre otras consecuencias. En varios estudios se a podido demostrar que los agresores tienden a ser personas con problemas personales en sus casas y hasta en la escuela por lo que tratan de llamar la atención del resto y todo esto tiene que ver mucho con el estado emocional que presentan cada uno de ellos ya que tanto agresores como victimas tienen niveles emocionales bajos por diferentes causas y todo esto va a afectar en su desarrollo y rendimiento académico.

Sánchez et al., (2021), nos dicen que:

La correcta utilización de métodos de enseñanza por parte del profesor influirá mucho en todos los aspectos formativos de los estudiantes y favoreciendo el desarrollo integral y moral del alumnado, cabe destacar que un buen uso de las técnicas para enseñar posibilita al alumno a aprender habilidades sociales adquiriendo aprendizaje y valores en su formación, aumentando la interacción, mejorando la comunicación y aumentando la confianza en la toma de decisiones. Dentro de todo esto el trabajo en las emociones es uno de los aspectos mas fundamentales ya trabajar en este aspecto ofrecerá oportunidades excepcionales para la inteligencia emocional tanto en cada uno de los estudiantes como de forma grupal. Dentro del aula ganarse la motivación del estudiante y su interés es mas importante que el objetivo de aprendizaje ya que al contar con su interés y su motivación tendrán una mayor concentración y participación dentro de las clases y actividades que se desarrollaran por parte del docente. (pág. 736)

Merchán et al., (2014), en su trabajo investigativo sobre “Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria” nos manifiesta que:

En el contexto escolar el alumnado va a enfrentar distintas situaciones que requieran el uso de habilidades emocionales para lograr una adaptación a la escuela, así como también para lograr su adaptación a la sociedad, para esto no es suficiente la adquisición de información y la formación intelectual sino también darle esa importancia al estado emocional por medio del desarrollo de la inteligencia emocional de los alumnos. Para esto es importante que el profesorado no solo diseñe y aplique programas de educación cuyo objetivo sea el desarrollo de la inteligencia y competencias emocionales, sino también hay que tener una evaluación constante en las intervenciones para poder validar o invalidar lo aplicado y detectar cuales son los problemas para lograr mejoras considerables en su educación emocional. Con este correcto desarrollo de la inteligencia y competencias emocionales vamos a tener una mejora considerablemente positiva en el resto de las variables educativas logrando un desarrollo integral y educativo de calidad para los escolares. (pág. 92)

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la incidencia de los deportes colectivos en el estado emocional de los estudiantes de Bachillerato General Unificado.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

- Diagnosticar el Nivel Inicial del estado emocional de los estudiantes de Bachillerato General Unificado

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

- Evaluar el Nivel de estado emocional de los estudiantes, Posterior a la Aplicación de un Programa de deportes colectivos en los estudiantes de Bachillerato General Unificado.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

- Analizar la Diferencia entre el Nivel Inicial del estado emocional y el Nivel Posterior a la Aplicación actividades de deportes colectivos en los estudiantes de Bachillerato General Unificado.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

En el presente trabajo de investigación se tuvo en cuenta los siguientes materiales para la aplicación de las actividades, con el fin de tener una mejor práctica, ayudando de igual manera al desarrollo personal de los estudiantes de bachillerato general unificado por medio de las actividades planteadas sobre los deportes colectivos con el apoyo del Test Dass 21 para lograr los objetivos propuestos.

- Cancha
- Conos
- Balones
- Chalecos
- Silbato
- Platillos
- Red
- Postes

2.2 MÉTODOS

2.2.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:

El presente trabajo de investigación responde a un enfoque cuantitativo de tipo de investigación por finalidad aplicado, por diseño cuasiexperimental, de alcance explicativo, por obtención de datos de campo y de corte longitudinal.

Para la fundamentación teórica se aplicó el método analítico-sintético que nos permitió analizar sus variables desde sus aspectos generales a sus específicos o viceversa para el desarrollo.

Enfoque cuantitativo

En un enfoque cuantitativo se comienza por reconocer y plantear el problema, para posteriormente realizar una revisión literaria referente al tema con lo que se desarrollara el marco teórico, en base a estos dos aspectos se planteara una hipótesis sobre la investigación en base a nuestras variables, (Fernández, 2016).

Diseño Cuasiexperimental

Según White (2014), son aquellos que contrastan las hipótesis de causa, en este diseño el programa es considerado como intervención en la cual se comprueba si el proceso o tratamiento consigue los objetivos, de acuerdo con la obtención de medidas en un conjunto antes establecido de indicadores.

Alcance explicativo

Para Hernández-Sampieri (2014), es aquel que va más allá de una descripción o de la correlación entre los conceptos. Este va dirigido a la respuesta de causas y fenómenos sociales y físicos. Tal como lo dice su nombre su finalidad es la explicación del porqué de algo, de su manifestación y la relación entre las variables sean dos o más.

Investigación de campo

Según Colina (2014), este tipo de investigación se entiende por un análisis coherente de problemas de la vida cotidiana, ya sea con el fin de describirlos, dar una interpretación y analizar su naturaleza y factores constituyentes, explicar su porque o dar una posible solución a estos; utilizando métodos de los paradigmas o enfoques conocidos de la investigación.

Corte longitudinal

El diseño de corte longitudinal es utilizado en el método cuantitativo, siendo este en el que las variables se van a medir en varias ocasiones u oportunidades a través del tiempo en que se aplique el instrumento de investigación, con el objetivo de estudiar la variación o cambio que se produce, (Corona Lisboa, 2016).

Método analítico-sintético

Para Echavarría (2010), el método analítico es el que separa un objeto o idea en dos elementos que son la distinción y diferencia, y el método sintético es el que acopla a los elementos, conecta y relaciona para formar un todo o un conjunto.

Hipotético deductivo

Según Puebla (2010), el método hipotético deductivo es aquel que se aproxima a la verdad, este es uno de los métodos con mayor aceptación en la actualidad y es

considerado el que describe el método científico. Su objetivo es el desarrollar hipótesis en base a los datos que se dispone para posteriormente llevar a cabo una deducción y llegar a una conclusión, la cual se da a través de la experimentación.

2.2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

La población de estudio corresponde a un total de 105 estudiantes del subnivel de Tercero de BGU de la Unidad Educativa Dr. Ricardo Cornejo Rosales perteneciente a la parroquia Caupicho al sur de Quito. Por ende, se aplicará un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando una muestra de 35 estudiantes de Tercero de BGU.

Técnicas e instrumentos de investigación

En base al presente estudio que se presenta se valorará la variable del estado emocional de los estudiantes, utilizando la técnica de encuesta y de instrumento el TEST DASS 21 el cual se basa en una prueba para medir el nivel de ansiedad, depresión y estrés (Anexo 2), validado por Lovibond y Lovibond en el año de 1995, (Antúnez, 2012).

Baremos de evaluación

Los baremos para categorización en los niveles de estado emocional en general se construyeron en base a la distribución de los percentiles 20, 40, 60 y 80 obteniendo 5 niveles de estado emocional:

Tabla 1 Baremos de evaluación

	Mínimo	Máximo
Muy bajo	0	13
Bajo	14	25
Regular	26	38
Alto	39	50
Muy alto	51	63

Hipotesis de investigación:

Para el desarrollo de investigación se planteó las siguientes hipótesis:

H0: Los deportes colectivos **no inciden** en el estado emocional de los estudiantes de Tercero de BGU de la Unidad Educativa Dr. Ricardo Cornejo Rosales.

H1: Los deportes colectivos si **inciden** en el estado emocional de los estudiantes de Tercero de BGU de la Unidad Educativa Dr. Ricardo Cornejo Rosales.

Análisis estadístico de los resultados de investigación

Para el análisis estadístico de los resultados alcanzados en la investigación se aplicó el paquete estadístico SPSS versión 25, realizando un análisis descriptivo de valores mínimos, máximos, medios y desviaciones estándares para las variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas. Además, se realizó un análisis de normalidad de datos de Shapiro Wilk para muestras inferiores a 50 datos, la cual determinó la aplicación de la prueba no paramétrica de u de Mann-Whitney para muestras independientes en el proceso de caracterización de la muestra de estudio. Para la verificación de las hipótesis de estudio se aplicó la prueba Wilcoxon para muestras relacionadas, determinando diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$ entre los periodos de estudio.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo del trabajo de investigación se va a describir los resultados alcanzados de la investigación realizada a su vez se va a verificar la hipótesis planteada en nuestro estudio. De igual manera se validará los resultados a través de un desglose del análisis de los resultados obtenidos con un tratamiento estadístico descriptivo e inferencial y la respectiva comprobación de las hipótesis de estudio.

Caracterización de la muestra de estudio

A continuación, se presenta una caracterización de la muestra estudiada basada en los parámetros de edad, género, peso y estatura:

Tabla 2 Caracterización de la muestra de estudio

Variables	Masculino		Femenino		P	Total	
	(n=18 – 54,5%)		(n=15– 45,5%)			(n=33– 100%)	
	M	±DS	M	±DS		M	±DS
Edad (años)	17,56	1,042	17,53	0,74	0,74*	17,55	0,91
Estatura (m)	1,69	0,06	1,57	0,06	0,00**	1,64	0,08
Peso (kg)	58,33	5,19	55,40	6,77	0,06*	57,00	6,05

Nota: Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (±DS); niveles de significación en $P \geq 0,05$ (*) y $P < 0,05$ (**)

La muestra de estudio con relación a la variable del sexo permitió evidenciar que el grupo masculino presentaba un mayor porcentaje en 9,0% que el grupo de sexo femenino.

En relación con la variable de la edad, el grupo de sexo masculino presento un mayor valor medio en 0,03 años que el grupo femenino, en relación con la estatura en 0,12 m

y en relación con la variable del peso en 2,93 kg. Estadísticamente en relación con las variables de caracterización de edad y peso se evidenció un valor de $P > 0,05$ lo que permitió determinar que los grupos son homogéneos entre las variables por grupos de sexo y no presentan diferencia significativa, en relación a la variable de caracterización de la estatura se evidencio un valor de $P \leq 0,05$, sin embargo, esta diferencia significativa no incide en el proceso de investigación.

Resultados por objetivo

A continuación, se presentan los resultados producto de la investigación

Resultados del diagnóstico del nivel inicial del estado emocional de los estudiantes de Tercero de BGU.

Para el desarrollo del objetivo de diagnóstico inicial se aplicó el Test Dass 21 especificado en el capítulo de metodología de la investigación, obteniendo los siguientes resultados por pruebas evaluadas y propuestas dentro del instrumento:

Tabla 3 Resultados de las pruebas del Test Dass 21 en el periodo Pre-Intervención

Test Dass 21	N	Mín	Máx	M	DS
¿Me ha costado mucho descargar la tensión?		0	3	1,27	$\pm 0,84$
¿Me di cuenta de que tenía la boca seca?		0	3	1,00	$\pm 0,75$
¿No podía sentir ningún sentimiento positivo?		0	3	1,21	$\pm 0,89$
¿Se me hizo difícil respirar?	33	0	3	1,18	$\pm 0,85$
¿Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas?		0	3	1,39	$\pm 1,03$
¿Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones?		0	3	1,45	$\pm 1,03$
¿Sentí que mis manos temblaban?		0	3	1,27	$\pm 0,94$

¿He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía?	0	3	1,52	±0,80
¿Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo?	0	3	1,45	±1,03
¿He sentido que no había nada que me ilusionara?	0	3	1,55	±1,00
¿Me he sentido inquieto?	0	3	1,45	±1,00
¿Se me hizo difícil relajarme?	0	3	1,30	±0,92
¿Me sentí triste y deprimido?	0	3	1,45	±0,87
¿No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo?	0	3	1,21	±0,86
¿Sentí que estaba al punto de pánico?	0	3	1,09	±0,98
¿No me pude entusiasmar por nada?	0	3	1,15	±0,94
¿Sentí que valía muy poco como persona?	0	3	1,12	±0,99
¿He tendido a sentirme enfadado con facilidad?	0	3	1,64	±0,93
¿Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico?	0	3	1,55	±0,94
¿Tuve miedo sin razón?	0	3	1,33	±0,96
¿Sentí que la vida no tenía ningún sentido?	0	3	1,21	±1,19

Los resultados de la aplicación del Test en el periodo Pre-intervención evidenciaron que ante las interrogantes de ¿He tendido a sentirme enfadado con facilidad?, ¿Sentí

los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico? Y ¿He sentido que no había nada que me ilusionara? Presentaron los valores medios con mayor puntaje, de igual manera las interrogantes de ¿Sentí que estaba al punto de pánico? Y ¿Me di cuenta de que tenía la boca seca? Presentaron los valores medios con menor puntaje.

En base a los resultados por pruebas del Test Dass 21 aplicado se calculó los resultados de depresión, ansiedad, estrés y el estado emocional en general, para el periodo Pre-intervención:

Tabla 4 Resultados del puntaje total de la variable estado emocional del Test Dass 21 en el periodo Pre- Intervención

Cálculo de componentes del nivel del estado emocional	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Depresión	33	2	17	9,09	±4,81
Ansiedad		1	18	8,88	±4,27
Estrés		1	17	9,85	±4,09
Estado emocional		7	50	27,82	±11,78

Fundamentándonos en el resultado del estado emocional planteado en el Test Dass 21, se categorizo a la muestra de estudio en niveles de estado emocional para el periodo Pre-intervención tomando como referencia los baremos construidos en base al puntaje del instrumento.

Tabla 5 Niveles de estado emocional del periodo Pre-Intervención

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	6	18,2%
Bajo	8	24,2%
Regular	13	39,4%
Alto	6	18,2%
Total	33	100%

La categorización en el nivel de estado emocional para el periodo inicial, evidencio que el porcentaje mayor de la muestra de estudio se encontraba en un nivel “Regular”

con un 39,4%, seguido de un porcentaje menor en 15,2% de este nivel “Bajo” y el 18,2% se encontraba en un nivel “Muy bajo” y “Alto” siendo el menor porcentaje del total de la muestra de estudio.

Resultados de la evaluación del nivel de estado emocional de los estudiantes, Posterior a la Aplicación de un Programa de deportes colectivos en los estudiantes de tercero de BGU.

Para el desarrollo del objetivo de evaluación posterior a la aplicación de un programa de actividades, se aplicó el mismo instrumento que en el periodo Post - intervención, obteniendo los siguientes resultados por pruebas evaluadas y propuestas dentro del instrumento:

Tabla 6 Resultados de las pruebas del Test Dass 21 en el periodo Post - intervención

Test Dass 21	N	Mín	Máx	M	DS
¿Me ha costado mucho descargar la tensión?		0	2	0,36	±0,55
¿Me di cuenta de que tenía la boca seca?		0	1	0,18	±0,39
¿No podía sentir ningún sentimiento positivo?		0	3	0,45	±0,75
¿Se me hizo difícil respirar?		0	2	0,33	±0,54
¿Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas?		0	3	0,58	±0,83
¿Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones?		0	2	0,61	±0,66
¿Sentí que mis manos temblaban?	33	0	2	0,45	±0,56
¿He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía?		0	2	0,45	±0,56
¿Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo?		0	2	0,61	±0,66
¿He sentido que no había nada que me ilusionara?		0	3	0,55	±0,67
¿Me he sentido inquieto?		0	3	0,67	±0,74
¿Se me hizo difícil relajarme?		0	3	0,48	±0,76

¿Me sentí triste y deprimido?	0	2	0,45	±0,56
¿No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo?	0	2	0,39	±0,56
¿Sentí que estaba al punto de pánico?	0	2	0,52	±0,71
¿No me pude entusiasmar por nada?	0	3	0,36	±0,65
¿Sentí que valía muy poco como persona?	0	2	0,36	±0,55
¿He tendido a sentirme enfadado con facilidad?	0	2	0,64	±0,65
¿Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico?	0	2	0,55	±0,67
¿Tuve miedo sin razón?	0	2	0,64	±0,60
¿Sentí que la vida no tenía ningún sentido?	0	1	0,24	±0,44

Los resultados de la aplicación del Test en el periodo Pre-intervención evidenciaron que ante las interrogantes de ¿Me he sentido inquieto? Y ¿He tendido a sentirme enfadado con facilidad? Presentaron los valores medios con mayor puntaje, de igual manera las interrogantes de ¿Me di cuenta de que tenía la boca seca? Y ¿Sentí que la vida no tenía ningún sentido? Presentaron los valores medios con menor puntaje.

En base a los resultados por pruebas del Test Dass 21 aplicado se calculó los resultados de depresión, ansiedad, estrés y el estado emocional en general, para el periodo Post - intervención:

Tabla 7 Resultados del puntaje total de la variable estado emocional del Test Dass 21 en el periodo Post - Intervención.

Cálculo de componentes del nivel del estado emocional	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Depresión	33	0	15	3	±2,82
Ansiedad		0	9	3,27	±2,17
Estrés		1	13	3,61	±2,24
Estado emocional		2,00	37,00	9,88	±6,09

Fundamentándonos en el resultado del estado emocional planteado en el Test Dass 21, se categorizo a la muestra de estudio en niveles de estado emocional para el periodo Post - intervención tomando como referencia los baremos construidos en base al puntaje del instrumento.

Tabla 8 Niveles de estado emocional del periodo Post - Intervención

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	27	81,8%
Bajo	5	15,2%
Regular	1	3%
Total	33	100%

La categorización en el nivel de estado emocional para el periodo Post – intervención, evidencio que el porcentaje mayor de la muestra de estudio se encontraba en un nivel “Muy bajo” con un 81,8%, seguido de un porcentaje menor en 15,2% de este nivel “Bajo” y un valor de 3% se encontraba en un nivel “Regular” siendo el menor porcentaje del total de la muestra de estudio.

Resultados del análisis de la diferencia entre el Nivel Inicial del estado emocional y el Nivel Posterior a la Aplicación actividades de deportes colectivos en los estudiantes de tercero de BGU.

Para el desarrollo del objetivo del análisis de la diferencia entre los puntajes obtenidos entre los periodos de estudio, en primer lugar, se llevo a cabo una resta aritmética entre los valores del periodo pre del periodo post intervención:

Tabla 9 Diferencia de resultados entre los periodos de intervención en la muestra de estudio.

Resultados	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Diferencia depresión		0	13	6,09	±3,69
Diferencia ansiedad		0	13	5,61	±3,52
Diferencia estrés	33	0	13	6,24	±3,52
Diferencia estado emocional		0	38	17,94	±9,95

Las diferencias calculadas permitieron evidenciar valores positivos entre el periodo pre y post intervención, sobre todo con los resultados superiores en la diferencia de depresión y estrés, de igual manera existió un resultado positivo de diferencia en ansiedad en el estado emocional de la muestra de estudio.

De igual manera se realizó el análisis cruzado entre los niveles de estado emocional de los periodos PRE y POST intervención, con el objetivo de evidenciar posibles modificaciones de niveles en los integrantes de la muestra de estudio:

Tabla 10 Análisis cruzado entre niveles de estado emocional periodos PRE y POST intervención.

Nivel de estado emocional PRE	Nivel de estado emocional POST			Total
	POST			
	Muy bajo	Bajo	Regular	
Muy bajo	6	0	0	6
Bajo	7	1	0	8
Regular	12	0	1	13
Alto	2	4	0	6
Total	27	5	1	33

El análisis cruzado entre los niveles de estado emocional de los periodos PRE y POST intervención, evidenciaron:

- En el periodo PRE nivel “Muy bajo” se encontraban 6 representantes de la muestra de estudio, los cuales en el periodo POST, se mantuvieron en el mismo nivel.
- En el periodo PRE nivel “Bajo” se encontraban 8 representantes de la muestra de estudio, de los cuales en el periodo POST, 7 integrantes se recategorizaron en el nivel “Muy bajo” y 1 representante se mantuvo en el mismo nivel.
- En el periodo PRE nivel “regular” se encontraban 13 representantes, de los cuales en el periodo POST, 12 representantes se recategorizaron en un nivel “Muy bajo” mientras que 1 representante se mantuvo en el mismo nivel.
- En el periodo PRE nivel “Alto” se encontraban 6 representantes de la muestra de estudio, de los cuales en el periodo POST, 2 integrantes se recategorizaron en un nivel “Muy bajo” y 4 representantes se recategorizaron en el nivel “bajo”.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

En el proceso de verificación de las hipótesis de estudio se aplicó en primer lugar una prueba de normalidad que determinó la aplicación de pruebas no paramétricas para muestras relacionadas, seleccionando la prueba de Wilcoxon, con el objetivo de determinar la existencia de diferencias significativas entre los resultados globales de los diferentes periodos de estudio:

Tabla 11 Análisis de verificación de las hipótesis de estudio.

Cálculo de componentes del nivel del estado emocional	N	PRE Intervención		POST Intervención		P
		Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	
Depresión	33	9,09	±4,81	3	±2,82	0,000*
Ansiedad		8,88	±4,27	3,27	±2,17	
Estrés		9,85	±4,09	3,61	±2,24	
Estado emocional		27,82	±11,78	9,88	±6,09	

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

La prueba estadística aplicada determinó la existencia de diferencias significativas entre los resultados de los diferentes periodos de estudio en un nivel de $P \leq 0,05$, siendo esta diferencia a nivel descriptivo, positiva y permitiéndonos rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa de investigación:

H1: Los deportes colectivos sí inciden en el estado emocional de los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- Se diagnosticó el Nivel Inicial del estado emocional de los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado, identificando que el porcentaje mayor de la muestra de estudio se encontraba en un nivel “Regular” con un 39,4%, seguido de un porcentaje menor en 15,2% de este nivel “Bajo” y el 18,2% se encontraba en un nivel “Muy bajo” y “Alto” siendo el menor porcentaje del total de la muestra de estudio.
- Se evaluó el Nivel de estado emocional de los estudiantes, Posterior a la Aplicación de un Programa de deportes colectivos en los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado, observando que el porcentaje mayor de la muestra de estudio se encontraba en un nivel “Muy bajo” con un 81,8%, seguido de un porcentaje menor en 15,2% de este nivel “Bajo” y un valor de 3% se encontraba en un nivel “Regular” siendo el menor porcentaje del total de la muestra de estudio.
- Se analizó la Diferencia entre el Nivel Inicial del estado emocional y el Nivel Posterior a la Aplicación de actividades de deportes colectivos, evidenciando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio recategorizó a niveles inferiores de esta variable en el periodo Post Intervención y a nivel estadístico se pudo comprobar la existencia de diferencias significativas entre los periodos de estudio aceptando que los deportes colectivos si inciden en el estado emocional de los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado.

4.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda la diagnosticar el nivel inicial del estado emocional de los estudiantes antes de la aplicación de cualquier programa de actividades propuestas por el docente, para poder determinar que variable se necesita mejorar y de igual manera con esto conocer el grado de nivel emocional en el que se encuentra el alumnado
- Es recomendable valorar nuevamente el nivel de estado emocional posterior a la aplicación del programa de actividades de los deportes colectivos para

demostrar que la metodología aplicada tuvo eficiencia en los estudiantes y al existir cambios que demuestren mejora del estado emocional, comprobar el éxito o fracaso de las actividades realizadas por el docente ayudando también al desarrollo físico y educativo de los estudiantes.

- Se recomienda el análisis estadístico de los resultados obtenidos antes y después de la aplicación de nuestra propuesta que fue las actividades de deportes colectivos demostrando su veracidad al existir cambios y mejorando su estado emocional en base a las actividades planteadas lo que el docente deberá tomar en cuenta para tener éxito dentro de su clase.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alabarces, P. (1998). ¿De qué hablamos cuando hablamos de deporte? *Nueva Sociedad*, 154, 74–86. [http://www.catedras-bogota.unal.edu.co/catedras/mutis/2020-I/public/documentos/Sesi%C3%B3n1\(Lectura%20base\).pdf](http://www.catedras-bogota.unal.edu.co/catedras/mutis/2020-I/public/documentos/Sesi%C3%B3n1(Lectura%20base).pdf)
- Alzina, R., & Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles Del Psicólogo*, 38(1), 58–65. <https://www.redalyc.org/journal/778/77849972006/77849972006.pdf>
- Andrade, E., España, S., & Rodríguez, D. (2016). Factores de estado de ánimo precompetitivo en adolescentes de deportes colectivos y satisfacción con el rendimiento. *Revista de Psicología Del Deporte*, 25(2), 229–236. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2016v25n2/revpsidep_a2016v25n2p229.pdf
- Antón, E. (2011). El deporte educativo. *Pedagogía Magna*, 11, 72–79. <file:///C:/Users/dell/Downloads/Dialnet-ElDeporteEducativo-3629129.pdf>
- Arroyo del Bosque, R., & Irazusta Adarraga, S. (2013). Manifestación de la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática manifestación de la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática en jugadoras de deportes colectivos: fútbol y voleibol jugadoras de deportes colectivos: fútbol y voleibol. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 114–125. https://www.researchgate.net/profile/Gustavo-Gonzalez-Calvo-2/publication/281292574_Los_juegos_y_deportes_competitivos_vs_cooperativos_como_medios_de_implicacion_y_transmision_de_valores/links/5b5f17490f7e9bc79a6f2d04/Los-juegos-y-deportes-competitivos-vs-cooperativos-como-medios-de-implicacion-y-transmision-de-valores.pdf#page=114
- Avila, M., & Chiros, J. (1997). Iniciación a deportes colectivos, el balonmano, una perspectiva integrada y educativa. *Habilidad Motriz*, 2–6.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Padres y Maestros.*, 337, 5–8. <http://hdl.handle.net/11162/81300>

- Bravo, L., Naissir, L., Contreras, C., & Moreno, A. (2015). El estado emocional y el bajo rendimiento académico en niños y niñas de Colombia. *Avances En Psicología*, 23(1), 103–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.175>
- Calzada, A. (2004). Deporte y educación. *Revista de Educación.*, 335, 45–60. <http://hdl.handle.net/11162/67974>
- Canguilhem, G. (1998). ¿ Qué es la psicología?. . *Revista Colombiana de Psicología*, 7(1), 7–14. <file:///C:/Users/dell/Downloads/Dialnet-QueEsLaPsicologia-4536392.pdf>
- Cassá, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 19(3), 153–167. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- Castejón Oliva, F. J., & López Ros, V. (2000). Solución mental y solución motriz en la iniciación a los deportes colectivos en la educación primaria. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 3(61), 37–47. <file:///C:/Users/dell/Downloads/306888-Texto%20del%20art%C3%ADculo-432105-1-10-20160406.pdf>
- Cervera, V., Jiménez, S., Molina, J., Lorenzo, A., & Nuno, M. (2012). La trayectoria deportiva hacia el rendimiento en los deportes colectivos. *Kronos: Revista Universitaria de La Actividad Física y El Deporte*, 11(2), 71–83. <https://abacus.universidadeuropea.com/bitstream/handle/11268/2984/7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Curay, J. (2022). *La motivación en la práctica de la actividad física en escolares* [Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34241>
- Duran, C., Lavega, P., Salas, C., Tamarit, M., & Invernó, J. (2015). Educación Física emocional en adolescentes. Identificación de variables predictivas de la vivencia emocional. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 5–18. <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/511>

- Estero, J. (2008). Estero, J. L. A. (2008). El proceso de formación deportiva en la iniciación a los deportes colectivos fundamentado en las características del deportista experto. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 13, 28–32. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732278005.pdf>
- Gable, S., & Haidt, J. (2015). ¿Qué es (y por qué) la psicología positiva? *Revista de Toxicomanías*, 75, 3–9. https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/01_ret_75.pdf
- García, D., Fernández, U., & Usabiaga, O. (2020). Coeducación y deportes colectivos: la participación de las alumnas en entredicho. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(45), 411–419. <file:///C:/Users/dell/Downloads/Dialnet-CoeducacionYDeportesColectivos-7536940.pdf>
- Gómez, A., & Valero, A. (2013). Análisis de la idea de deporte educativo. *E-Balonmano. Com: Revista de Ciencias Del Deporte*, 9(1), 47–57. <file:///C:/Users/dell/Downloads/Dialnet-AnalisisDeLaIdeaDeDeporteEducativo-4512295.pdf>
- Goñi, A., Ruiz, S., & Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts. Educación Física i Esports*, 77, 18–24. <http://hdl.handle.net/11162/44953>
- González, J. (1983). ¿Que es psicología? *Revista Chilena de Humanidades*, 3, 32–42. <https://revistas.uchile.cl/index.php/RCDH/article/view/38049/39707>
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105–126. <http://hdl.handle.net/11162/67978>
- Hernández, J. (1984). Factores que determinan la estructura funcional de los deportes de equipo. *Apunts Medicina de l' Esport (Castellano)*, 21(081), 37–45. <file:///C:/Users/dell/Downloads/X0213371784048504.pdf>
- Ibañez, N. (2002). Las emociones en el aula. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 28, 31–45. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052002000100002&script=sci_arttext&tlng=en

- Jiménez Jiménez, F. (2011). NÁLISIS ESTRUCTURAL DE LAS SITUACIONES DE ENSEÑANZA EN LOS DEPORTES COLECTIVOS. *Acción Motriz*, 6(1), 39–57.
- Lara, M., Rodríguez, T., Martínez, A., & Piqueras, J. (2017). Relación entre el bullying y el estado emocional y social en niños de educación primaria. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes.*, 4(1), 59–64. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/67817/1/2017_Lara-Ros_et al_RPCNA.pdf
- López Buñuel, P. S., Cordero Tencio, R., & Moncada Jiménez, J. (2022). Relación de la intensidad en los entrenamientos con el rendimiento deportivo, la condición física y variables emocionales. *Retos*, 45, 156–162. <file:///C:/Users/dell/Downloads/94259-Texto%20del%20art%C3%ADculo-348338-1-10-20221024.pdf>
- López, V., & Sargatal, J. (2014). Iniciación y perfeccionamiento en los deportes colectivos: desarrollo de la pertinencia de la toma de decisiones en el juego en relación con otros elementos de la acción. *El Aprendizaje de La Acción Táctica*, 76, 99–110.
- Lorenzo Calvo, A. (2002). La detección del talento en los deportes colectivos. *Kronos*, 15–23. https://www.researchgate.net/profile/Alberto-Lorenzo-Calvo/publication/292733368_La_deteccion_del_talento_en_los_deportes_colectivos/links/58b413b2aca2725b541aab6f/La-deteccion-del-talento-en-los-deportes-colectivos.pdf
- Marquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada. Revista de La Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185–206. <file:///C:/Users/dell/Downloads/Dialnet-BeneficiosPsicologicosDeLaActividadFisica-2378944-1.pdf>
- Menéndez Fierros, D. E., & Menéndez Ferman, S. (2021). Ansiedad en deportes colectivos: un estudio comparativo entre mujeres y hombres. *AMEXCO* , 1(1),

14–29.

https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0,5&q=deportes+colectivos+en+el+estado+emocional#d=gs_cit&t=1683091272707&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3AVoYPT8kBA-AJ%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26scirp%3D1%26hl%3Des

Merchán, I., Bermejo, L., & Gonzales, J. (2014). Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria|| Effectiveness of an Emotional Intelligence Program in Elementary Education. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 1(1), 91–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.17979/reipe.2014.1.1.30>

Murcia, J., Gonzáles, D., Garzón, M., & Parras, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295–303. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243016308009.pdf>

Oriol Granado, X., Gomila Andreu, M., & Filella Guiu, G. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(1), 63–72. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/190971/157691>

Pérez, Á., Heras, C., & Herrán, I. (2008). Evaluación formativa en la educación secundaria obligatoria. Su aplicación a una unidad didáctica de deportes colectivos en el marco del estilo actitudinal. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 383, 45–45. <https://reefd.es/index.php/reefd/article/view/337/327>

Pérez Flores, A. M., & Muñoz Sánchez, V. M. (2023). FACTORES DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA QUE INFLUYEN EN LA PRODUCCIÓN EMOCIONAL EN EL DEPORTE: UN ESTADO DE LA CUESTIÓN. *Revista Internacional de Humanidades*, 19(1), 1–14. <https://journals.eagora.org/revHUMAN/article/view/4909/3199>

- Pérez, L., & Beltrán, J. (2006). Dos décadas de «inteligencias múltiples»: implicaciones para la psicología de la educación. *Papeles Del Psicólogo*, 27(3), 147–164.
https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=+psicologia+en+l+educacion+&btnG=#d=gs_cit&t=1687843825203&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3AcENK53EqRrkJ%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26circp%3D5%26hl%3Des
- Pino, J., & Moreno, I. (2002). Propuesta de un modelo para el análisis de los deportes colectivos. *Facultad de Ciencias Del Deporte. Universidad de Extremadura.*, 121–127.
<https://www.eweb.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/00%20cac/RD/ED/15colectivos.pdf>
- Punset, E., Mora, F., García, E., López, E., Pérez, J., Latieri, L., Aguilera, P., Segovia, N., & Planells, O. (2012). *¿Qué son las emociones?* (Observatorio FAROS).
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49319176/como_educar_las_emociones-libre.pdf?1475508534=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPortada_faros_6_Cast.pdf&Expires=1687878024&Signature=VVCZmtpXYI0gienG7wqZt1oSTAAyH5qDd0WT67dDZTpnRjm6pSPH0IgtgXm9tFq8v-xdvv8eEzUr5rsxQtKJUQeO00vGSjeF0hLFfbSieWKhXqlrfN6LS3BmaEfv0Fn5QL9KNWHJiZJ9MQDRuCshtPjjU1df2n20X-q3VVKMXP8s3J9C5S7dftbjO6IiZ~mZ60DR4wDWhksWTktzJAz9czwdY8ROBAQ0TShcO0tjaU5NW1DIMC-ZZGkdf6bhoXV1tVPtQJ3kZn23UrkazyMdfy6hjOoGHyQU-jUGtvsWi0dCEEVx~Xsf0OItoMI3oW~xs3khUWB4AMe~o~4fD0pkRQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=18
- Rosero, G., & Garcés de los Fayos, E. (2007). VALORES EN EL DEPORTE ESCOLAR: ESTUDIO CON PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 7(2), 89–104.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/54621/52631>

- Ruiz, D., Seva Larrosa, S., & Bastías, J. (2016). Relación entre inteligencia emocional y la práctica de actividad físico-deportiva en horario extraescolar. *Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE)*, 2611–2618. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64438/1/Psicologia-y-educacion_314.pdf
- Salazar, J. (2022). *LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO* [Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34606>
- Sánchez, A., Gonzáles, I., & Hernández, A. (2021). Percepción del profesorado de Educación Física sobre el Aprendizaje Cooperativo y su relación con la Inteligencia Emocional. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 41, 735–745. <file:///C:/Users/dell/Downloads/Dialnet-PercepcionDelProfesoradoDeEducacionFisicaSobreElAp-8074574.pdf>
- Santos, Y. (2010). ¿Cómo se pueden aplicar los distintos paradigmas de la investigación científica a La Cultura Física y El Deporte? *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 5(1), 1–10. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/201/202>
- Tipanluisa, C. (2022). *Niveles de actividad física y estados depresivos en estudiantes de Bachillerato General Unificado* [Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35945>
- Torres, J. (2003). Consideraciones científico-didácticas acerca del modelo integrado de enseñanza aprendizaje de los deportes colectivos. *Revistas Educativas de La Universidad de Granada*, 33, 101–140.
- Torres, L., & Zaragoza, J. (2014). *Deportes colectivos con balón: Revisión del método comprensivo y aplicación práctica*. [Universidad Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/14366/files/TAZ-TFG-2014-537.pdf>
- Ureña Ortín, N., Alarcón López, F., & Ureña Villanueva, F. (2009). La realidad de los deportes colectivos en la Enseñanza Secundaria. *Retos: Nuevas Tendencias En*

Educación Física, Deporte y Recreación, 16, 9–15.
file:///C:/Users/dell/Downloads/Dialnet-
LaRealidadDeLosDeportesColectivosEnLaEnsenanzaSecu-3021708.pdf

Valero, N., Condori, W., & Chura, R. (2019). Convivencia escolar y el estado emocional en niños del sexto grado de educación primaria. *Revista de Investigaciones*, 8(4), 1234–1241.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26788/riepg.v8i4.1104>

Zamorano García, M., Gil Madrona, P., Prieto Ayuso, A., & Zamorano García, D. (2018). EMOCIONES GENERADAS POR DISTINTOS TIPOS DE JUEGOS EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte.*, 1–26.
https://www.researchgate.net/profile/Alejandro-Prieto-Ayuso/publication/291339701_Emociones_generadas_por_distintos_tipos_de_juegos_en_la_clase_de_Educacion_Fisica/links/56af90d508ae9ea7c3ad7e58/Emociones-generadas-por-distintos-tipos-de-juegos-en-la-clase-de-Educacion-Fisica.pdf

Zucchi, D. (2001). Deporte y discapacidad. *Efdeportes Revista Digital*, 7(43), 1–14.
<https://www.guiadisc.com/wp-content/uploads/2012/05/deporte-discapacidad.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

Planificación macro				
Unidad educativa Ricardo cornejo rosales				
Asignatura: educación física			Tiempo: 16 horas pedagógicas	
Grado: Tercero de BGU				
Temática: deportes colectivos				
Objetivo de aprendizaje: mejorar el estado emocional de los estudiantes a través de un programa de actividades sobre deportes colectivos en estudiantes de tercero de BGU.				
Semana 1				
Objetivo específico: eliminar el nivel de ansiedad en estudiantes de tercero de BGU.				
Deporte colectivo	Actividades	Recursos	Evaluación	Tiempo de inicio y término
Fútbol	Nombre del juego: mini futbol, y	Técnicas de respiración	Ejecución	1 semana días:

	<p>ejercicios de respiración</p> <p>Número de participantes: 10 a 33 jugadores</p> <p>Edad: 17-18 años</p> <p>Calentamiento: para el calentamiento cada ejercicio tendrá 10 repeticiones.</p> <p>Comenzamos con un calentamiento con ejercicios de respiración alzando los brazos al inhalar el aire tomándolo por la nariz y bajando los brazos lentamente al exhalar el aire sacándolo por la boca.</p> <p>Realizamos movimientos articulares desde los miembros superiores a los inferiores, empezando por la cabeza con movimientos de arriba hacia abajo, luego de izquierda a</p>	<p>Una pelota por cancha.</p> <p>Chalecos</p> <p>Silbato</p>	<p>Enseñanza de técnicas de respiración.</p>	<p>martes y viernes</p>
--	---	--	--	-------------------------

	<p>derecha y por último circunducción.</p> <p>Con las manos en los hombros vamos a realizar movimientos de circunducción hacia delante y luego para atrás.</p> <p>Continuando con el calentamiento de los brazos realizando movimientos de arriba para abajo intercalando cada brazo luego cruzando uno por arriba y otro por abajo y terminando con una circunducción.</p> <p>Realizamos el calentamiento de la cintura realizando movimientos hacia delante y hacia atrás luego de izquierda a derecha y por último circunducción primero por la derecha luego por la izquierda.</p>			
--	--	--	--	--

	<p>Seguido del calentamiento de los miembros inferiores que son las piernas realizando el ejercicio de rodillas al pecho, luego talones a los glúteos y por último combinamos los dos ejercicios.</p> <p>Terminando con el ejercicio de los poli chilenos con dos repeticiones de 10 cada una.</p> <p>Finalizamos realizando un leve estiramiento de cada parte del cuerpo y realizamos la técnica de respiración anteriormente enseñada.</p> <p>Desarrollo: en equipos de 8 estudiantes mezclados entre hombres y mujeres se sorteará los partidos teniendo 4 equipos participantes</p>			
--	--	--	--	--

	<p>enfrentando el equipo 1 contra el 4 y el 2 contra el 3.</p> <p>El objetivo del juego es que todos participen y se diviertan vamos a ir implementando reglas a lo largo de la actividad como puede ser darles una mínima cantidad de topes al balón para pasarlo, así como también que todas las mujeres del equipo deben topar el balón para poder anotar un gol. A lo largo de la actividad vamos a cambiar las reglas de forma que se haga más llamativa la actividad y de esta forma participen todos, el equipo que marque primero 3 goles será el ganador y se enfrentara al ganador del otro partido. Con esta actividad vamos a ayudarlos también a</p>			
--	---	--	--	--

	desarrollar tu técnica dentro del deporte del futbol.			
Semana 2				
Balón mano	Se va a realizar las mismas actividades, pero ahora en lugar del futbol vamos a realizarlas con las manos siendo esta una variante, pero ahora con las manos simulando el deporte colectivo del balón mano.	Técnicas de respiración Una pelota por cancha. Chalecos Silbato	Ejecución Enseñanza de técnicas de respiración.	1 semana días: martes y viernes
Semana 3				
Futbol y balón mano	De igual forma se realizará el mismo calentamiento y las mismas instrucciones del juego, pero ahora las variantes será conducir con el pie y anotar con la mano luego llevar el balón con la mano y anotar	Técnicas de respiración Una pelota por cancha. Chalecos Silbato	Ejecución Enseñanza de técnicas de respiración.	1 semana días: martes y viernes

	<p>con el pie y por último un juego libre eligiendo ellos si juegan con las manos o con los pies. Dejándolo a la creatividad e imaginación de ellos para que la actividad sea interesante, divertida y llamativa para ellos.</p>			
Semana 4				
Objetivo: desarrollar el trabajo grupal y colaborativo, además del manejo de los resultados adversos para evitar reacciones depresivas.				
Voleibol	<p>Nombre del juego: voleibol</p> <p>Número de participantes: 12 a 33 participantes</p> <p>Edad: 17-18 años</p> <p>Calentamiento: para el calentamiento cada ejercicio tendrá 10 repeticiones.</p> <p>Comenzamos con un calentamiento con</p>	<p>Cancha</p> <p>Postes</p> <p>Red</p> <p>Balón</p>	<p>Ejecución</p> <p>Observación</p>	<p>1 semana días: martes y viernes</p>

	<p>ejercicios de respiración alzando los brazos al inhalar el aire tomándolo por la nariz y bajando los brazos lentamente al exhalar el aire sacándolo por la boca.</p> <p>Realizamos movimientos articulares desde los miembros superiores a los inferiores, empezando por la cabeza con movimientos de arriba hacia abajo, luego de izquierda a derecha y por último circunducción.</p> <p>Con las manos en los hombros vamos a realizar movimientos de circunducción hacia delante y luego para atrás.</p> <p>Continuando con el calentamiento de los brazos realizando movimientos de arriba para abajo intercalando cada</p>			
--	---	--	--	--

	<p>brazo luego cruzando uno por arriba y otro por abajo y terminando con una circunducción.</p> <p>Realizamos el calentamiento de la cintura realizando movimientos hacia delante y hacia atrás luego de izquierda a derecha y por último circunducción primero por la derecha luego por la izquierda.</p> <p>Seguido del calentamiento de los miembros inferiores que son las piernas realizando el ejercicio de rodillas al pecho, luego talones a los glúteos y por último combinamos los dos ejercicios.</p> <p>Terminando con el ejercicio de los polis chilenos con dos</p>			
--	---	--	--	--

	<p>repeticiones de 10 cada una.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Formamos equipos de 6 personas en los cuales sortearemos que equipos se enfrentaran a cuál, cada equipo debe tener como mínimo 2 mujeres. Vamos a realizar la actividad con las reglas del voleibol siendo un poco flexibles con las técnicas de golpeo con lo que vamos a implementar para las chicas que puedan agarrar el balón para podérselo pasar a otro compañero el equipo que anote 5 puntos primero ganara jugaran los equipos faltantes y los dos ganadores jugaran un partido final para decidir un ganador realizando un minicampeonato en el</p>			
--	---	--	--	--

	cual ellos se esforzaran por ser los ganadores.			
Semana 5				
Futbol tenis	Vamos a realizar el mismo calentamiento y las mismas actividades, pero ahora les vamos a poner una variante de que ellos ahora tienen que estar en equipos de 3 y van a jugar solo con los pies y tienen una ayuda que es que cada que pase la red tienen un bote en el suelo.	<p>Cancha</p> <p>Postes</p> <p>Red</p> <p>Balón</p>	<p>Ejecución</p> <p>Observación</p>	<p>1 semana días:</p> <p>martes y viernes</p>
Semana 6				
Voleibol	Vamos a realizar el mismo calentamiento y las instrucciones son las mismas que de la semana 4 para voleibol, pero vamos a realizar variantes en las que solo tengan que realizar golpe alto	<p>Cancha</p> <p>Postes</p> <p>Red</p> <p>Balón</p>	<p>Ejecución</p> <p>Observación</p>	<p>1 semana días:</p> <p>martes y viernes</p>

	o golpe bajo del balón con esto ayudándolos en su aprendizaje de los tipos de golpe que existen en el voleibol.			
Semana 7				
Objetivo: trabajar el nivel de estrés producido por la competencia deportiva, además se aplicó técnicas de relajación para aliviar la tensión en los estudiantes.				
Baloncesto	<p>Nombre del juego: baloncesto</p> <p>Número de participantes: 10 a 33 participantes</p> <p>Edad: 17-18 años</p> <p>Calentamiento: para el calentamiento cada ejercicio tendrá 10 repeticiones.</p> <p>Comenzamos con un calentamiento con ejercicios de respiración que nos ayudan a la relajación de los estudiantes alzando los brazos al inhalar el aire tomándolo por la</p>	<p>Cancha</p> <p>Pelotas</p> <p>Chalecos</p>	<p>Ejecución</p> <p>Observación</p> <p>Técnicas de relajación</p>	<p>1 semana</p> <p>días: martes y viernes</p>

	<p>nariz y bajando los brazos lentamente al exhalar el aire sacándolo por la boca.</p> <p>Realizamos movimientos articulares desde los miembros superiores a los inferiores, empezando por la cabeza con movimientos de arriba hacia abajo, luego de izquierda a derecha y por último circunducción.</p> <p>Con las manos en los hombros vamos a realizar movimientos de circunducción hacia delante y luego para atrás.</p> <p>Continuando con el calentamiento de los brazos realizando movimientos de arriba para abajo intercalando cada brazo luego cruzando uno por arriba y otro por abajo y</p>			
--	---	--	--	--

	<p>terminando con una circunducción.</p> <p>Realizamos el calentamiento de la cintura realizando movimientos hacia delante y hacia atrás luego de izquierda a derecha y por último circunducción primero por la derecha luego por la izquierda.</p> <p>Seguido del calentamiento de los miembros inferiores que son las piernas realizando el ejercicio de rodillas al pecho, luego talones a los glúteos y por último combinamos los dos ejercicios.</p> <p>Terminando con el ejercicio de los polis chilenos con dos repeticiones de 10 cada una.</p> <p>Desarrollo</p>			
--	---	--	--	--

	<p>En equipo de 5 a 6 participantes se sorteará los equipos que van a jugar contra cual teniendo 6 equipos enfrentándose el 1 contra el 6 el dos contra el 5 y el 3 contra el 4. Durante la actividad se les corregía las faltas en base al reglamento del baloncesto y el equipo que anote primero 5 aros será el ganador enfrentando a todos los equipos contra todos.</p> <p>Al finalizar la actividad los vamos a hacer caminar lento alrededor de la cancha realizando el ejercicio de respiración anteriormente expuesto de forma que ellos logren una regulación posterior a la actividad.</p>			
<p>Semana 8</p>				

Baloncesto	<p>En esta actividad son las mismas instrucciones, el mismo calentamiento y ejercicio final, pero aumentamos una variante para poder anotar el aro todos deben pasarse el balón y cruzar la mitad de la cancha sino el aro será anulado. Con esto vamos a desarrollar su concentración y su trabajo en equipo.</p>	<p>Cancha Pelotas Chalecos</p>	<p>Ejecución Observación Técnicas de relajación</p>	<p>1 semana días: martes y viernes</p>
------------	--	--	---	--

ANEXO 2

TEST DASS 21



DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación *durante la semana pasada*. La escala de calificación es la siguiente:

0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

1.	Me ha costado mucho descargar la tensión.....	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8.	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10.	He sentido que no había nada que me ilusionara	0	1	2	3
11.	Me he sentido inquieto	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo....	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada.....	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18.	He tendido a sentirme enfadado con facilidad	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido.....	0	1	2	3



Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311- franciscoj.ruizj@konradlorenz.edu.co / mariah.garciam@konradlorenz.edu.co <http://www.cliniklab.konradlorenz.edu.co>

Depression Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21)

Referencia original: Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment, 10*, 176-181. doi: 10.1037/1040-3590.10.2.176

Validación en Colombia: Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 17*, 97-105.

Modo de corrección: el DASS-21 posee tres subescalas, Depresión (ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), Ansiedad (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20) y Estrés (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18). Para evaluar cada subescala por separado, se deben sumar las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada una. Pueden obtenerse un indicador general de síntomas emocionales sumando las puntuaciones de todos los ítems.

Interpretación: a mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología.

Puntos de corte comúnmente utilizados:

Depresión:

5-6 depresión leve

7-10 depresión moderada

11-13 depresión severa

14 o más, depresión extremadamente severa.

Ansiedad:

4 ansiedad leve

5-7 ansiedad moderada

8-9 ansiedad severa

10 o más, ansiedad extremadamente severa.

Estrés:

8-9 estrés leve

10-12 estrés moderado

13-16 estrés severo

17 o más, estrés extremadamente severo.

ANEXO 3

BAREMOS PARA EL ANALISIS

Puntos de corte comúnmente utilizados:

Depresión:

5-6 depresión leve

7-10 depresión moderada

11-13 depresión severa

14 o más, depresión extremadamente severa.

Ansiedad:

4 ansiedad leve

5-7 ansiedad moderada

8-9 ansiedad severa

10 o más, ansiedad extremadamente severa.

Estrés:

8-9 estrés leve

10-12 estrés moderado

13-16 estrés severo

17 o más, estrés extremadamente severo.

	Mínimo	Máximo
Muy bajo	0	13
Bajo	14	25
Regular	26	38
Alto	39	50
Muy alto	51	63

ANEXO 4

Explicación del Test y actividades por realizar



ANEXO 5

Distribución de grupos para la aplicación de las actividades



ANEXO 6

Aplicación de las actividades

Deporte colectivo del futbol





ANEXO 7

Equipo ganador de la actividad de voleibol

