

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 Titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

TEMA:

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTOR: ANDACHI RIVERA ERICK ALEJANDRO

TUTOR: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG

Ambato - Ecuador

2025

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG**, con cédula de ciudadanía **1802723161** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **"ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"** desarrollado por el estudiante **ANDACHI RIVERA ERICK ALEJANDRO**, 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.



……

LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG
C.C. 1802723161

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **"ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.



……

ANDACHI RIVERA ERICK ALEJANDRO
C.C. 1804679155

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **"ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"**, presentado por el señor **ANDACHI RIVERA ERICK ALEJANDRO**, 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. PEREIRA VALDEZ MARTHA JUDITH, MG
C.C. 0704705243
Miembro de Comisión Calificadora



.....

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

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de investigación con todo mi amor y gratitud a las personas que han sido pilares fundamentales en mi vida. A mis padres, Santiago Andachi y Betty Rivera, por su amor incondicional, sacrificio y por enseñarme principalmente el valor del esfuerzo y la perseverancia. A mi hermano Matias, por ser una fuente imprescindible de alegría y compañerismo.

En especial a Leslie Paredes, por su apoyo, comprensión y compañía en los momentos más complicados e importantes de este camino. Gracias por estar presentes, por creer en mí y darme la fuerza necesaria para seguir adelante.

Erick Andachi

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar, a Dios, por darme la vida, salud y la sabiduría necesaria para poder culminar esta etapa tan importante de mi formación académica.

A mi tutor, Mg. Julio Mocha Bonilla, por su dedicación, orientación y constante apoyo durante el desarrollo de este proyecto. Su experiencia y guía fueron fundamentales la alcanzar este logro.

A la unidad educativa “Sagrada Familia”, por brindarme el espacio, recursos y apertura para ejecutar esta investigación. Su colaboración fue clave para la ejecución de este exitoso proyecto.

Erick Andachi

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN ii

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN 3

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO 4

DEDICATORIA 5

AGRADECIMIENTO 6

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS 7

ÍNDICE DE TABLAS 9

RESUMEN EJECUTIVO 10

ABSTRACT 11

CAPÍTULO 1 12

MARCO TEÓRICO 12

1.1. Antecedentes de la investigación 12

1.2 Objetivos 28

Objetivo General 29

Objetivo Específico 1: 29

Objetivo Específico 2: 29

Objetivo específico 3: 29

CAPÍTULO II 30

METODOLOGÍA 30

2.1 Materiales 30

2.2 Métodos 31

CAPÍTULO III 37
RESULTADOS Y DISCUSIÓN 37
3.1 Análisis y discusión de los resultados 37
3.2 Verificación de hipótesis 43
Nota: diferencias significativas un nivel de P≤0.05 44
CAPÍTULO IV 46
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 46
4.1 Conclusiones 46
4.2 Recomendaciones 47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 48
Referencias 48
ANEXOS 57
Anexo 1 57
Anexo 2 58
..... 58
Anexo 3 59
Anexo 4 67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1..... 30

Tabla 2..... 30

Tabla 3..... 31

Tabla 4...... 34

Tabla 5..... 37

Tabla 6..... 38

Tabla 7..... 39

Tabla 8..... 41

Tabla 9..... 41

Tabla 10..... 42

Tabla 11..... 43

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

TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTOR: ANDACHI RIVERA ERICK ALEJANDRO
TUTOR: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG

RESUMEN EJECUTIVO

Palabras Clave: actividad física, autoestima, estudiantes, salud, bienestar

El estudio titulado *"Actividad física en la autoestima de estudiantes de Bachillerato General Unificado"*, tuvo como objetivo primordial determinar la incidencia de la actividad física en los niveles de autoestima de los estudiantes de primero de BGU de la Unidad Educativa “Sagrada Familia” del cantón Ambato. Para ello, se implementó una investigación de tipo preexperimental con un enfoque cuantitativo, en donde se aplicó el Test de Rosenberg en un periodo PRE y POST a un programa de intervención basado en actividad física, con una duración de seis meses. La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes, elegidos mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. La metodología consideró técnicas empíricas y estadísticas, implementando un análisis descriptivo e inferencial mediante el software SPSS. Durante la etapa pretest, se identificó que el 56,7% de los estudiantes presentaban niveles bajos o medios de autoestima. Posterior a la intervención, se evidenció un cambio significativo: el 93,3% alcanzó niveles altos de autoestima, y ninguno permaneció en el nivel bajo. Los resultados permitieron validar la hipótesis alternativa, afirmando que la práctica sistemática de actividad física incide positivamente en la autoestima de los adolescentes. El incremento en los puntajes obtenidos del test y el desplazamiento de los niveles bajos a elevados reiteran el impacto favorable de la intervención. En conclusión, la actividad física se consolida como una herramienta pedagógica integral que no solo beneficia el desarrollo físico, sino también fortalece la dimensión emocional y social del estudiante.

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

THEME: ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTHOR: ANDACHI RIVERA ERICK ALEJANDRO
TUTOR: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG

ABSTRACT

Keywords: physical activity, self-esteem, students, health, well-being

The study entitled “Physical activity in the self-esteem of General Unified Baccalaureate students” had as its primary objective to determine the impact of physical activity on the self-esteem levels of first-year BGU students at the “Sagrada Familia” Educational Unit in the canton of Ambato. To this end, a pre-experimental study with a quantitative approach was conducted, in which the Rosenberg Test was administered in a PRE and POST period to a six-month intervention program based on physical activity. The sample consisted of 30 students, selected through non-probabilistic convenience sampling. The methodology considered empirical and statistical techniques, implementing a descriptive and inferential analysis using SPSS software. During the pretest stage, it was identified that 56.7% of the students had low or medium levels of self-esteem. After the intervention, a significant change was evident: 93.3% achieved high levels of self-esteem, and none remained at the low level. The results validated the alternative hypothesis, confirming that regular physical activity has a positive impact on adolescents' self-esteem. The increase in test scores and the shift from low to high levels reiterate the favorable impact of the intervention. In conclusion, physical activity is established as a comprehensive educational tool that not only benefits physical development but also strengthens students' emotional and social well-being.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Cornejo et al. (2024) en su investigación sobre "La influencia de la actividad física en la autoestima de los adolescentes", menciona que el objetivo fue comprender el efecto de la actividad física en la autoestima de los estudiantes mediante una revisión sistemática desde el 2016 hasta el 2021. De modo que aporte al crecimiento personal y la confianza de los educandos. El método corresponde a una revisión sistemática, se examinó artículos científicos en distintas fuentes de datos, eligiendo 65 estudios, sin embargo, solo 15 fueron seleccionados. Como conclusión, se demostró que los adolescentes cuando realizan actividad física construyéndolo en una rutina pueden manejar sus emociones, esto les ayuda a manejar hábitos saludables que se evidencian en su desempeño académico y bienestar general, ya que fortalece su autoestima brindando herramientas para confrontar de mejor manera los desafíos de esta etapa.

Chacón et al. (2022) en el estudio "Análisis bifactorial de la Escala de Autoestima de Rosenberg y relación entre actividad física y autoestima en adolescentes". El objetivo propuesto fue examinar si la Escala de Autoestima de Rosenberg se puede comprender desde un panorama bidimensional, en otras palabras, comparando lo positivo con lo negativo de la autoestima. Con respecto a la muestra se seleccionaron 429 alumnos de secundaria correspondientes a la ciudad de Sevilla. Por lo cual, los instrumentos seleccionados fueron el Test de Rosenberg (1965) y el Cuestionario de Actividad Física (PaqA) Martínez et al. (2009). Para

concluir se acepta la bidimensionalidad del estudio y se contempló que los estudiantes más activos físicamente presentaron niveles de autoestima más elevados.

Vallejo y Jiménez (2022) en su trabajo investigativo sobre la "**Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes".** El objetivo fue conocer y verificar la incidencia de hábitos deportivos que se presentan en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de los estudiantes. Por su parte el instrumento utilizado fue el Cuestionario Global de Actividad Física (IPAQ) en su adaptación (C-PSQ) y el cuestionario AF5. Los resultados alcanzados confirmaron que la actividad física deportiva logró un impacto favorable en sus variables. Además, se puede evidenciar como la AF es influenciada por factores como hábitos de los padres y la presencia de estereotipos de género. Finalmente, los hallazgos servirían para implementar políticas que promuevan la práctica del ejercicio físico amparando la formación de hábitos saludables desde una perspectiva inclusiva y equitativa.

Morales et al. (2023) en su estudio sobre **"La actividad física en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes universitarios de Uta"** se propuso identificar la relación entre sus variables. Con respecto a la metodología se optó por utilizar un estudio cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal y descriptivo, manteniendo una investigación de tipo bibliográfico-documental. Mientras que la recolección de datos estuvo compuesta por el cuestionario de actividad física (IPAQ) avalado por la OMS, estructurado por 7 preguntas y la escala de la autoestima (40 ítems). La población se conformó por 322 estudiantes. Entre los hallazgos recopilados se resalta que entre los participantes no hubo niveles bajos de

autoestima, sino que predominaron los niveles medios y altos. Por último, los resultados respaldaron la hipótesis inicial demostrando la incidencia de la AF en la autoestima de los alumnos.

Moral et al. (2021) investigaron sobre la **"AUTOESTIMA Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN ADOLESCENTES".** El propósito del estudio fue examinar cómo se relaciona e influye la práctica de actividad deportiva en la autoestima con respecto al género y la edad. Para ello, la población estuvo conformada por 715 jóvenes, con edades entre los 12 y 16 años, haciendo énfasis en que el 54.12% era del género femenino. Se clasificó a la población entre sedentarios, aquellos que practican algún deporte individual y quienes realizan deportes colectivos. Para los adolescentes más activos se implementó un programa de intervención de 12 semanas. El instrumento fue la Escala de Autoestima de Rosenberg y el cuestionario MVPA para evaluar la actividad física. Los resultados revelaron diferencias significativas a favor de los hombres y se constató que los individuos que entrenan deportes colectivos poseen una autoestima superior a los que ejercen deportes individuales. Se concluye que el deporte influye directamente en la autoestima y que la edad no es un factor de incidencia, pero el género ligeramente si lo es.

1.1.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

PRÁCTICA DEPORTIVA

En base al estudio de Flores Avalos (2021) se define a la práctica deportiva como aquella actividad que posee un carácter reglamentario y competitivo, el cual posee un impacto hacia el desarrollo psicológico de un individuo. En cuanto a su importancia, lo ideal es promoverla ya que nos brinda la oportunidad de generar hábitos saludables en los individuos especialmente en adolescentes y niños. Además, considera que dejar de lado dicha actividad podría contraer problemas de salud, los cuales pueden ir desde niveles altos de estrés y ansiedad, por otro lado, si hablamos de su desarrollo social, eleva considerablemente los niveles de confianza.

Para Pacheco (2022) la población atravesó por un breve tramo donde la tecnología y el sedentarismo se ha convertido parte de su diario vivir por eso resulta esencial la práctica de algún deporte ya que este se convierte en una opción lo cual permitiría obtener un estilo de vida saludable. Llevar a cabo un deporte al azar o especifico no solo conlleva a la mejora y la construcción de nuevas capacidades y aptitudes generadas en base al tipo de actividad que se ejecuta y por último proporciona beneficios como mayor socialización, cuidado integro, etc.

Actualmente en nuestra sociedad la práctica deportiva interviene especialmente en las edades escolares, aun así, esta no es muy valorizada, de acuerdo con varias investigaciones se corrobora que existen niveles de actividad física y deportiva muy bajas. Estas actividades nos permiten enfrentar a las enfermedades cardiovasculares: hipertensión arterial y accidentes cerebrovasculares. También, confronta a la obesidad donde en los últimos tiempos los niveles se acercan a la posibilidad de una pandemia (Villalba et al., 2020).

De acuerdo con Moral-García et al. (2021) pese a que la práctica deportiva nos brinda varios beneficios tanto físicos como mentales en etapas de la adolescencia se muestra un descenso en su práctica. El mantenerse activo físicamente permite generar una mejora psicológica siempre y cuando tengamos en mente el tipo de ejercicio, intensidad y rutinas. Además, hay un porcentaje de adolescentes que no gustan de su contextura física por ende su nivel de autoestima es bajo. Por lo que

existe un mensaje claro y conciso en el cual nos dice que la actividad física nos ofrece la posibilidad no solo de obtener una mejora física sino a mantener una imagen corporal alta.

Uno de los motivos para que los individuos realicen prácticas deportivas se basan en la motivación de la misma. Para Bustamante y León (2021), “En relación a la motivación en la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física, se ha encontrado estudios que aseguran que es una característica fundamental en las diversas actividades que el individuo realiza, en los diferentes entornos” (p.508). Estos entornos pueden ser académicos, laborales, deportivos, es decir que la motivación incide en el resultado cuando se realizan dichas actividades.

El aprendizaje lúdico aporta varios beneficios en lo que hace referencia a la enseñanza: el proceso de aprendizaje es más interesante y levanta el deseo hacia la práctica deportiva, simultáneamente genera un extenso desarrollo de las habilidades motrices la cuales son: correr, saltar, rodar, girar, desplazarse y lanzar. A su vez provoca que su entorno sea más emocionante provocando que sea más cómodo y aumento su capacidad de análisis (Boza y Charchabal, 2022).

En base al estudio de Sotomayor y Martinez (2025) menciona que a las actividades deportivas es un ambiente o lugar en el cual se permite ocupar el tiempo para las actividades deportivas recreativas, así como también dar la oportunidad para que los adolescentes puedan realizar la práctica deportiva fuera de las unidades educativas, en donde jugaran un papel fundamental las instituciones con su apoyo y los docentes de educación física como pilares importantes para poder obtener la motivación de los alumnos de edades entre 14 y 17 años, donde el objetivo primordial es potenciar significativamente la práctica deportiva que como ya conocemos nos aporta salud y disminuye las enfermedades.

ENTRENAMIENTO

Durante la adolescencia se considera que es una de las etapas fundamentales donde el ser humano tiene la posibilidad de reforzar la condición física por medio de

varios sistemas de entrenamiento en periodos de tiempo cortos. Varios científicos recomiendan ocupar 60 minutos en el día de Actividad Física moderada y 20 minutos a la semana con intensidad elevada. En esta época se ha visto un incremento por parte de los investigadores acerca del acondicionamiento físico y la reducción en el tiempo de trabajo de igual manera para el fortalecimiento de la condición física y una mejora en base a las adaptaciones fisiológicas de cada individuo (Rodríguez et al., 2021).

Implementar el entrenamiento funcional en los adolescentes genera una estrategia ideal para optimizar varios indicadores de salud. Este tipo de entrenamiento contribuirá de manera significativa en la mejora y estabilización de los niveles bioquímicos del cuerpo humano. También, incide de manera idónea en la corrección y estabilización de la postura ortostática, lo cual beneficia hacia una alineación corporal más idónea y evita los desequilibrios posturales (Yang, 2022).

De acuerdo con Peinado et al. (2024) dentro de la última década la popularidad de utilizar el entrenamiento de la fuerza tanto en niños/as como también en adolescentes ha tomado mucha importancia. Por lo cual, lo convierte en uno de los temas más beneficiosos en el desarrollo de las capacidades físicas y motrices. En la actualidad no cabe duda que la utilización del entrenamiento físico contrae muchos beneficios y se desmienten varias supersticiones que se generaban en el pasado las cuales incitaban a creer que no aportaba en nada su práctica.

Existen también el entrenamiento deportivo el cual para Rodríguez et al. (2022), lo entiende como desarrollo bioadaptativo y psicopedagógico de mayor complejidad y especializado, el cual requiere un manejo científico integrador para todos los individuos del proceso de enseñanza-aprendizaje, su fin es lograr un rendimiento deportivo alto. Dicho proceso está encaminado al desarrollo y perfeccionismo de capacidades físicas, técnicas, tácticas, teóricas, psicológicas, educativas, de igual manera a la formación de valores dentro de lo ético con el objetivo de lograr una condición deportiva apta y adecuada dispuesta a confrontar las demandas que exige la competencia.

En base a los estudios de Vázquez y González (2022) consideran qué, para niños, niñas y adolescentes realizar entrenamiento de fuerza resulta positivamente

idóneo en varios aspectos, algunos de ellos son la mejora de habilidades motrices, composición corporal, rendimiento educativo, capacidad cognitiva y el descanso nocturnal. Mientras sea ejecutado con anterioridad mayor será su beneficio en lo que corresponde al sistema motor y por ende serán más capaces para actividades física y deportivas.

EJERCICIO FÍSICO

En la última época se considera de suma importancia el ejercicio físico regular para todos los seres humanos en específico para los estudiantes ya que de una manera u otra esta se ve reflejada en su salud. Pese a eso hoy en día se presenta un nivel elevado de sedentarismo provocado por el excesivo uso de aparatos tecnológicos. Varios docentes han ignorado este hecho y se han olvidado que el acondicionamiento físico beneficia al estado de salud no solo físico sino mental, disminuyendo los niveles de ansiedad y depresión (Sánchez et al., 2023).

El ejercicio físico ha resultado ser una terapia idónea para las distintas enfermedades crónicas que directamente afectan la salud mental y física. Además, resultó ser una herramienta en mejora del estado anímico, la autoestima y control del estrés. Es por eso que es de suma importancia que el adolescente o estudiante adopte una forma más activa en lo que refiere al ejercicio físico ya que prevendría enfermedades y activaría una estrategia para obtener un estado salud optimo (Brito y Manchenoo, 2023).

Durante la adolescencia, se ha considerado que es difícil mantener una figura delgada lo cual es resultado del propio crecimiento. Mientras se transcurre esta etapa existen varios factores que pueden afectar al mismo como una mala alimentación y el uso excesivo de la tecnología pueden recaer en una obesidad o sobrepeso. Estos factores generan inseguridad e insatisfacción corporal, se debe tener en cuenta que durante esta etapa los adolescentes pasan por un periodo escolar en donde se practica la educación física y lo más recomendable es actuar mediante el ejercicio físico para evitar las enfermedades ya mencionadas (Beltrán Vásquez, 2023).

Desde la perspectiva de Blasco et al. (2021) la falta de ejercicio físico acompañado de una mala alimentación resultan ser elementos que manipulan el estado de salud. El sedentarismo ha evolucionado para estudiantes que viven en la cuidad y en sectores rurales ya que existen demasiadas facilidades de movilidad y nuevos aparatos tecnológicos que han segado por completo a los adolescentes. Promover el deporte permitiría combatir estos aspectos y mejorar la salud a través de modificaciones en el estilo de vida.

Se ha logrado evidenciar con varios estudios que el ejercicio físico brinda beneficios físicos y mentales, lo que ha provocado una mejora en síntomas depresivos y haciendo que se reduzca considerablemente los niveles de ansiedad. El ejercicio físico potencia la autoestima, la motivación y la autoeficacia. En el caso de individuos que presentan signos de depresión su estado anímico se eleva y en individuos con ansiedad existe una reducción de sus niveles, por ende, se presenta una disminución en la dosificación de tratamientos farmacológicos que resultan ser más invasivos (Palacio et al., 2024).

Una táctica para contratacar el aumento de la HTA (hipertensión arterial) es el ejercicio físico, porque incide en el sistema nervioso autónomo y provoca una disminución del peso corporal. De acuerdo con varios estudios existe una disminución entre el 5% y el 10% del peso corporal en individuos que presentan sobrepeso y obesidad. Y el 10% al 15% de prevención contra las enfermedades cardiovasculares (Cruz et al., 2021).

De acuerdo con Ortiz et al. (2023) resulta indispensable realizar ejercicio físico para gozar de un buen estado de salud. Este se debe planificar y estructurar con un objetivo específico, lo cual resulta ser una herramienta para la prevención de enfermedades no transmisibles, también para el beneficio de la salud física y mental. Finalmente, el ejercicio físico es una motivación autodeterminada para la construcción de valores cognitivos y afectivos.

Desde el punto de vista de Mancheno (2023) las instituciones educativas son quienes deben buscar la forma de adaptar hábitos saludables como una buena alimentación y ejercicio físico regular para el cuidado de la salud. Por otro lado, existen muros sociales que interrumpen la práctica del ejercicio como es el caso de

excesos en la tareas e influencia de las redes sociales. Por lo que debemos priorizar actividades encaminadas al ejercicio y hábitos saludables.

ACTIVIDAD FÍSICA

Esta definición se conceptualiza como cualquier tipo de movimiento que ejecuta el cuerpo humano, estos movimientos son ejecutados por los músculos esqueléticos los cuales generan un gato energético que puede ser leve, moderado y fuerte, el tiempo estimado es entre los 30 y 60 minutos con una recomendación de entre 5 días semanales. Su práctica recurrente ofrece diferentes beneficios saludables, por lo que es de suma importancia incentivar su práctica desde edades tempranos y en desarrollo así logramos prevenir diferentes enfermedades (Maldonado, 2023).

De acuerdo con las instrucciones que brinda la OMS (Organización Mundial de la Salud), aconseja un estimado de 60 minutos de actividad aeróbica que va desde una intensidad moderada hasta una intensidad fuerte cada día. Sin embargo, en el mundo varios adolescentes (entre los 11 a los 17 años), no siguen estas recomendaciones por el simple hecho de la escasez de motivación, tecnología y desconocimiento de los beneficios que conlleva su práctica (Becerra et al., 2023).

De acuerdo con Labrador y Ventola (2023) existen diversos factores por los cuales los adolescentes durante los últimos años han dejado de lado la actividad física, entre estos factores podemos encontrar la desmotivación, el desconocimiento, la falta de espacios verdes, la falta de objetivos y metas. Los adolescentes en este tiempo no se proponen un objetivo al cual idealizar y conseguir la suficiente motivación para practicar la actividad física. Además, la falta de espacios verdes o en lugar de residencia la cual dificultaría su práctica. Es por eso que, en conclusión, la actividad física debe ser ejecutada y potenciada dentro del ámbito educativo.

Según Mosquera y Vargas (2021) la actividad física cuando se practica de forma regular y es practicada con intensidad moderada resulta ser de gran ayuda, lo cual quiere decir que, si se practica de forma idónea adaptándose a las capacidades, condiciones de salud que pueden presentar los individuos y los objetivos por

alcanzar, se convierte en una herramienta para la prevención y mejoría ante los diferentes problemas de salud más recurrentes los cuales son: hipertensión, obesidad, etc.

Para Ruiz et al. (2024) es recomendable aumentar la actividad física en la vida cotidiana de las personas para evitar el sedentarismo, así simultáneamente poder obtener un control de nuestro peso corporal. Los diferentes individuos deben ejecutar actividades físicas debidamente dosificadas acordes a su edad y género, para obtener una mejora en sus capacidades físicas: flexibilidad, resistencia, fuerza y coordinación. Todas ellas nos permiten padecer enfermedades cardiovasculares y del aparato locomotor.

La aplicación de la actividad física de forma regular aporta beneficios físicos ya conocidos que conlleva su práctica, también nos permite gozar de un estado de salud optimo, además en investigaciones recientes se ha confirmado que la actividad física estimula nuestra mente favoreciendo la concentración, ya que mediante la práctica de estas actividades se desarrolla el rendimiento cognitivo de los educandos por ende es significativo en el rendimiento académico (Ávila et al., 2021).

Según Cornejo et al. (2024), afirma que es de suma importancia fomentar y desarrollar la práctica de actividad física desde edades tempranas, especialmente en las instituciones educativas, ya que esta se ve relacionada directamente con la autopercepción lo cual juega un papel fundamental dentro de esa etapa de su vida tanto a nivel familiar como social. Es por eso que dicha actividad física debe ser adaptada y acorde a sus capacidades permitiéndoles libre expresión sin la necesidad de afectar su práctica. Logrando así no solo una vida saludable físicamente sino también mentalmente.

SALUD MENTAL

De acuerdo con Peralta et al. (2024) la salud mental, tiene por concepto el ser un estado de bienestar, en donde un individuo tiene la capacidad de controlar el estrés cotidiano, trabajar óptimamente y servir a la comunidad. En lo que respecta a

estudiantes, la salud mental permite que puedan mantener equilibradamente las emociones frente al estrés académico, social y personal. Mantener equilibrado estos niveles en las distintas situaciones permitirían que puedan completar y lograr sus metas académicas y personales.

De acuerdo al criterio de Jalca et al. (2023) la salud mental es comprendida como un concepto complicado, ya que depende de los factores personales y vínculos sociales. Además, la salud mental no solo es la capacidad de confrontar las dificultades del día a día, sino también la habilidad de generar relaciones sanas, tomar decisiones correctas y lo más importante establecer una imagen positiva de sí mismo. En base a eso, incentivar a una salud mental positiva requiere una observación integra teniendo en cuenta los factores individuales como las distintas situaciones socioculturales en los que se desempeña la persona.

En base a varios estudios la actividad física y la salud mental se ha visto relacionada. El ejercicio físico ha logrado incrementar el estado anímico de los adolescentes propiciando una reducción en la tensión y depresión post ejercicio. Mantener activos a los adolescentes no solo previene enfermedades, sino que aparte de brindar beneficios para la salud brinda confort y fortalece su salud mental, la cual en esa edad es vulnerable (Silva y Cisneros, 2022).

Cuando hablamos de una salud mental deficiente nos referimos a un cuadro clínico complejo y cambiante. Entre los más comunes podemos encontrar baja autoestima, ansiedad, depresión, soledad y pensamientos suicidas. Adicional a eso se pueden generar enfermedades tales como la obesidad, diabetes, hipertensión, la población más vulnerable son los adolescentes por lo que es recomendable trabajar en ellos. Una buena recomendación siempre será la actividad física (Delgado et al., 2022).

La actividad física y la salud mental son dos variables que generan una asociación positiva, se ha demostrado que las personas con tendencia a presentar sedentarismo son más vulnerables a sufrir enfermedades como ansiedad y depresión. Es por eso que la práctica de la actividad física debe ser priorizada, ya que puede controlar los estados anímicos y convertirse en una prevención contra la posibilidad de sufrir un trastorno en el estado anímico. Pese a eso, dicha actividad física debe ser

controlada ya que practicarla en exceso podría generar desinterés hacia su práctica (Ospina et al., 2022).

Una de las causas que inciden en la salud mental es el uso excesivo de la tecnología, se ha podido evidenciar que las redes sociales tienen repercusiones negativas para los adolescentes, como puede ser el uso compulsivo, es decir dependencia a la tecnología, problemas psicológicos y sociales como pueden ser: ansiedad, aislamiento, depresión y en el peor de los casos, suicidio. Además, se le suman enfermedades como el sedentarismo lo que conlleva a dejar de lado la actividad física (Moreira de Freitas et al., 2021).

Durante los últimos años se ha logrado evidenciar un incremento en los trastornos que más afectan a los adolescentes, como la depresión y trastornos de agresividad o aislamiento social. Es por eso que se debe priorizar su salud mental y sus emociones, ya que antes de elegir una profesión o empezar a generar dinero, se debe priorizar y pensar en que tipo de individuo quieren convertirse, en este sentido el ser humano se cuestiona por sus valores y su personalidad humanística, en donde los sentimientos y las emociones del adolescente mantengan un lugar imprescindible para su optimo desarrollo psicológico, mental y físico (Ballester et al., 2022).

De acuerdo con Olivari et al. (2022) en el transcurso de la adolescencia la salud mental incluirá la habilidad de solucionar conflictos, sostener el bienestar, sentirse complacido con la vida y colaborar con su entorno. En este curso, y considerando que adquirir autonomía es una tarea imprescindible de la adolescencia, incluirá el aprendizaje de cómo desenvolverse en los ámbitos de educación, vínculos sociales, labores y conductas de salud ya que también comienzan aparecer la mayor parte de los trastornos mentales.

ESTADO EMOCIONAL

Resulta ser de gran importancia proponer que la educación física y educación emocional (estado emocional) sean un punto clave dentro del currículo educativo. Según Álvarez y Fernández (2022), “La definen como un estado complejo del

organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo e interno" (p.291). Con base a esto las emociones se generan en base a las experiencias que vivimos o experimentamos.

Podemos encontrar dos tipos de estados emocionales, los positivos y negativos. Por un lado, los negativos pueden generar ansiedad y una errónea manera de asimilar que no se sienten aceptados por los demás, por ende, resulta extremadamente difícil socializar. Juntando todo esto se puede edificar un estado psicosocial erróneo y enfermedades psiquiátricas. Ahora, los positivos por naturaleza generan una autoestima alta y lógicamente una mejora en las relaciones psicosociales. Los dos estados pueden influir directamente en la salud de los individuos lo que provoca que sea un predictor de ciertas enfermedades (Pulido y Herrera, 2020).

En base al estudio de Sánchez et al. (2022) afirma que hay diferentes sucesos que intervienen en el estado emocional de los individuos y el punto principal de estos factores es el autoconcepto que por lo que se conoce se divide en: social, familiar, emocional, físico y académico. Además, se fusiona con la inteligencia emocional median la cual crea la personalidad en el sujeto, permitiéndole desarrollarse personalmente y profesionalmente.

Con respecto al estado emocional y su relación con la actividad física manifiesta que existe un incremento significativo de emociones positivas cuando se practica una determinada actividad física, no solo beneficia en el momento que se lo practica también lo hace a futuro. En base a estudios recientes se ha encontrado una diferencia entre los niveles de estrés y satisfacción con respecto a la escala de actividad física. De igual manera existe una asociación entre el sedentarismo y las emociones negativas (Villarrubia et al., 2023).

De acuerdo con Pérez (2022) tener un estado emocional adecuado, se considera sumamente importante ya que permite en gran medida al adolescente tener conexiones con el razonamiento, habilidades emocionales además de estrategias de afrontamiento. Por el otro lado sostener una perturbación emocional continua puede generar un déficit en lo que respecta a las capacidades intelectuales de los

adolescentes. Provocando un desgaste en la capacidad de comprender lo que genera un bajo rendimiento académico.

AUTOCONCEPTO

El termino autoconcepto ha sido extensamente abordado por varios enfoques teóricos los cuales buscan definir su origen, desarrollo y componentes fundamentales que suceden desde la infancia hasta la madurez. En general, se comprende como la imagen que cada individuo posee de sí mismo. También es descrito como una edificación psicológica interna que inserta las percepciones de competencia y las autoevaluaciones que un individuo ejecuta en un entorno en específico. El autoconcepto es un cambio constante el cual se va construyendo por medio de las relaciones sociales y las experiencias (Pulido et al., 2023).

En un inicio y hasta no hace mucho el autoconcepto fue considerado como un constructo unidimensional (Rosenberg, 1965), pero en los últimos tiempos es comprendido como multidimensional, jerárquico y cambiante, ya que está en constaten cambio debido a las experiencias y vivencias de los sujetos. Actualmente al autoconcepto lo dividen en varias dimensiones, estas pueden ser: social, física, emocional, familiar y académica (Sánchez et al., 2022).

Existen varias categorías del autoconcepto y el más interesante es el autoconcepto físico. Según Cardozo et al. (2023), “el autoconcepto físico son las percepciones que tienen los sujetos sobre sus habilidades y apariencia física” (p.168). Es por eso que es objeto de varios estudios principalmente desde edades escolares ya que es aquí donde se va formando y consolidando su autoconcepto físico.

Para Bonilla y Salcedo (2021) el autoconcepto hace referencia a la noción que poseen los individuos referentes a sus características y adjetivos que utilizan para definirse a sí mismos y diferenciarse del resto. Compone cualidades, emociones, capacidades y habilidades, incluyendo la aceptación social. De esta manera se lograría la conformación que resaltan las diferencias interindividuales y resaltan su percepción personal en un entorno social.

Según Urrutia et al. (2024) la dimensión que se encuentra unida a la rutina de una vida activa, la práctica deportiva con un propósito y motivación de que el individuo sea físicamente activo depende del autoconcepto físico. Dicha dimensión se asemeja a la percepción que domina una persona con respecto a su condición y aspecto físico. Con base a esto varios estudios afirman que hay una relación positiva entre el autoconcepto físico y la actividad física, a su vez la intensión de ser físicamente activo. Además, señala que el sexo femenino presenta niveles relativamente bajos en el autoconcepto, especialmente en la etapa de la adolescencia, opuesto a su comparación con el sexo masculino.

El autoconcepto se ha establecido como una variable que ha generado un gran interés en diferentes ramos de la comunidad científica. Según Castro et al. (2021), "Este elemento humano se define como la percepción de sí mismo/a como un individuo compuesto por las dimensiones física, social y espiritual" (p.2). Al igual que esto, se constituye a base de las prácticas con su entorno y la aceptación de esas experiencias.

AUTOESTIMA

Según Vergara et al. (2021) la autoestima es el valor que posee una persona, la cual es manipulada por un grupo de estados anímicos que hacen presencia en un tiempo establecido. Además que dichos elementos influyen directamente a las relaciones sociales tanto en niños como adolescentes. Así mismo un factor determinante que incide en la autoestima son las experiencias previas vividas por el niño o adolescente ya sean en el ámbito social, familiar o en su entorno.

La autoestima en todo este tiempo ha sido definida mediante varias teorías, pese a eso, entre las diferentes definiciones una de ellas manifiesta que es una valoración de sí mismos, por la cual los individuos buscan una aprobación para intentar sentirse capaces, dignas o exitosas, es decir se juzgan ellos mismos. Pero, por otro lado, la definen como una sucesión de sentimientos y vivencias que se forman a través de las experiencias en distintos ámbitos. También, la autopercepción de sus propias destrezas, que son las cuales edifican su seguridad, confianza e identificación con un determinado grupo. Lo que casualmente desarrolla su propio yo (Estrada et al., 2021).

Una de las problemáticas que afecta la autoestima de los estudiantes es la tecnología, ya que las redes sociales inciden de manera directa en sus conflictos interpersonales, bajo esta lógica, los individuos se idealizan con sus pensamientos su moda, lo cual hace que se sientan reflejados en ellos y como resultado una baja autoestima, ya que en los últimos tiempos este fenómeno de la tecnología ha ganado terreno y se ha convertido en una adicción para los adolescentes (Aucapiña y Campodónico, 2024).

De acuerdo con Santos y Larzabal (2021) la adolescencia se considera un período de cambio en el crecimiento del sujeto, en donde es una etapa de crecimiento, formando su identidad y construyendo su autoestima dentro de un contexto social, institucional, familiar y cultural. Una autoestima negativa afecta considerablemente la relación con otros, genera ansiedad, decaimiento de su felicidad y emociones no gratas. Por otro lado, el dominio familiar desempeña un rol importante hacia sus experiencias y actividades, dichos aspectos guardan una relación con el apego al momento de formar su personalidad y conducta, al generar espacios seguros, de confianza y habilidades para enfrentarse a las dificultades de su entorno.

Varios estudios realizados con anterioridad han logrado demostrar que la autoestima es un indicador de satisfacción vital, es decir mientras más elevado el nivel de autoestima, posee una mayor satisfacción por la vida, por otro lado, la autoestima baja genera una satisfacción menor por la vida. En cuanto a otros autores indican que la autoestima reduce considerablemente el impacto psicológico en eventos con alto índice de estrés, siendo así un indicador con ajuste psicológico y adaptación social (Muñoz et al., 2023).

La autoestima para Rodríguez et al. (2021) es un elemento sumamente importante para el correcto crecimiento de nuestras vidas, permitiendo demostrar y expresar un valor propio, lo cual explica cómo debemos ser y como nos manejamos por el mundo. Además, la autoestima, al ser algo subjetivo, incide en nuestros pensamientos, lo que sentimos y en la manera en que nos idealizamos nosotros mismos. Estos factores pueden fabricar cambios acordes a qué tan cerca o tan lejos sintamos que estamos de lo que queremos ser y de lo que realmente somos.

De acuerdo al criterio de Bonilla y Salcedo (2021) la autoestima está ligada a la valoración y aceptación de uno mismo, es decir, se sitúa en construir una imagen optima de si y encontrarse satisfecho, asimismo conservar una buena relación consigo mismo. Dicho esto, la autoestima podría ser beneficiosa y brindar confianza, autoaceptación, optimismo y despreocupación en gran manera de lo que piensan los demás. Por otro lado, en ocasiones puede llegar a ser negativa provocando desconfianza, y alcanzando altos índices de preocupación hacia el qué dirán los demás.

Se considera la autoestima como una variable que ha sido vinculada con la procrastinación académica (aplazar o posponer tareas), por lo que se entiende es una actitud o juzgamiento de sí mismo. Mientras más elevada es la autoestima se lo vincula con un mejor desempeño académico, bienestar emocional y mejor desempeño hacia un futuro profesional. Por el lado contrario a un nivel relativamente bajo de autoestima se lo relaciona con distintas dificultades como pueden ser la adaptación social y en casos extremos comportamientos o pensamientos suicidas. Se debe atender a los niveles de autoestima de los educandos, ya que resulta esencial proteger su salud, la felicidad integral y su rendimiento académico (Hidalgo et al., 2022).

De acuerdo con Perales Garza (2021) manifiesta que la autoestima se alimenta de los pensamientos y sentimientos que generamos nosotros mismos, nuestro carácter y medios tanto intelectuales como físicos. De la misma manera se hace presente en la manera en la cual nos comportamos con los demás, nuestros pensamientos y forma de actuar. Para los individuos que sufren de desinterés o desesperanza son aquellos que poseen una autoestima baja a lo contrario de aquellos que se tienen confianza y alto índice de interés por lo que hace.

1.2 OBJETIVOS

En base al estudio se planteó los siguientes objetivos

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la actividad física en la autoestima de los estudiantes de primero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Sagrada Familia" del cantón Ambato.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Diagnosticar los niveles de autoestima en los estudiantes de primero de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa "Sagrada Familia" del cantón Ambato.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Evaluar los niveles de autoestima en los estudiantes de primero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Sagrada Familia" del cantón Ambato posterior a la aplicación de un programa de actividad física.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Analizar la diferencia del nivel inicial de la autoestima en los estudiantes de primero de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa "Sagrada Familia" del cantón Ambato y posterior a la aplicación de un programa de actividad física.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

En el desarrollo del presente estudio se utilizó los siguientes recursos:

Tabla 1

Recursos Humanos

Autor: Andachi Rivera Erick Alejandro
Tutor asignado: Mg. Mocha Bonilla Julio Alfonso
Personal de la Unidad Educativa “Sagrada Familia”
Profesor encargado del área de Educación Física de la Unidad Educativa “Sagrada Familia”
Alumnos de Primero BGU
Generado por: Andachi E. (202**5**)

Tabla 2

Recursos Institucionales

Unidad Educativa “Sagrada Familia”
Universidad Técnica de Ambato

Tabla 3

Recursos Materiales y económicos

Materiales	N.	Valor
Canchas de la institución	**1**	**$0**
Altavoz	**1**	**$20**
Bolígrafos	**30**	**$30**
Ordenador portátil	**1**	**$430**
Impresora	**1**	**$100**
Resma de hojas	**1**	**$4.50**
Silbato	**1**	**$2.50**
Conos y platillos	**24**	**$30**

2.2 MÉTODOS

2.1.1. Diseño de investigación

Este trabajo de investigación se ejecutará conforme a un enfoque cuantitativo implementando una investigación por diseño pre experimental con alcance aplicativo- explicativo, además la recolección de datos fue de obtenida directamente desde el campo de estudio.

Conforme a este diseño, todos sus elementos se describen de la siguiente manera:

Enfoque cuantitativo. – Se analiza mediante las predicciones iniciales las cuales se denominan hipótesis y también de estudios previos lo que se denomina teoría. Interpretarlo conforma una explicación de como el resultado coincide con el conocimiento existente (Sampieri et al., 2014).

Investigación preexperimental. – La variable independiente se maneja por un solo nivel: muestra experimental, la cual es intervenida por el indagador. En este caso nuestra variable dependiente será evaluada por una herramienta en dos ocasiones: pre y post-test (Galarza C. A., 2021).

Investigación aplicativa. - La investigación aplicada se propone originar conocimientos que puedan ser incorporados en los retos de nuestra sociedad. Por ende, es de suma importancia ya que conforme adquiere los hallazgos de la investigación básica, los convierte en soluciones que benefician a los individuos (Lozada, 2014).

Investigación explicativa. – Establece los motivos que genera un fenómeno determinado. Es similar a un tipo de investigación cuantitativa la cual descubre los motivos del por qué y para qué de un fenómeno (Galarza C. A., 2020).

Investigación de campo. – También conocida como investigación directa, se realiza en el lugar y momento donde suceden los hechos (Grajales, 2000).

2.1.2. **Métodos de investigación**

Para llevar a cabo el presente estudio se empleó los distintos métodos a continuación:

Métodos teóricos.

Análisis – síntesis. – estudia los antecedentes del propósito de estudio individualmente en cada una de sus fases (analítico) posterior a eso repite su acción, pero de manera colaborativa (sintético). Así ambas se fusionan para estudiarlas de forma holística e integral (Blácido et al., 2022).

Hipotético – deductivo. - El presente método combinado se parte desde las hipótesis mediante las cuales se busca contradecir dichas hipótesis, suponiendo de ellas conclusiones que deben hacer frente a los hechos (Blácido et al., 2022).

Métodos empíricos.

Según Pascual et al. (2021), manifiesta su clasificación de la siguiente forma:

Observación. – Se trata de un procedimiento preciso que permite apreciar directamente el objeto sujeto a investigación lo cual nos permitirá apreciar de manera precisa el problema. Por último, explicar y estudiar escenarios reales.

Medición. – Se considera adicional ya que implica la formación de un cuestionario donde la implementación a gran medida nos permite comprender las perspectivas y evaluaciones que tiene la población escogida en la muestra.

Experimentación. - El indagador propone las condiciones adecuadas y adapta las existentes para aclarar las propiedades del objeto que resultar ser de vitalidad en la investigación.

Indagación: El termino indagación empírica lo han estructurado varios autores, los cuales en sus distintos estudios lo definen como la parte de la investigación en la que domina la ejecución de métodos a nivel empírico. Esto quiere hacer referencia a las entrevistas o encuestas (Avila et al., 2020).

Método matemático estadístico.

Estadística descriptiva: Hace referencia a un tramo de la investigación que involucra la recolección, organización, comparación y caracterización de valores por medio de tablas o gráficos. Además, analiza los datos recopilados a través de un cálculo que nos permitirá comprender como actúan estos resultados y determinar si se agrupan o dispersan (Ibagué, 2021).

Estadística inferencial: Tiene como propósito estudiar una parte de un conjunto de valores para así conseguir información sobre todo el conjunto (Brenes, 2021).

2.2.3. Población y muestra de estudio

La población seleccionada corresponde a 139 estudiantes de 1ro Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Sagrada Familia” localizada en el cantón

Ambato, provincia de Tungurahua, Ecuador, durante el periodo estipulado entre marzo - julio 2025.

Por medio de un muestreo no probabilístico por conveniencia se eligió a una muestra de 30 estudiantes del 1er año de BGU para la ejecución de la presente investigación.

Se identificó las siguientes características de la muestra.

Tabla 4

Caracterización de la muestra de estudio

Masculino (n=12 – 40%)		Femenino (n=18 – 60%)		Total (n=30 – 100%)	
Edad (años)					
M	±DS	M	±DS	M	±DS
15,17	0,39	15,11	0,32	15,13	0,35

Nota. Análisis descriptivo de valores medios (M) y desviaciones estándares (±DS) de la edad en la muestra de estudio.

El análisis obtenido constató que existió una mayor participación por parte del género femenino en un 20%, más. Con respecto a la edad, el género masculino presentó una diferencia con respecto al género femenino siento mayor en 0,06 años.

2.2.4. Técnicas e instrumentos de investigación

Para llevar a cabo el estudio se ocupará una técnica de indagación y como instrumento la Escala de Autoestima de Rosenberg. Según de León Ricardi y García (2016) menciona que es un instrumento unidimensional construido a base de un concepto que se genera de la autoestima o de lo que piensa un individuo en relación de su capacidad y perspectiva. La escala está conforma de 10 preguntas, 5 en rumbo positivo y 5 en rumbo negativo, las respuestas serán recolectadas mediante una escala de tipo Likert con opciones de respuesta como: A= Muy de acuerdo, B= De

acuerdo, C= En desacuerdo, D= Muy en desacuerdo. Además, resulta ser el ideal para medir la Autoestima en jóvenes y adultos.

2.2.5. Procedimientos

Conforme con el diseño de investigación formulado se recomendaron los siguientes procedimientos:

1. Adquisición de la carta de compromiso para la autorización de la investigación en la Unidad Educativa "Sagrada Familia" (Anexo 1)
2. Elección de la muestra de estudio según el diseño planificado.
3. Aplicación del Test de Rosenberg para la obtención datos de un diagnóstico inicial. (Anexo 2)
4. Elaboración de una propuesta de intervención fundamentada en los valores del diagnóstico inicial. (Anexo 3)
5. Implementación de la propuesta dentro de un periodo de 6 semanas con 1 sesión por clase de educación física (Anexo 4).
6. Aplicación del Test como valoración post implementación a la propuesta de intervención.
7. Análisis de los resultados alcanzados en la post evaluación y planteamiento de conclusiones y recomendaciones del proyecto.

2.2.6. Análisis estadístico de los resultados

Los datos y resultados durante la investigación se observaron mediante el programa estadístico SPSS para Windows versión 26. Por lo cual, se utilizó un análisis descriptivo para las variables cuantitativas y cualitativas, mientras que, en el proceso inferencial se realizó una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk ya la muestra correspondía a 31 estudiantes. En base a esto, se utilizó una evaluación no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionas, lo cual es idóneo para equiparar dos mediciones de un mismo grupo cuando sus datos resultan ser anormales.

Mediante esta prueba fue posible identificar si se presentaron cambios notorios antes y después a la intervención, esto permitió valorar el efecto que tuvo la actividad física en la mejora de la autoestima de los estudiantes. Se contemplaron aquellos resultados significativos a quienes poseían un valor de $p < 0.05$, lo que significa que los resultados no se deben al azar, sino a la intervención propuesta.

2.2.7. Consideraciones éticas

Durante el proceso de investigación se respetaron los principios éticos de los participantes. Se solicitó el consentimiento de los estudiantes asegurando que su participación sea voluntaria y que su identidad se mantuviera en total confidencialidad. Además, se aclaró el objetivo del estudio, la utilización de los datos y la protección de su bienestar emocional, académico y físico. Por último, el proyecto se desarrolló en cumplimiento con las normativas éticas vigentes, velando por la integridad y los derechos de los involucrados.

2.2.8. Planteamiento de hipótesis de estudio

Ho: La práctica de actividad física No incide en la autoestima de los estudiantes de primero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Sagrada Familia” del cantón Ambato.

Ha: La práctica de actividad física incide en la autoestima de los estudiantes de primero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Sagrada Familia” del cantón Ambato.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

El presente estudio nos indica los resultados que se obtuvieron en función de cada objetivo planteado en la investigación, la cual, se orientó en determinar el impacto de un programa de actividad física para mejorar la autoestima en estudiantes de Primero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Sagrada Familia".

3.1.1 Resultados del diagnóstico inicial de la autoestima en los estudiantes de primero de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa "Sagrada Familia" del cantón Ambato.

Con la intención de dar cumplimiento al objetivo 1 se aplicó el Test de "Rosenberg", el cual valoró 10 ítems, para determinar los puntajes iniciales de la autoestima comprendiendo la valoración personal y de respeto a sí mismo.

Tabla 5

Resultados del diagnóstico de la Autoestima en la muestra de estudio

Estadísticos descriptivos

Encuesta	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás.		2	4	3,33	±0,66
Estoy convencido de que tengo buenas cualidades.		2	4	3,27	±0,64
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente.		2	4	3,10	±0,66

Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.		1	4	2,97	±0,89
En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.		1	4	2,87	±0,81
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.		2	4	2,90	±0,71
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	*30*	2	4	3,37	±0,61
Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.		1	4	2,27	±1,08
Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.		1	4	2,70	±1,08
A menudo creo que no soy una buena persona.		1	4	2,97	±0,93
TOTAL		*19*	*40*	*29,73*	*±5,40*

De acuerdo a los resultados alcanzados del test de Rosenberg en el periodo pre intervención se pudo evidenciar que el ítem n.7 es la pregunta con mayor incidencia dentro de la encuesta sobre su autoestima, con una media de 3.37 y desviación de ±0,61, de igual manera el ítem n.8 presenta una menor incidencia con una media de 2.27 y desviación de ±1,08.

Tabla 6

Nivel de autoestima inicial

Nivel de autoestima PRE

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Autoestima baja	5	16,7	16,7	16,7
	Autoestima media	12	40,0	40,0	56,7
	Autoestima elevada	13	43,3	43,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Con respecto a los niveles de autoestima en el proceso de pre intervención se logró obtener los siguientes resultados. Autoestima baja: 5 estudiantes presentaron un nivel de autoestima bajo, siendo así un porcentaje de 16,7 sobre 100. Autoestima media: 12 estudiantes presentaron este nivel lo que conforma un porcentaje de 40,0 sobre 100. Autoestima elevada: 13 estudiantes siendo la mayoría formando un porcentaje de 43,3 sobre 100.

3.1.2 Resultados de la evaluación del nivel de autoestima en los estudiantes de primero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Sagrada Familia" del cantón Ambato posterior a la aplicación de un programa de actividad física.

Tabla 7

Resultados posteriores a la aplicación de un programa de actividad física

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás.		3	4	3,53	±0,51
Estoy convencido de que tengo buenas cualidades.		3	4	3,40	±0,50

Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente.	30	3	4	3,33	±0,48
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.		2	4	3,37	±0,56
En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.		2	4	3,40	±0,56
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.		2	4	3,17	±0,59
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.		2	4	3,37	±0,61
Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.		1	4	2,40	±1,07
Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.		2	4	3,47	±0,63
A menudo creo que no soy una buena persona.		3	4	3,53	±0,51
TOTAL		*29*	*40*	*32,97*	*±3,12*

Con respecto a los resultados obtenidos del test de Rosenberg en el periodo post intervención se pudo evidenciar que los ítems n.1 y n.10 son las preguntas con mayor incidencia dentro de la encuesta sobre su autoestima, con una media de 3.53 y desviación de ±0,51, de igual manera el ítem n.8 presenta una menor incidencia con una media de 2.40 y desviación de ±1,07.

Tabla 8

Niveles de autoestima posterior a la intervención

Nivel autoestima POST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Autoestima media	2	6,7	6,7	6,7
	Autoestima elevada	28	93,3	93,3	100,0
	Total	*30*	*100,0*	*100,0*	

Con respecto a los niveles de autoestima en el proceso de post intervención se logró obtener los siguientes resultados. Autoestima baja: 0 estudiantes. Autoestima media: 2 estudiantes presentaron este nivel lo que conforma un porcentaje de 6,7 sobre 100. Autoestima elevada: 28 estudiantes siendo la mayoría formando un porcentaje de 93,3 sobre 100.

3.1.3 Resultados del análisis de la diferencia ente el nivel inicial de la autoestima en los estudiantes de primero de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa "Sagrada Familia" del cantón Ambato y posterior a la aplicación de un programa de actividad física.

Tabla 9

Diferencia de resultados entre los periodos PRE y POST de la intervención de la actividad física.

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	. Desviación
D1		0,00	2,00	0,20	0,61
D2		0,00	2,00	0,13	0,43

D3		0,00	2,00	0,23	0,57
D4		0,00	2,00	0,40	0,77
D5	30	0,00	2,00	0,53	0,82
D6		0,00	2,00	0,27	0,58
D7		0,00	0,00	0,00	0,00
D8		0,00	3,00	0,13	0,57
D9		0,00	3,00	0,77	1,04
D10		0,00	2,00	0,57	0,82
DA		*0,00*	*16,00*	*3,23*	*3,85*

En la tabla 6 se puede observar los cambios que presentaron los estudiantes antes y después de realizar actividad física, enfocándose en mejorar su autoestima. Como se puede observar los niveles mínimos desaparecieron por completo, permitiendo observar una mejora total en su autoestima después de la intervención.

Tabla 10

Tabla cruzada nivel de autoestima

	Nivel autoestima POST		
Nivel de autoestima PRE	Autoestima media	Autoestima elevada	Total
Autoestima baja	0	5	5
Autoestima media	2	10	12
Autoestima elevada	0	13	13

Total	2	28	30

En la tabla 7 podemos observar que se presentaron cambios de los niveles de autoestima en los estudiantes después de participar con la actividad física. Al comienzo, existían 5 estudiantes que presentaban la autoestima baja, 12 estudiantes con autoestima media y 13 estudiantes con autoestima elevada. Sin embargo, después de la intervención los estudiantes que al inicio se encontraban en un nivel bajo lograron ascender a un nivel medio y alto. Los estudiantes que se encontraban en un nivel medio lograron ascender a un nivel alto. Presentando así los siguientes niveles: autoestima baja 0, autoestima media 2, autoestima elevada 28. Demostrando de esta manera que la aplicación tuvo un impacto favorable en la potencialización de la autoestima.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Con el fin de determinar las diferencias observadas entre el pre y post test tenían un valor estadísticamente significativo, se empleó la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas. A continuación, observaremos una tabla que resumen los resultados recopilados, incluyendo promedios, desviaciones estándar y niveles se significancia (valor p) correspondientes a cada dimensión evaluada.

Tabla 11

Verificación de hipótesis

		PRE		POST		P
Encuesta	N	Media	Desviación	Media	Desviación	
Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás.		3,33	±0,66	3,53	±0,51	*0.00*
Estoy convencido de que tengo buenas cualidades.		3,27	±0,64	3,40	±0,50	*0.00*

Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente.	*30*	3,10	±0,66	3,33	±0,48	*0.00*
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.		2,97	±0,89	3,37	±0,56	*0.00*
En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.		2,87	±0,81	3,40	±0,56	*0.00*
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.		2,90	±0,71	3,17	±0,59	*0.00*
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.		3,37	±0,61	3,37	±0,61	*0.00*
Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.		2,27	±1,08	2,40	±1,07	*0.00*
Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.		2,70	±1,08	3,47	±0,63	*0.00*
A menudo creo que no soy una buena persona.		2,97	±0,93	3,53	±0,51	*0.00*
TOTAL		29,73	±5,40	32,97	±3,12	*0.00*

Nota: diferencias significativas un nivel de P≤0.05

Podemos visualizar los resultados alcanzados en cada uno de los ítems evaluados del Test de Rosenberg en su periodo PRE y POST al empleo del programa de actividad física en estudiantes de Bachillerato General Unificado. Podemos observar que en todos los ítems se presentó un aumento en la media posterior a la intervención lo que significa una mejora en su autoestima.

El ítem que presento una mejora considerable fue “Hay veces que realmente pienso que soy inútil”, aumento de 2.70 a 3.47, por lo que se considera que hubo una

disminución de este pensamiento negativo. Finalmente, el puntaje total del test se incrementó de 29.73 a 32.97, afirmando así una mejora considerable en su nivel de autoestima.

En cuanto al análisis estadístico se desarrolló en el software SPSS en su versión n.26; en primer lugar, se verificó la normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk, lo cual permitió aplicar la prueba de Wilcoxon para muestras relacionas correspondientes a nuestro tamaño de muestra (N=30). El valor asintótico (bilateral) fue de 0,00. Por lo el análisis presenció diferencias relevantes entre los resultados pre y post a la intervención. Por lo tanto, se descarta la hipótesis nula (Ho) y se acepta la alterna (Ha), confirmando que la actividad física si incide positivamente en la autoestima de los estudiantes de primero de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Sagrada Familia” del cantón Ambato.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

El diagnóstico inicial aplicado a la población de estudio permitió encontrar niveles bajos y medios de autoestima. Específicamente, el 16,7% de los participantes se ubicó en un nivel bajo, mientras que el 40% se encontraba en un nivel medio, conformando así un 56.7% con respecto a los estudiantes que presentaban un nivel elevado de autoestima 43.3%, lo cual nos puede indicar que más de la mitad de los estudiantes necesitaban reforzar sus necesidades emocionales.

Como resultado a la aplicación del programa de intervención basado en la actividad física, se pudo observar un cambio significativo en la escala de la autoestima. El porcentaje de estudiantes que presentaba un nivel de autoestima elevado llego al 93.3%, mientras que los estudiantes que tenían un nivel bajo desaparecieron por completo. En la media el valor total del test de Rosenberg pasó del 29.73 a 32.97 puntos, comprobando que el impacto fue positivo en la intervención propuesta.

En conclusión, los resultados principales y posteriores a la intervención, se evidenció que hubo un desplazamiento ascendente de los estudiantes hacia los puntajes más elevados, incluyendo a quienes presentaban niveles bajos y medios. Por lo tanto, no solo se valida la efectividad del programa de intervención, sino que también se resalta la importancia de la actividad física para la autoestima como una herramienta de formación integral del estudiante en aspectos como la autopercepción y la confianza personal.

4.2 RECOMENDACIONES

Acorde a los resultados obtenidos, se sugiere fomentar la práctica de actividad física para el desarrollo motriz, y también para fortalecer el bienestar emocional y social de los estudiantes. La actividad física no solo se debe observar como un método de salud física sino como un aspecto fundamental para la salud mental donde se considere a la autoestima de gran importancia en el aprendizaje y la convivencia del estudiante.

Se sugiere establecer evaluaciones periódicas de la autoestima dentro de las instituciones educativas, utilizando instrumentos validados como el test de Rosenberg, con la finalidad de dar seguimiento a la evolución emocional de los estudiantes y así poder detectar a tiempo un posible riesgo psicosocial que pueda afectar a su rendimiento académico o bienestar personal.

Finalmente, sería ideal replicar este proceso en distintos niveles educativos y contextos socioculturales con el fin de profundizar el conocimiento sobre la relación entre la actividad física y la autoestima, y así poder proponer políticas educativas que se basen en evidencia científica donde amparen el crecimiento integral de los adolescentes del sistema educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referencias

Álvarez, D. (2022). Impacto emocional de la actividad física: Emociones asociadas a la actividad física competitiva y no competitiva en educación primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(45), 290-294. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8384307

Aucapiña, E. (2024). Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. *Revista de Psicología UNEMI*, 73-87. doi:https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss15.2024pp73-87p

Ávila, F. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *IDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo,, 12*(23), e025. doi:https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030

Avila, H. (2020). La entrevista y la encuesta:¿ métodos o técnicas de indagación empírica? *Didasc@ lia: didáctica y educación, 11*(3), 62-79. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=7692391

Ballester, O. B.-M. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 22*(2), 62-84. doi:https://doi.org/10.6018/cpd.465781

Becerra, M. M.-N.-P. (2023). Niveles de actividad física y condición física en jóvenes y adolescentes respecto al sexo y horas de educación física. *Revista chilena de rehabilitación y actividad física, 3*(2), 1-23. doi:https://doi.org/10.32457/reaf2.2301

Beltrán Vásquez, S. J. (2023). La satisfacción de la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico en los adolescentes. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física,, 18*(2), 1-23. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522023000200016&lng=es&nrm=iso

Blácido, I. R. (2022). Métodos científicos y su aplicación en la investigación pedagógica. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 0. doi:https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3106

Blasco, M. J. (2021). Perfil de salud, prevención del riesgo cardiovascular y ejercicio físico en adolescentes. *Apunts. Educación física y deportes*, *2*(144), 18-24. doi:https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.03

Bonilla, R. E. (2021). Autoimagen, autoconcepto y autoestima, perspectivas emocionales para el contexto escolar. *Educación y Ciencia*(25), e12759-e12759. doi:https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2021.25.e12759

Boza Mendoza, J. G. (2022). Actividades lúdicas para desarrollar habilidades motrices básicas en estudiantes de Educación Física. *Ciencia y Deporte, 7*(2), 46-61. doi:https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no2.004

Brenes, G. S. (2021). *Comprendiendo la estadística inferencial.* Cartago: Tecnológica de Costa Rica.

Brito, G. A. (2023). El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva, 2*(4), 162-178. doi:https://doi.org/10.56200/mried.v2i4.4176

Bustamante, D. E. (2021). Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía,* *6*(2), 504-524. doi:https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1251

Cardozo, L. A. (2023). Autoconcepto físico en estudiantes universitarios: Generación de perfiles por clasificación jerárquica sobre componentes principales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación,*(48), 167-177. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8772363

Castro Castañeda, R. V. (2021). El autoconcepto del adolescente, su relación con la comunicación familiar y la violencia escolar. *Dilemas contemporáneos:*

educación, política y valores, 8(spe1), 00017. doi:https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2570

Chacón-Borrego, F. G.-G. (2022). Análisis bifactorial de la Escala de Autoestima de Rosenberg y relación entre actividad física y autoestima en adolescentes. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 8*(3), 426-441. doi:https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.9152

Cornejo Jurado, Y. C. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Conrado, 20*(99), 141-149. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442024000400141&script=sci_arttext&tlng=pt

Cruz Bernabé, E. J. (2021). Efectividad de intervenciones de ejercicio físico, en adolescentes con hipertensión y obesidad: revisión sistemática. *Horizonte sanitario, 20*(1), 29-36. doi:https://doi.org/10.19136/hs.a20n1.3641

De León Ricardi, C. A. (2016). Escala de Rosenberg en población de adultos mayores. *Ciencias Psicológicas, 10*(2),119-127. doi:dx.doi.org/10.22235/cp.v10i2.1245

Delgado Villalobos, S. H. (2022). Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos, 6*(1), ág-81. doi:https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i1.404

Estrada Araoz, E. G. (2021). Autoestima y agresividad en estudiantes peruanos de educación secundaria. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*,1-7. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22350

Flores Avalos, V. H. (2021). *a práctica deportiva y el rendimiento académico.* Ambato: Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y

de la Educación-Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. https://repositorio.uta.edu.ec/items/804cce55-5a30-4d0e-b580-6b07c157607e

Galarza, C. A. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica, 9*(3), 1-6. doi:http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336

Galarza, C. A. (2021). Diseños de investigación experimental. *ienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica, 10*(1), 1-7. doi:http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.356

Grajales, T. (2000). Tipos de Investigación. cursa.ihmc.us: https://bit.ly/4mQhttv

Hidalgo-Fuentes, S. M.-Á.-B. (2022). Autoestima y procrastinación en el ámbito académico: un meta-análisis. *Revista Fuentes, 24*(1), 77–89. doi:https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2022.19907

Ibagué, J. E. (2021). *Estadística descriptiva, regresión y probabilidad con aplicaciones.* Bogotá: Ediciones de la U.

Jalca, A. D. (2023). Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos: una revisión bibliográfica. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional, 8*(9), 976-1020. doi:10.23857/pc.v8i9.6064

Labrador, R. M. (2023). Variables asociadas a la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(50), 925-930. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9075497

Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar.* Mexico: ISBN. https://bit.ly/4jJXyJV

Lozada, J. (2014). Investigación aplicada: Definición, propiedad intelectual e industria. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica, 3*(1), 47-50. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163749

Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil.* https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf

Maldonado, I. E. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva, 5*(5), 315-331. doi:https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725

Mancheno, F. D. (2023). La actividad física para prevenir el sobrepeso en adolescentes. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva, 2*(6), 1160-1176. doi:https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6024

Morales, A. C. (2023). La actividad física en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes universitarios UTA. *Explorador Digital, 7*(3), 40-58. doi:https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v7i3.2650

Moral-García, J. E.-P.-C.-S.-G.-L. (2021). AUTOESTIMA Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN ADOLESCENTES. *nternational Journal of Medicine & Science of Physical Activity & Sport/Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 21*(81), 1577-0354. doi:https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.011

Moral-García, J., Román-Palmero, J., López García, S., García-Cantó, E., & Pérez-Soto, J. (2021). Self-Esteem and Sports Practice in. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 21*(81), 157-174. Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista81/artcantidad1234.htm

Moreira de Freitas, R. J. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería global, 20*(64), 324-364. doi:https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631

Mosquera, J. C. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revision narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(42),478-499. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290

Muñoz-Albarracín, M. M.-M.-F. (2023). Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 21*(2), 72-98. doi:https://doi.org/10.11600/rlcsnj.21.2.5428

Olivari, C. M.-B.-R. (2022). Confidencialidad y conducta de búsqueda de ayuda para problemas de salud mental en adolescentes. *Acta bioethica, 28*(1), 59-66. doi:http://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2022000100059

Ortiz, D. J. (2023). El ejercicio físico y el estado de ánimo en adolescentes. *ConcienciaDigital,6*(1.4),766-780. doi:https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2027

Ospina, B. M. (2022). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología:(Universidad de Antioquía), 14*(1), 1-14. doi:https://doi.org/10.17533/udea.rp.e343533

Pacheco, R. J. (2022). Transformación social del bienestar humano: una reflexión de la práctica deportiva. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva, 1*(3), 238-246. doi:https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.4755

Palacio, L. R. (2024). El ejercicio físico programado como terapia complementaria en adolescentes y adultos jóvenes con depresión. Una revisión sistemática. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, *438*(2), 76-91. doi:https://doi.org/10.55166/reefd.v438i2.1126

Pascual, V. A. (2021). Métodos empíricos de la investigación. *Ciencia huasteca boletín científico de la escuela superior de Huejutla, , 9*(17), 33-34. doi: https://doi.org/10.29057/esh.v9i17.6701

Peinado, E. M. (2024). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: Una Revisión sistemática años 2018-2022. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 10*(1), 158-187. doi:https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.1.9759

Perales Garza, C. Y. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, *EDICIÓN ESPECIAL*(68), 1-11. doi:https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2823

Peralta, J. N. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación,61*,59-68. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9738769

Pérez, K. (2022). Influencia del estado emocional en el bajo rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Estudios Psicológicos, 2*(3), 7-21. doi:https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.03.001

Pulido Acosta, F. &. (2020). Estados emocionales contrapuestos e inteligencia emocional en la adolescencia. *Psicología desde el Caribe, 37*(1), 70-90. doi:https://doi.org/10.14482/psdc.37.1.155.71

Pulido Guerrero, E. G. (2023). Medición del autoconcepto: Una revisión. *Psykhe , 32*(1), 0-0. doi:http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2020.22389

Rodríguez Verdura, H. L.-Á. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 17*(2),823-838. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200823&lng=es&tlng=es

Rodríguez-Garcés, C. R. (2021). Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. *Revista reflexiones, 100*(1), 19-37. doi:http://dx.doi.org/10.15517/rr.v100i1.43342

Rodríguez-Torres, Á. F.-Q.-I. (2021). Método HITT: Una herramienta para el fortalecimiento de la condición física en adolescentes. *Revista Conecta LibertadISSN2661-6904,5*(1),65-84. https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/226

Ruiz, M. E.-M. (2024). Los beneficios de la actividad física en la atención primaria de salud. *Journal of Law and Sustainable Development, 12*(9), e3985-e3985. doi:https://doi.org/10.55908/sdgs.v12i9.3985

Sampieri, R. F. (2014). *Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias.* Mexico : INE INSTITUTO NACIONAL ELECTORAL.

Sánchez, J. G. (2023). Una revisión sistemática de la importancia del ejercicio físico sobre la autoeficacia y aprendizaje del estudiante. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(48), 11-918. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8869822

Sánchez-Zafra, M. C.-Z.-M.-S.-S. (2022). nteligencia emocional, autoconcepto y práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Journal of Sport & Health Research, 14*(1), 135-148. doi:https://doi.org/10.58727/jshr.90752

Santos Pazos, D. A. (2021). Apego, autoestima y funcionamiento familiar en estudiantes de bachillerato de los cantones Riobamba y Guano. *Revista Eugenio Espejo*, *15*(3), 4-15. doi:https://doi.org/10.37135/ee.04.12.02

Silva, C. M. (2022). Actividad física para fortalecer la salud mental de los adolescentes. *Milenaria, Ciencia y arte*(20), 28-30. doi:https://doi.org/10.35830/mcya.vi20.324

Sotomayor, D. S. (2025). INTERÉS HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y PERCEPCIÓN DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE PRIMERO MEDIO. *EmásF, Revista Digital de Educación Física, 16*(93), 1-14. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10036070

Urrutia-Medina, J. I.-S.-K.-A.-S.-V. (2024). Autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la Educación Física. *Ciencias de la actividad física (Talca), 25*(1), 0-0. doi:https://dx.doi.org/10.29035/rcaf.25.1.3

Vallejo, A. G. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la

isla de Tenerife. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(46), 120-128. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8542830

Vázquez, B. L. (2022). Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(44), 202-208. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8142885

Vergara Vilchez, N. F. (2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión. *DIALNET*, 385-392. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7706236

Villalba Lombarte, S. V. (2020). Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación secundaria. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 9*(2), 95–100. doi:https://doi.org/10.6018/sportk.454231

Villarrubia, M. D. (2023). . Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología, 26*(1), 97-116. doi:http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24733

Yang, Y. (2022). EFECTO DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN LA SALUD DEL ADOLESCENTE. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 29*, e2022_0257. doi:https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0257

ANEXOS

ANEXO 1

ANEXO 3
CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 28 de marzo 2025

Máster
Ximena Calero
Presidente de la Unidad de Titulación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente

Hno. Wilmer Estuardo Barrionuevo Paguay en mi calidad de Rector de la **Unidad Educativa Sagrada Familia**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: **"ACTIVIDAD FÍSICA EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"** propuesto por el **EST. ANDACHI RIVERA ERICK ALEJANDRO**, portador de la Cédula de Ciudadanía **1804679155**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** de **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación** de la **Universidad Técnica de Ambato**.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

Hno. Wilmer Estuardo Barrionuevo Paguay
C.C: 1600803280
TEL. 032521877
CEL: 0980599597
CORREO ELECTRÓNICO: rectorado @safa.edu.ec

ANEXO 2

Test de Rosenberg

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

OBJETIVO: Diagnosticar el nivel de autoestima en los estudiantes de Bachillerato General Unificado antes de la implementación del programa de actividad física, con el fin de establecer una línea base que permita medir el impacto de la intervención.

RESPUESTAS:

A. Muy de acuerdo

B. De acuerdo

C. En desacuerdo

D. Muy en desacuerdo

TEST DE ROSENBERG	A	B	C	D
1) Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás.				
2) Estoy convencido de que tengo buenas cualidades.				
3) Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente				
4) Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5) En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.				
6) Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.				
7) En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8) Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9) Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10) A menudo creo que no soy una buena persona.				

ANEXO 3

	UNIDAD EDUCATIVA "SAGRADA FAMILIA"	AÑO LECTIVO 2024- 2025

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR TRIMESTRE II

GRADO/CURSO: Primer de Bachillerato **FECHA DE INICIO:** **FECHA FINAL:**
NOMBRE DEL DOCENTE: Lic. Erick Andachi
ASIGNATURA/DISCIPLINAR-INTERDISCIPLINAR : Educación Física

APRENDIZAJE DISCIPLINAR:

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

APRENDIZAJE INTERDISCIPLINAR: Lengua y literatura, Matemática, Estudios Sociales, Ciencias Naturales, Educación Física.

NOMBRE DEL PROYECTO INTERDISCIPLINAR, EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE, RETO:

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: OG.EF.8. Participar de manera segura, placentera, saludable y sustentable en prácticas corporales en diversos contextos/ambientes, asegurando su respeto y preservación.

SEMANA 1

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorecedoras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura.	I.EF.5.3.1. Combinas prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.)	**Aprendizaje Cooperativo** **Parte Inicial:** **Movimiento Articular** **Calentamiento General** Juego que no caiga el globo **Indicaciones iniciales de la clase** **Parte Central:** **TEST DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG** **Aplicación del pre test** Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a si mismo. Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia. **Parte Final:** Reflexión sobre el tema desarrollado. Vuelta a la calma.	I.4.Se evaluará la disponibilidad para realizar los diferentes pasos de la rumba terapia. **Técnica** La observación **Instrumento de evaluación** Ficha de observación Participación activa
		Recursos: Cancha, Parlante, materiales de trabajo.	

	UNIDAD EDUCATIVA	AÑO LECTIVO 2024- 2025

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR TRIMESTRE II			
GRADO/CURSO:	Primer de Bachillerato	**FECHA DE INICIO:**	**FECHA FINAL:**
NOMBRE DEL DOCENTE:	Lic. Erick Andachi		
ASIGNATURA/DISCIPLINAR-INTERDISCIPLINAR :	Educación Física		
APRENDIZAJE DISCIPLINAR:			
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:			
APRENDIZAJE INTERDISCIPLINAR: Lengua y literatura, Matemática, Estudios Sociales, Ciencias Naturales, Educación Física.			
NOMBRE DEL PROYECTO INTERDISCIPLINAR, EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE, RETO:			
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: OG.EF.8. Participar de manera segura, placentera, saludable y sustentable en prácticas corporales en diversos contextos/ambientes, asegurando su respeto y preservación.			
SEMANA 1			

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorecedoras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura.	I.EF.5.3.1. Combinas prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.)	**ERCA** **Parte Inicial:** **Movimiento Articular** **Calentamiento General** **Calentamiento Especifico** **Indicaciones iniciales de la clase** **Parte Central:**  **Contenidos (Rumba Terapia)** Explicar los pasos de la rumba terapia. https://youtu.be/JBARDV1VLR8 Actividad: Sesión de baile dirigida por el docente, combinando diferentes ritmos latinos. **Música:** Salsa: "Vivir mi vida" de Marc Anthony. Merengue: "Suavemente" de Elvis Crespo. Reguetón: "Danza Kuduro" de Don Omar. Cumbia: "La Pollera Colorá" de Alberto Barros. **Pasos:** Salsa: Paso básico adelante y atrás. Giros simples. Movimiento de caderas. Merengue: Paso lateral rápido. Movimientos de brazos coordinados. Giros en pareja o individuales. Reguetón: Pasos de rebote. Movimientos de hombros y caderas. Desplazamientos hacia adelante y atrás. Cumbia: Paso de cumbia básico. Movimientos circulares de caderas. Desplazamientos en círculo. **Parte Final:** Reflexión sobre el tema desarrollado. Vuelta a la calma. **Recursos:** Cancha, materiales de trabajo.	I.4.Se evaluará la disponibilidad para realizar los diferentes pasos de la rumba terapia. **Técnica** La observación **Instrumento de evaluación** Ficha de observación Participación activa

	UNIDAD EDUCATIVA "SAGRADA FAMILIA"	AÑO LECTIVO 2024- 2025

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR TRIMESTRE II

GRADO/CURSO: Primer de Bachillerato **FECHA DE INICIO:** **FECHA FINAL:**
NOMBRE DEL DOCENTE: Lic. Erick Andachi
ASIGNATURA/DISCIPLINAR-INTERDISCIPLINAR : Educación Física

APRENDIZAJE DISCIPLINAR:

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

APRENDIZAJE INTERDISCIPLINAR: Lengua y literatura, Matemática, Estudios Sociales, Ciencias Naturales, Educación Física.

NOMBRE DEL PROYECTO INTERDISCIPLINAR, EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE, RETO:

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: OG.EF.8. Participar de manera segura, placentera, saludable y sustentable en prácticas corporales en diversos contextos/ambientes, asegurando su respeto y preservación.

SEMANA 1

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorecedoras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura.	I.EF.5.3.1. Combinas prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.)	**Aprendizaje Cooperativo** **Parte Inicial:** **Movimiento Articular** **Calentamiento General** https://youtu.be/QpZ8S0n_giY Juego de las Estatuas con Música **Indicaciones iniciales de la clase** **Parte Central:**  **Contenidos (Rumba Terapia)** Explicar los pasos de la rumba terapia. **A. Salsa (15 minutos)** • **Música sugerida:** "La Gozadera" de Gente de Zona ft. Marc Anthony. • **Pasos:** o Paso básico de salsa: desplazamiento lateral con movimiento de caderas. o Giros simples con movimientos de brazos. o Coordinación de pasos con palmas al ritmo de la música. **B. Merengue (15 minutos)** • **Música sugerida:** "Suavemente" de Elvis Crespo. • **Pasos:** o Paso básico de merengue: movimiento de caderas con desplazamiento hacia adelante y atrás. o Giros en pareja o individuales. o Movimientos de brazos coordinados con el ritmo alegre del merengue. **Parte Final:** Reflexión sobre el tema desarrollado. Vuelta a la calma. **Recursos:** Cancha, Parlante, materiales de trabajo.	I.4.Se evaluará la disponibilidad para realizar los diferentes pasos de la rumba terapia. **Técnica** La observación **Instrumento de evaluación** Ficha de observación Participación activa

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR TRIMESTRE II

GRADO/CURSO: Primer de Bachillerato **FECHA DE INICIO:** **FECHA FINAL:**
NOMBRE DEL DOCENTE: Lic. Erick Andachi
ASIGNATURA/DISCIPLINAR-INTERDISCIPLINAR : Educación Física

APRENDIZAJE DISCIPLINAR:

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

APRENDIZAJE INTERDISCIPLINAR: Lengua y literatura, Matemática, Estudios Sociales, Ciencias Naturales, Educación Física.

NOMBRE DEL PROYECTO INTERDISCIPLINAR, EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE, RETO:

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: OG.EF.7. Acordar y consensuar con otros para compartir prácticas corporales, reconociendo y respetando diferencias individuales y culturales.

SEMANA 1

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
EF.5.1.5. Participar de juegos colectivos reconociendo la importancia del trabajo en equipo, así como las posibilidades y dificultades, de cooperar y oponerse y el papel de la comunicación motriz entre los jugadores, para resolver diferentes situaciones de juego y alcanzar sus objetivos.	I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.	**ERCA** **Parte Inicial:** **Movimiento Articular** **Calentamiento General** Corre y choca, las parejas corren libremente por el área de juego. Al escuchar el silbato deben hacer choque de manos, hombros, espalda. **Calentamiento Especifico** Se realiza la actividad sigue mis pasos, en parejas se realizan acciones como saltos, giros, pasos. **Indicaciones iniciales de la clase** **Parte Central:** **Contenidos (Juego de parejas)** Explicar las indicaciones de cada juego. **Caminata pegada** Se divide en parejas a la clase y deben caminar unidos ya sea frente a frente, hombro a hombro, rodilla con rodilla.	I.4.Se evaluará la disponibilidad para realizar los diferentes ejercicios en parejas. **Técnica** La observación **Instrumento de evaluación** Ficha de observación Participación activa
		Pierde la pareja que se separa. **Juego la isla** Se crea un circuito con aros en el área de juego simulando islas. Cada pareja deberá saltar de isla en isla sin dejarse caer. Si tocan, se hunden y vuelven al inicio. **El espejo desafiante** Se deberá dividir en parejas, y se indica que un integrante hace gestos y el otro imita los gestos. **Parte Final:** Estiramientos ligeros en parejas. Respiración guiada con música relajante. Vuelta a la calma. **Recursos:** Cancha, aros, conos, pelotas, globos, música, parlante, celular.	

	UNIDAD EDUCATIVA "SAGRADA FAMILIA"	AÑO LECTIVO 2024- 2025

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR TRIMESTRE II

GRADO/CURSO: Primer de Bachillerato **FECHA DE INICIO:** **FECHA FINAL:**
NOMBRE DEL DOCENTE: Lic. Erick Andachi
ASIGNATURA/DISCIPLINAR-INTERDISCIPLINAR : Educación Física

APRENDIZAJE DISCIPLINAR:

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

APRENDIZAJE INTERDISCIPLINAR: Lengua y literatura, Matemática, Estudios Sociales, Ciencias Naturales, Educación Física.

NOMBRE DEL PROYECTO INTERDISCIPLINAR, EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE, RETO:

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: OG.EF.7. Acordar y consensuar con otros para compartir prácticas corporales, reconociendo y respe tando diferencias individuales y culturales.

SEMANA 1

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
EF.5.1.4. Identificar los requerimientos motores necesarios para trabajar en su mejora y poder participar/jugar de distintos juegos de manera confortable, segura y placentera.	I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.	**Aprendizaje Cooperativo** **Parte Inicial:** **Movimiento Articular** **Calentamiento General** Juego del espejo imitado. **Indicaciones iniciales de la clase** **Parte Central:** **Contenidos (Juego en parejas)** Explicar los pasos de la rumba terapia. **A. Transporta el objeto (15 minutos)** • **Pasos:** o Dividir a la clase en parejas. o Indicar que cada pareja deberá tener una pelota, globo o cono entre su espalda, o frente. o Se debe incrementar la dificultad entre cada reto. • **Atrapa a mi pareja:** - Se dividirá la clase en parejas.	I.4.Se evaluará la disponibilidad para realizar los diferentes pasos de la rumba terapia. **Técnica** La observación **Instrumento de evaluación** Ficha de observación Participación activa
		- Al escuchar el silbato deberán correr cada uno, por una parte. - Al escuchar la música deberán estar en parejas, pero deberán pasar por una serie de obstáculos con conos. **B. Soga humana (15 minutos)** Se indica que en parejas se deben poner espalda con espalda y entrelazar sus brazos. Explicar que al escuchar la música deberán intentar alzarse sin soltarse. Se debe variar el grado de dificultad. **Carrera de animales en pareja** Indicar que en parejas deben caminar imitando a un cangrejo, rana, osos, gato sin separarse. **Parte Final:** Reflexión sobre el tema desarrollado. Vuelta a la calma. **Recursos:** Cancha, Parlante, materiales de trabajo.	

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR TRIMESTRE II

GRADO/CURSO: Primer de Bachillerato **FECHA DE INICIO:** **FECHA FINAL:**
NOMBRE DEL DOCENTE: Lic. Erick Andachi
ASIGNATURA/DISCIPLINAR-INTERDISCIPLINAR : Educación Física

APRENDIZAJE DISCIPLINAR:

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

APRENDIZAJE INTERDISCIPLINAR: Lengua y literatura, Matemática, Estudios Sociales, Ciencias Naturales, Educación Física.

NOMBRE DEL PROYECTO INTERDISCIPLINAR, EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE, RETO:

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: OG.EF.7. Acordar y consensuar con otros para compartir prácticas corporales, reconociendo y respetando diferencias individuales y culturales.

SEMANA 6

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
EF.5.1.5. Participar de juegos colectivos reconociendo la importancia del trabajo en equipo, así como las posibilidades y dificultades, de cooperar y oponerse y el papel de la comunicación motriz entre los jugadores, para resolver diferentes situaciones de juego y alcanzar sus objetivos.	I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.	**Aprendizaje Cooperativo** **Parte Inicial:** **Movimiento Articular** **Calentamiento General** Juego de imitación **Indicaciones iniciales de la clase** **Parte Central:** **TEST DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG** **Aplicación del post test** Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia. **Parte Final:** Reflexión sobre el tema desarrollado. Vuelta a la calma.	I.4.Se evaluará la disponibilidad para realizar los diferentes pasos de la rumba terapia. **Técnica** La observación **Instrumento de evaluación** Ficha de observación Participación activa
		Recursos: Cancha, Parlante, materiales de trabajo.	

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Propuesta: "Movimiento con Propósito: fortaleciendo la autoestima a través del cuerpo"

Objetivo General

Implementar una propuesta de intervención basada en la actividad física para fortalecer la autoestima en estudiantes de primero de Bachillerato General Unificado, utilizando como herramienta de evaluación el Test de Autoestima de Rosenberg.

Objetivos Específicos

- Diseñar y aplicar actividades físico-recreativas que favorezcan la expresión personal, el autoconocimiento y la percepción positiva del cuerpo.

- Fomentar la cooperación, el respeto y la empatía a través de prácticas lúdicas y deportivas que mejoren la autovaloración.

- Evaluar el impacto de la intervención en la autoestima estudiantil mediante la aplicación pre y post del Test de Rosenberg.

Semana	Sesión	Objetivo de la sesión	Dosificación	Actividades	Destrezas con Criterio de Desempeño	Recursos	Evaluación
1	1	Diagnosticar autoestima inicial y explorar expectativas.	45 min	Aplicación del Test de Rosenberg.	EF.5.5.5 - Reconoce la influencia de las percepciones de sí y de los otros en el desempeño propio	Cuestionario impreso.	Escala de Rosenberg, observación participativa
2	2	Potenciar la expresión positiva de	45 min	Danzas libres en grupo, cierre con	EF.5.3.2 - Explorar formas de danzar	Parlantes, carteles	Observación

Semana	Sesión	Objetivo de la sesión	Dosificación	Actividades	Destrezas con Criterio de Desempeño	Recursos	Evaluación
		sí mismo.		afirmaciones positivas.	propias		
3	3	Fomentar la expresión corporal propia	45 min	Danza libre	EF.5.3.2 - Explorar formas de danzar propias	Parlante	Observación del desempeño
4	4	Promover el respeto mutuo.	45 min	Rondas de juego cooperativo sin eliminación,	EF.5.1.3 - Participar en juegos modificados, reconociendo diferencias	Balones, conos, carteles	Actitudes
5	5	Reforzar confianza y empatía.	45 min	Actividades por parejas con confianza (guía con los ojos cerrados).	EF.5.5.3 - Reconocer percepciones favorecedoras para moverse	Conos, platillos, música	Observación
6	6	Evaluar cambios en la autoestima.	45 min	Aplicación post test de Rosenberg y debate grupal.	—	Test impreso	Comparación pre-post, exposición oral

ANEXO 4



Aplicación inicial Test de Rosenberg



Danza libre



Juegos por estaciones



Socialización final