



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria, FAREM- Estelí

Incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional de los estudiantes de undécimo grado A del Instituto Guillermo Cano Balladares, de la ciudad de Estelí, en el I semestre del año 2019

Seminario de Graduación para optar al grado de Licenciado en Educación Física y Deportes

Autores:

Harvin Giovanni López Velásquez

José Alejandro Talavera Flores

Oscar Lenin Rodríguez Martínez

Tutora: Dra. Graciela Farrach Úbeda

¡A la libertad por la Universidad!

Estelí, 29 de febrero de 2020



Dedicatoria

El presente trabajo investigativo lo dedicamos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A nuestros padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos. Es un orgullo y privilegio

A nuestros hermanos (as) por estar siempre presentes, acompañándonos, y por el apoyo moral que nos brindaron a lo largo de esta etapa de nuestras vidas.

A todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

Agradecimiento:

Agradecemos a Dios por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Gracias a nuestra facilitadora, doctora Graciela Farrach, por ser la principal promotora de nuestros sueños, por confiar y creer en nuestras expectativas, por los consejos, valores y principios que nos ha inculcado.

Agradecemos a la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-Managua, FAREM-Estelí, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra carrera profesional, de manera especial, a la doctora Graciela Farrach, tutora de nuestro proyecto de investigación, quien ha guiado con su paciencia y su rectitud como docente.

Valoración del docente

Contenido

I.	Introducción	9
II.	Antecedentes.....	10
III.	Descripción de la problemática	12
IV.	Justificación	13
V.	Objetivos.....	14
	Objetivo general.....	14
	Objetivos específicos	14
VI.	Marco teórico.....	15
	6.1 Aspectos históricos	15
	6.2 ¿Qué es la emoción?	16
	6.3 Regulación emocional.....	19
	6.4 Formas de regulación a lo largo del proceso emocional.....	21
	6.5 Importancia de la regulación emocional	22
	6.6 Estrategias de regulación emocional.....	24
	6.7 Estrategias para alcanzar la autorregulación emocional	24
	6.7.1 La meditación	25
	6.7.2 La visualización	25
	6.7.3 La respiración	26
	6.8 Reacciones fisiológicas.....	27
	6.9 Beneficios tienen las personas que regulan bien sus emociones	28
	6.10 Educación Física y regulación emocional.....	31
	6.11 Ejercicio físico y salud mental.....	33
VII.	Diseño metodológico.....	34
	Contexto y ámbito de estudio	34
	7.1 Tipo de investigación:.....	34
	7.2 Población y muestra.....	35
	7.2.2 La población	35
	7.3.3 Muestra	35
	7.4. Técnicas e instrumentos de recogida de datos	36

Etapas de la investigación.....	37
VIII. Análisis e interpretación de los resultados.....	42
IX. Conclusiones.....	51
X. Recomendaciones	52
XI. ANEXOS	53
Anexo 1 carta de validación de instrumentos	53
Anexo 2: guía de observación.....	54
Anexo 3 Preguntas generadoras para guía de observación.....	56
Anexo 4 Grupo focal.....	59
Anexo 5 entrevista a Docentes.....	60
Anexo 6 Guía de observación	62
Anexo 7 Matriz para la confección de instrumentos	64
Anexo 8: Triangulación por objetivos	66
XII. Referencias	71

Resumen

La presente investigación se enmarca en el creciente interés, de estudiantes de Educación Física de 5to año, de la Facultad Regional Multidisciplinaria (FAREM) Estelí, UNAN-Managua, en relación a la incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional de los estudiantes de educación secundaria, este mismo describe las estrategias metodológicas implementadas, para la obtención de resultados. En los primeros capítulos se describen conceptualizaciones acerca de la regulación emocional y su relación con el ejercicio físico, se abordan aspectos históricos, así como opiniones de expertos en la materia sobre la regulación emocional. En el presente trabajo investigativo hace referencia a los beneficios emocionales que obtienen los estudiantes, a través de las diferentes ejercicios y juegos que conllevan a una plenitud continua de felicidad y armonía y sociabilidad con sus compañeros, dentro y fuera del salón de clases. Mediante el proceso de investigación se constató, mediante la revisión bibliográfica y el proceso de triangulación; que el ejercicio físico ayuda a mejorar los cambios de aptitudes y la personalidad de cada uno de los individuos, mostrando mejoría en los diferentes tipos de asignaturas alcanzando resultados satisfactorios en sus notas, y socializando de manera positiva con cada uno de sus compañeros, manifestando respeto, solidaridad y compañerismo.

Lineamiento de la investigación

Calidad educativa

I. Introducción

La investigación tiene la finalidad de indagar acerca de la incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional de los estudiantes de undécimo grado del instituto Guillermo Cano Balladares. Este estudio es importante porque a través del mismo, conocemos acerca de la relación que existe entre el ejercicio físico y la regulación emocional, generando así pautas, por medio de las cuales se puede utilizar el ejercicio físico como medio para una buena salud mental.

La presente investigación se enmarca en el creciente interés, de estudiantes de educación física de 5to año, de la Facultad Regional Multidisciplinaria (FAREM) Estelí, UNAN-Managua, en relación a la incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional de los estudiantes de educación secundaria, este mismo describe las estrategias metodológicas implementadas, para la obtención de resultados.

Además, se pretende describir los beneficios emocionales que provoca la práctica de ejercicios físicos en adolescentes; de igual manera diseñar una propuesta de ejercicio físico, que ayude a regular las emociones de los estudiantes que puedan implementar en el centro educativo. Se pretende compartir las graves consecuencias y riesgos que tiene una persona y con mucha mayor razón un adolescente que carece de medios y oportunidades para realizar ejercicios físicos.

En resumen, la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de manera apropiada, modificando su intensidad y duración, por lo que se ha vinculado con el bienestar psicológico. Así mismo, la actividad física se considera beneficiosa para la salud, aunque los resultados que la vinculan con el bienestar psicológico y emocional no han sido concluyentes.

II. Antecedentes

A continuación, se presentan los resultados de una revisión de investigaciones relacionadas con el tema.

Los reportes de investigación consultados son trabajos recientes, en ellos se citan datos bibliográficos correspondientes con el tema en cuestión, se indagó en el repositorio de la UNAN-Managua, y otras bases de datos científicas, donde se constató que, del tema de investigación propuesto, se han encontrado los siguientes trabajos relacionados:

Psicología diferencial en regulación emocional adaptativa y desadaptativa (Romero, 2016)

A continuación, se presenta una tesis doctoral que se ha llevado a cabo por compendio de tres publicaciones y un working paper, las cuales mantendrán el protocolo y las bases que exige la normativa de la Universitat Ramon Llull.

Entre los principales resultados están: se aportó evidencia sobre la validez de contenido y de criterio del CIRE: los participantes que usan estrategias adaptativas tienen puntuaciones más altas en claridad emocional y más bajas en dificultad de expresión emocional; también se ha encontrado una relación entre el uso de estrategias desadaptativas y los indicadores de alexitimia y baja inteligencia emocional. Esto confirma los resultados de Salovey, Stroud, Woolery y Epel (2002) y Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004)

Los resultados de este proyecto indican que en la intrarregulación de episodios negativos (ira y tristeza) se usan prácticamente el doble de estrategias adaptativas que desadaptativas. Para la interregulación existe un patrón similar (Oberst et al., 2013).

Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia(Gestal, Rud.udc, 2013)

El estrés experimentado dentro del contexto académico constituye un tópico que ha recibido un creciente interés en los últimos años, debido a sus implicaciones sobre el aprendizaje, rendimiento, salud y bienestar del estudiante.

Los objetivos de la presente investigación son: 1) Describir la experiencia de estrés académico en una muestra de estudiantes de fisioterapia; y 2) Analizar la función moduladora de la regulación emocional sobre la experiencia de estrés académico.

Entre los principales resultados

Los resultados del presente estudio permiten afirmar que, cuando se enfrentan a situaciones estresantes, los estudiantes de fisioterapia recurren a estrategias de afrontamiento activo con bastante frecuencia. De este modo, la puntuación media obtenida en los 23 ítems que componen la escala de afrontamiento para el total de la muestra ha sido de 3,04 sobre 5. En concreto, la estrategia de afrontamiento activo más empleada entre las consideradas por el instrumento de medida es la Búsqueda de apoyo social. Dentro de esta dimensión, destaca la elevada importancia que tienen para los estudiantes universitarios de fisioterapia el apoyo prestado por sus familiares y amigos más cercanos.

Esto es consistente con los estudios que demuestran que una adecuada relación con la familia, en la que se intercambie apoyo social y donde el estudiante disfrute de niveles adecuados de autonomía personal, supone un factor protector ante el estrés (Kenny y Rice, 1995). Adicionalmente, el hecho de que los estudiantes de titulaciones sanitarias presenten un importante nivel de preocupación por satisfacer las elevadas expectativas de sus progenitores (v.gr., Shah et al., 2010) podría estar contribuyendo a este fenómeno.

III. Descripción de la problemática

En el Instituto Guillermo Cano Balladares algunos estudiantes por razones que se desconocían no practicaban ejercicios físicos ni como disciplina personal ni en el centro de estudio. Se consideró una situación relevante que había que profundizar para que esa problemática no continuara y se diera respuesta después de conocer los motivos que obstaculizaban su desarrollo, en vista que, en nuestro contexto se está propenso a problemas psicológicos y emocionales como problemas de cambios de personalidad y problemas de agresividad.

Precisamente cabe resaltar, que los beneficios de hacer ejercicios físicos sirven como una forma de aliviar el estrés para tener un mayor rendimiento físico mejor funcionamiento y arteria pulmón corazón y ayuda a estar en contacto con la naturaleza y con diferentes personas.

Partiendo de lo anteriormente planteado, cabe preguntarnos ¿Qué importancia tiene la realización de ejercicio físico para la regulación emocional de los estudiantes?

IV. Justificación

Este estudio tiene como objetivo general, determinar incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional de los estudiantes de Undécimo Grado A del Instituto Nacional Profesor Guillermo Cano Balladares Durante el Primer semestre del año 2019, de igual manera proporcionar recomendaciones que serán favorables para el Instituto Nacional Profesor Guillermo Cano Balladares en cuanto al desarrollo de una mejor clase de Educación Física y Deportes.

Precisamente contribuyendo, así no solo a fortalecer un mejor desarrollo físico si no también psicológico, los cuales de ser adoptados por la dirección del centro contribuirá al desarrollo de mejores y más disciplinados estudiantes. Así mismo servirá a otros, como referencia para futuras investigaciones.

Es importante conocer si es prioridad para los directivos del Colegio Guillermo Cano Balladares el correcto desarrollo de la disciplina de Educación Física. Este trabajo beneficia a docentes de Educación Física, ya que facilita los medios y recursos para buen desarrollo de la misma y determinar la importancia que tiene La regulación emocional para el ser humano mediante la práctica de ejercicios físicos y aún más para los adolescentes del Colegio Guillermo Cano Balladares.

V. Objetivos

Objetivo general

Determinar incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional de los estudiantes de Undécimo Grado A del Instituto Nacional Profesor Guillermo Cano Balladares Durante el Primer semestre del año 2019.

Objetivos específicos

Describir los beneficios emocionales que provoca la práctica de ejercicios físicos en adolescentes.

Diseñar una propuesta de juego, que favorezca la regulación emocional entre los estudiantes que puedan implementar en el centro educativo.

VI. Marco teórico

En este capítulo se abordan aspectos teóricos presentados por diversos autores que definen la temática que integra el marco teórico de la presente investigación.

El marco teórico que fundamenta esta investigación proporciona al lector una idea más clara acerca de este tema. A continuación, se encontrarán una serie de conceptos básicos, complementarios y específicos.

6.1 Aspectos históricos

Ya en la antigua Grecia aparece el lema socrático inscrito en el templo de Delfos que buscaba potenciar el autoconocimiento, la autonomía y el desarrollo personal para la mejora del bienestar.

También en tiempos de Platón, con el uso de la palabra Sophrosine, en la cultura romana y entre los primeros cristianos con la palabra temperancia, se hablaba de la necesidad de dominar las propias emociones y las pasiones buscando no la supresión de emociones, sino el equilibrio emocional para alcanzar el estado de plena felicidad.

Hace siglos también que el budismo desarrolla la técnica de la meditación y la contemplación para conseguir un mayor autoconocimiento y utilizar inteligentemente tanto el cuerpo como la mente (Ricard, 2012).

Sin embargo, hasta la década de los 90, no se empieza a dar realmente a la educación emocional la importancia que se merece. A este auge contribuyó notablemente Goleman (1995), el cual nos hizo recapacitar sobre la importancia de considerar el desarrollo de nuestra inteligencia emocional como algo vital para vivir de forma plena. Podemos decir que este autor fue el precursor que por primera vez analizó con detalle las graves consecuencias de no desarrollarnos emocionalmente.

Gracias a él pudimos darnos cuenta del elevado analfabetismo emocional que presentaba y presenta la actual sociedad y recapacitar acerca del error de cohabitar en “un mundo cada vez más aquejado de incultura emocional” (Goleman, 1995, citado por Adam, 2003, p. 19). Según Goleman (1995) la inteligencia emocional es aquella capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos y el conocimiento necesario para gestionarlos de forma correcta para llevar una vida más feliz.

De esta forma se convierte Goleman con sus estudios en el manager de las inteligencias múltiples de Gardner (1995) y de los trabajos originales de Mayer y Salovey (1990, citado por Bisquerra y Pérez, 2007). El autor antes mencionado, dentro de sus trabajos acerca de las inteligencias múltiples, habla de dos aspectos de la inteligencia que tienen relación directa con la educación emocional. Estas son: la inteligencia intrapersonal que supone el acceso y conocimiento de la vida interna y emocional de cada persona y la inteligencia interpersonal definida como la capacidad para captar intenciones, sentimientos, deseos de los demás e influir en ellos.

Este nuevo enfoque de la inteligencia, entendida como un conjunto de factores complementarios y necesarios para el desarrollo integral de la persona, supone también un pilar fundamental para el desarrollo actual de la educación emocional. Por otro lado, Mayer y Salovey (1997) hablan de la capacidad para conocer y discriminar las propias emociones y de los demás, controlar las propias emociones y las de otros y saber usar las emociones para orientar el comportamiento propio y ajeno.

6.2¿Qué es la emoción?

Cuando hablamos de emoción todos sabemos a qué nos referimos.

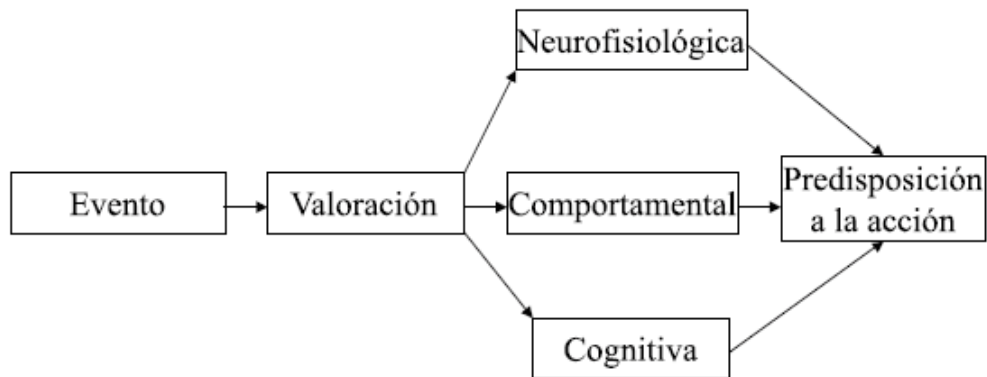
Para poder hablar de educación emocional necesitamos saber qué es una emoción y que implicaciones para la práctica se derivan de este concepto.

Una emoción se produce de la siguiente forma: (Neurociencia, 2018)

- Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
- El neocórtex interpreta la información.

De acuerdo con este mecanismo, en general hay bastante acuerdo en considerar que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. (Bisquerra, 2019)

En síntesis, el proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar así:



Fuente (Bisquerra, 2019) figura 1: proceso de la vivencia emocional.

Así como se refleja en el cuadro, (Bisquerra, 2019) el proceso de valoración puede tener varias fases. Según Lazarus (1991b) hay una valoración primaria sobre la relevancia del evento: ¿es positivo o negativo para el logro de nuestros objetivos? En una evaluación secundaria se consideran los recursos personales para poder afrontarlo: ¿estoy en condiciones de hacer frente a esta situación?

Gran parte de lo que el cerebro realiza cuando se produce una emoción sucede independientemente del conocimiento consciente; se realiza de forma automática. Conviene insistir en que la mayoría de emociones se generan inconscientemente.

También es útil distinguir entre reacciones emocionales innatas y acciones emocionales voluntarias. Las respuestas de evitación se encuentran a mitad de camino entre ambas (LeDoux, 1999: 293). Cuando hablamos de las acciones emocionales voluntarias nos referimos a los sentimientos (LeDoux, 1999: 300).

Estado de ánimo se refiere a un estado emocional mantenido durante semanas o más tiempo. Coincidimos con Frijda (1994) al afirmar que las emociones nos dicen qué hechos son verdaderamente importantes para nuestra vida.

Dentro de esta definición encontramos varios elementos sobre los que reflexionar. En primer lugar, se resalta el punto de vista subjetivo de la emoción, que quiere decir que las emociones son experiencias diferentes en distintas personas; es decir, un mismo suceso no tiene por qué causar la misma emoción en dos personas.

Además, establece dos componentes de la emoción: los fisiológicos, que tienen que ver con las respuestas orgánicas, como el latido del corazón, el aumento de la sudoración, entre otros; y los cognitivos, que se refieren a los pensamientos asociados al suceso que ha ocasionado la emoción y a las sensaciones internas del momento.

En tercer lugar, la emoción se puede ocasionar ante un acontecimiento exterior, como la alegría ante una película cómica, o interno, como el cosquilleo en el estómago que sentimos cuando recordamos un momento positivo para nosotros. Por último, la definición señala que la emoción nos mueve a la acción; cuando la emoción es agradable tendemos a aproximarnos al estímulo que la ocasiona y cuando es desagradable, a alejarnos. (Neurociencia, 2018)

Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. Se estudiarán los diferentes procesos psicológicos que están influyendo en el comportamiento de los deportistas tales como la motivación, los procesos emocionales y su influencia en el rendimiento de los deportistas, así como diferentes aspectos relacionados con la intervención de la psicología en el deporte de rendimiento, de iniciación y de salud.

De esta forma, el psicólogo del deporte ayuda al competidor a controlar el estrés, que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento. Los enormes avances que se han producido en los últimos años en el estudio científico de la actividad física y el deporte se deben, principalmente, al interés y al esfuerzo de numerosos investigadores vinculados a las distintas disciplinas que configuran este apasionante campo. (salud pasión, 2017)

De hecho, en todas y cada una de estas disciplinas ha aumentado significativamente el número de trabajos teóricos y prácticos relacionados con el mundo del deporte, una feliz

circunstancia que ha colocado a la Psicología del Deporte y a las Ciencias de la Actividad Física y del deporte en un lugar de merecido reconocimiento.

Actualmente estos aspectos afectivo-sociales se han incluido en el currículo de EF, gracias a la influencia de la pedagogía conductista y cognitivista y los recientes estudios realizados, los cuales determinan de forma concluyente que la educación emocional y las relaciones entre los alumnos son decisivas para el desarrollo de aspectos como la socialización, la adquisición de competencias sociales, el rendimiento académico y en definitiva el bienestar personal y social

Como investigadores, formulamos las siguientes interrogantes al respecto ¿Cuándo y por qué surge esta preocupación por el “interior” de la persona por conocer acerca de la educación emocional?

Como afirma Bisquerra (2000), el intento de lograr el control y la realización personal es uno de los objetivos más perseguidos desde la antigüedad.

6.3 Regulación emocional

La regulación emocional hace referencia a una serie de procesos que las personas llevan a cabo para regular la expresión de sus emociones, delimitando cuándo las tienen y cómo las expresan. (emotion, 2017)

Según Gross (1999) la regulación emocional se refiere a “aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (Gross, 1999, p. 275).

Otros autores definen la regulación emocional como “los procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas” (Thompson 1994, p. 27-28). Esta última definición añade algo esencial, y es que las personas activan procesos de regulación emocional en base a una necesidad o una meta, ya sea ésta consciente o inconsciente.

En muchas ocasiones la meta es reducir un estado afectivo negativo porque se ha vuelto muy intenso o muy duradero, pero pueden existir otras metas. De hecho, en algunos casos la meta puede ser reducir un estado emocional positivo, por ejemplo, porque no encaja en una situación social determinada (Andrés, 2014)

En todo caso, estas definiciones no diferencian de forma clara cuándo el proceso es adaptativo y cuándo por el contrario se convierte en disfuncional. Este punto es cada vez más relevante ya que muchas conductas problemáticas como el consumo de alcohol u otras sustancias, o las conductas autolesivas se están conceptualizando como estrategias disfuncionales de regulación (McNally, Palfai, Levine, y Moore, 2003; Gratz, 2003).

Por tanto, aunque en general hablamos de la regulación emocional como un proceso eminentemente adaptativo, no hay que olvidar que los esfuerzos por modificar nuestros estados emocionales pueden ser efectivos y adaptativos, pero también ineficaces, disfuncionales e incluso contraproducentes.

Asimismo, puede desarrollarse tanto a nivel conductual y fisiológico, aunado a pensamientos y sentimientos específicos, a fin de lograr un equilibrio en cuanto a sus reacciones emocionales y demandas del entorno, ya que sin un adecuado control es más probable desarrollar algún tipo de psicopatología. (Bisquerra, 2019)

La regulación emocional hace referencia a la forma cognitiva de abordar la información de carácter emocional que recibe la persona mediante diversos procesos (3,4), permitiendo a la persona tener un mayor control sobre sus emociones durante y después de una experiencia amenazante o estresante. (Gallardo, 2019)

La regulación emocional, proceso clave de la inteligencia emocional, es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, entre otros.

De acuerdo con el sitio (Neurociencia, 2018) la regulación de las emociones se refiere a “los procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de supervisar, evaluar, y modificar las reacciones emocionales, especialmente sus características temporales y su intensidad, para alcanzar las propias metas”.

Según (Arango, 2007) la regulación emocional abarca muy diversos procesos: neurológicos, atencionales, interpretaciones cognitivas, codificación de indicadores psicofisiológicos, selección de estrategias necesarias y de otras alternativas, etc.

Para valorar la eficacia de una estrategia de regulación emocional en una situación, siempre tenemos que considerarla en términos funcionales, es decir, es necesario tener en cuenta el nivel de ajuste de dicha estrategia para lograr las metas que persigue una persona en ese contexto.

En consonancia con el cambio conceptual y actitudinal frente a las emociones, se produjo un cambio de concepción en cuanto a la naturaleza de la RE, que en términos generales dejó de ser entendida como supresión de emociones y control de impulsos, para ser comprendida como modulación de estados afectivos en función de metas, lográndose así una concepción coherente con la nueva perspectiva funcionalista. (Arango, 2007)

La regulación emocional puede definirse como toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso. A partir de estudios que manipulan la respuesta emocional induciendo estados de ánimo negativo (por ejemplo, desagrado), se han utilizado diversos parámetros para la evaluación y medición de las distintas formas de regulación, incluyendo reportes auto aplicados, medidas fisiológicas e índices conductuales. (Silva, 2005)

6.4 Formas de regulación a lo largo del proceso emocional

En este contexto se diferencian: a) estrategias de aparición temprana (focalizadas en los antecedentes), por ejemplo, aquellas que versan sobre el contexto, situación y significado atribuido a la fuente de activación, entre otras; y b) estrategias de aparición más tardía (focalizadas en la respuesta), por ejemplo, sobre los cambios somáticos experimentados una vez que la emoción se inició completamente. (Bisquerra, 2019)

Aunque se reconoce la existencia de variadas formas de estrategias de regulación, dos han sido estudiadas más ampliamente: la reevaluación (asignar un significado "no emocional" a un evento) y la supresión (controlar la respuesta somática de una emoción).

Ahora bien, las altas tasas de comorbilidad entre los trastornos emocionales y de ansiedad y la generalización de la respuesta terapéutica a ciertos tratamientos ha provocado un aumento de trabajos interesados por estudiar factores comunes que faciliten la posibilidad de realizar

tratamientos de los trastornos mentales desde un enfoque trans-diagnóstico. Uno de estos factores es la regulación emocional (re), la cual se refiere a aquellos procesos por los cuales las personas podemos ejercer una influencia sobre qué emociones tenemos, cuando las tenemos y cómo las experimentamos y expresamos (Gross, 1999).

6.5 Importancia de la regulación emocional

La investigación ha puesto de manifiesto la importancia de la regulación emocional en un amplio abanico de trastornos del estado de ánimo y de ansiedad, llegando a sugerir que un déficit de la misma está presente en más de la mitad de trastornos, (Gross y Levenson, 1997). La extensa variedad de trastornos que parecen estar relacionados con la re pone de manifiesto la importancia de definir la parte disfuncional de la (des)regulación emocional.

Este concepto hace referencia a la existencia de déficits en la activación o efectividad de ciertas estrategias de re ante estados afectivos negativos (Hervás y Vázquez, 2003). La desregulación emocional, por tanto, puede dar lugar a una excesiva labilidad emocional o a una inercia afectiva desmesurada, síntomas característicos de trastornos como el trastorno límite de la personalidad (Linehan, 1993).

Por otro lado, cuando se habla de re adaptativa, se pueden mencionar tres factores comunes: la atención emocional, que parece influir en las estrategias disponibles de la persona; las metas, qué es lo que se quiere conseguir; y las estrategias, que son los medios por los que se consigue la meta en cuestión y de los que, como se ha mencionado anteriormente, depende que se dé o no una buena regulación emocional.

Según el modelo de Gross (1998), existen dos tipos de estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva (centrada en los antecedentes) y la supresión emocional (centrada en las respuestas).

Ahora bien, los resultados científicos han expuesto una mayor eficacia de la estrategia de reevaluación cognitiva, ya que la supresión no parece reducir la experiencia emocional subjetiva (Gross, 2002; Gross y John, 2003). El empleo de una estrategia u otra puede tener diferentes efectos en la experiencia afectiva de forma que las personas que reevalúan más tienden a sentir más emociones positivas y menos emociones negativas y suelen tener menos sintomatología depresiva, mayor autoestima y mayor satisfacción con la vida.

Por el contrario, las personas que suprimen más, tienden a ocultar sus emociones, tanto las positivas como las negativas, experimentando más emociones negativas y rumiando más sobre sus sentimientos (Gross y John, 2003). Diferentes instituciones ponen de manifiesto la importancia de la actividad física en la salud mental. Desde la Organización Mundial de la Salud, (OMS) se incluye la actividad física como un ámbito de actuación para la promoción de la salud.

Los estudios científicos van más allá del estudio de la relación entre la actividad física y la salud mental y profundizan en el efecto de un ejercicio físico determinado sobre la salud. Esto es, una actividad física planeada, estructurada, repetitiva y que se dirige hacia un objetivo (Caspersen, Powell, y Christerson, 1985), como es el caso de la práctica deportiva competitiva, donde se trataría de competir en forma de campeonatos o ligas con otros rivales.

En este sentido, son muchos los estudios que manifiestan una relación positiva entre el ejercicio físico y el bienestar emocional de los/as adolescentes (por ejemplo, Benhauser y cols., 2005; Steptoe y Butler, 1996), puesto que, a pesar de encontrarse en una etapa del desarrollo caracterizada por una gran inestabilidad emocional, están en un período relevante en el que pueden adquirirse las destrezas necesarias para el mantenimiento de hábitos saludables, como la práctica deportiva (Gutiérrez, 2000).

Jewett y Cols. (2014) realizaron un estudio en el que mostraron que la práctica de ejercicio físico en la adolescencia puede actuar de factor protector contra una mala salud en la etapa adulta, siendo predictora de niveles menores en sintomatología depresiva y estrés percibido y mayores niveles en salud mental percibida.

Así mismo, estudios recientes con adolescentes deportistas revelan una relación entre el autoconcepto y la participación en actividades deportivas, sugiriendo que la actividad física puede influir positivamente en el autoconcepto de los/as deportistas, reduciendo de este modo el riesgo de depresión (Dishman y cols., 2006). Algunos/ as autores/as como Slutzky y Simpinks (2009) sugieren la importancia de la autoestima como mediadora entre el deporte y el autoconcepto.

Por lo que respecta a la regulación emocional, se ha encontrado que los/as deportistas muestran niveles más altos de iniciativa, regulación emocional y experiencias de trabajo en

equipo, en comparación con el estudiantado que realiza otro tipo de actividades organizadas (Larson, Hansen y Moneta, 2006).

Del mismo modo, parece ser que las interacciones entre los pares mientras se realiza un deporte pueden ayudar a que las adolescentes desarrollen su yo psicológico, social y físico (McPherson, Kerr y Stirling, 2016).

La influencia del proceso de socialización y relación con los pares en las actividades deportivas hace que cobre una especial importancia al estudio del efecto de los deportes de equipo frente a deportes individuales, encontrándose mayores beneficios cuando se practica deporte de equipo, por ejemplo, en el decremento de la ansiedad social (Schumacher y Seiler, 2011).

6.6 Estrategias de regulación emocional

Las estrategias de regulación emocional son procesos por los cuales los individuos intentan influir en las emociones que sienten: cómo y cuándo las experimentan y en qué medida las expresan. Pueden ser automáticas o controladas, conscientes o inconscientes, y actuar en distintos momentos del procesamiento emocional

Según explica Ratey (2015), el cerebro libera dopamina (el neurotransmisor de la recompensa) en respuesta a un estímulo placentero como el sexo, las drogas o los alimentos. Desafortunadamente, hay gente que se vuelve adicta y dependiente a las sustancias que producen su liberación en grandes cantidades.

6.7 Estrategias para alcanzar la autorregulación emocional

Se pueden utilizar de manera efectiva para alcanzar o profundizar estados de relajación y/o autorregulación emocional, entre ellas: la meditación, la visualización, los ejercicios respiratorios, la sugestión y la moderna utilización de dispositivos conocidos por biorretroalimentadores. Otros recursos se vinculan directamente con el ejercicio físico mediante actividades como caminar, prácticas de Yoga o Thai Chi. A continuación destacamos algunos de ellos.

6.7.1 La meditación

Meditar es concentrar la atención en una sola cosa: palabra, objeto real o imaginado, un proceso orgánico como la respiración, o una acción que se esté realizando. Se puede utilizar para mejorar la concentración, solución de problemas o relajación. Cuando se emplea para alcanzar relajación, el objeto debe ser el propio cuerpo, sus procesos y sensaciones. Pero esa concentración requiere de una determinada actitud mental acrítica, es decir, sin valorar de bueno o malo lo que interfiere o fluye por la mente sean pensamientos o sentimientos, y esa es su característica esencial. (psicología y mente, 2016)

Finalmente, para concluir este artículo sobre las mejores técnicas de control emocional, vamos a hablar de la terapia mindfulness o consciencia plena. Esta terapia basada en los principios de la meditación es altamente eficaz para relajar los niveles de ansiedad en momentos de crisis emocional. Se trata de parar nuestro torrente de pensamientos y centrar la mente en el "aquí y el ahora", en nuestras sensaciones presentes y en lo que nos rodea en ese preciso instante. Descubre aquí cómo se aplica el mindfulness en la terapia cognitiva. (Gallardo, 2019)

La meditación es un ejercicio de autodisciplina mental, que enseña a fijar la atención y seguir un objetivo. Ese solo objeto en la mente provoca una reducción de los estímulos a los cuales el organismo debe responder, y, por tanto, crea un estado de profunda relajación física y mental, un estado de calma. Crea además aceptación de sí mismo, lo cual eleva la autoestima.

6.7.2 La visualización

La visualización es la creación y fortalecimiento de imágenes mentales, es decir, pensar en imágenes, recreando sentimientos, sensaciones o situaciones que han conducido a resultados positivos y se desea que ocurran. Se basa en el principio de la relación entre mente y cuerpo, de tal modo que se ocupa la mente con una determinada imagen positiva, la cual influenciará sobre el cuerpo y la mente y creará un estado similar al imaginado. (muyfitness, 2016)

La visualización puede tener múltiples propósitos: entrenar conductas deseables, ensayar respuestas mentales y emocionales ante situaciones determinadas o conseguir un grado de

influencia sobre el funcionamiento del organismo. En este último propósito se enmarca su utilización con fines de salud, ya sea para alcanzar, profundizar o prolongar estados de relajación, o como recurso de respuesta ante situaciones generadoras de tensión.

6.7.3 La respiración

La respiración es una función orgánica regulada por mecanismos automáticos, sin embargo, en ella toma parte la voluntad, ya que es posible regular su frecuencia y profundidad y por intermedio de ella, ejercer influencias sobre el cuerpo. La respiración puede verse afectada por hábitos inadecuados, estados emocionales y estrés. Una respiración inadecuada implica deterioro del organismo, falta de vigor, trastornos respiratorios y estados emocionales negativos. En cambio, una respiración adecuada significa energía, aumento de las defensas, dominio de sí y bienestar emocional.

Las estrategias de regulación emocional son variadas: aunque puede estar relacionada con la sustitución de una determinada emoción por otra (por ejemplo, en una situación en la que un niño es acusado injustamente de algo, podría ser más adaptativo para él sentir ira en lugar de sentir vergüenza), Thompson afirma que ésta tiene que ver principalmente con el ajuste de las características temporales y de la intensidad de una emoción a los aspectos relevantes de un contexto determinado.

Por ejemplo, si sentimos un asco intenso hacia las arañas y vemos una en el despacho de nuestro jefe mientras estamos en una reunión importante, regular esta emoción exitosamente tendría que ver con modular la intensidad del asco que sentimos y esperar a expresarlo fuera de la reunión.

No podemos olvidar que la emoción puede ser tanto positiva como negativa y que los problemas de regulación emocional se pueden manifestar con ambos tipos de emociones diferencialmente. Así, hay personas que no son capaces de regular emociones desagradables como el miedo o la ira, que viven intensamente, pero también hay otras que no son capaces de lidiar con emociones consideradas habitualmente como agradables, como la alegría, y las perciben como una sensación que no les gusta y que intentan evitar.

6.8 Reacciones fisiológicas

Las reacciones fisiológicas automáticas dependen de la vía subcortical y la experiencia emocional consciente de la vía cortical. Por ejemplo, al ver un tigre nuestro sistema nervioso procesaría el estímulo (el tigre) por la vía rápida, enviando información desde el tálamo a la amígdala y codificándolo como situación de peligro. (Neurociencia, 2018)

De esta forma y a nivel inconsciente, nuestra respuesta sería probablemente de huida, sin tener que pararnos a valorar cuál es la respuesta más adecuada entre todo el repertorio posible (entre otras cosas porque, si nos tomásemos el tiempo necesario para hacerlo, pondríamos en riesgo nuestra vida).

Sin embargo, al enfrentarnos a una situación más compleja, por ejemplo, cuando nos enamoramos, la información se procesa también en la corteza cerebral, evaluando la situación, tomando decisiones y planificando nuestra respuesta. (Neurociencia, 2018)

De este modo, la emoción y la cognición están integradas e interaccionan entre sí: las emociones afectan a procesos cognitivos (memoria, percepción y atención) y viceversa, según muestran distintos estudios con personas sanas y con pacientes con lesiones cerebrales.

Situaciones traumáticas

En situaciones traumáticas parece que esta integración se rompe, quedando dissociadas las memorias autobiográficas sensoriales y emocionales inconscientes, procesadas a nivel subcortical (amígdala), y las memorias autobiográficas declarativas conscientes, del nivel cortical (hipocampo).

La reparación del trauma mediante técnicas como el EMDR (desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares) tiene por objeto integrar ambas memorias para generar una narrativa coherente.

En psicoterapia se utilizan técnicas como la reestructuración cognitiva, el modelo ABC de Ellis, etc., que pretenden acceder a la emoción a través del pensamiento cuando hay dificultades para regular esta emoción. (Gallardo, 2019)

Es importante no evitar las emociones. Hay que sentirlas, sin olvidar que tienen un principio y un final y que, si las atendemos, terminan pasando. Para estos momentos disponemos de mecanismos que nos ayudan a sobrellevarlas, aunque si la emoción es muy intensa y nos genera mucho malestar o dificulta nuestro funcionamiento en la vida diaria, es posible que necesitemos asesoramiento profesional para aprender a regularla.

6.9 Beneficios tienen las personas que regulan bien sus emociones

Es vital tener una buena capacidad de regular emociones. Es evidente que si eres un buen gestor o gestora emocional tendrás una posición muy ventajosa para afrontar situaciones personales o sociales. No hay peros en regular nuestras emociones todo son ventajas. (Cantos, 2018)

En los estudios se sigue demostrando la relación entre una alta regulación emocional y los buenos resultados académicos, laborales y por supuesto, en las relaciones personales.

Por ejemplo, es fácil entender que las personas que regulan de forma más eficaz sus emociones tienden a tener mayor satisfacción en sus relaciones afectivas y de pareja. Gestionan mejor el estrés, obtienen mejores resultados y gratificación en su vida laboral y previenen desórdenes emocionales. (Cantos, 2018). Las personas que mejoran su regulación emocional, gestionan mejor el estrés, obtienen mejores resultados y gratificación en su vida laboral y previenen desórdenes emocionales

Regulación emocional en deporte existen diferentes eventos provocadores de emociones tanto positivas como negativas, por ejemplo, la satisfacción y alegría ante el triunfo, la culpa o la frustración ante la pérdida, la impotencia o el desconcierto que se dan en el transcurso del entrenamiento y de los espacios de competencia. (salud pasion, 2017)

Como ya se mencionó, la regulación emocional se asocia al control de emociones negativas; sin embargo, es necesario aprender a disfrutar con moderación y mesura las emociones positivas de alta intensidad, además de ser consecuentes con las conductas. (Bisquerra, 2019)

La funcionalidad de la autorregulación consiste en discriminar los contextos en que las emociones se expresan y las implicaciones que conlleva al ajuste social del niño, incluso saber discriminar los diferentes estados emocionales.

La claridad con la que son percibidos y distinguidos tales estados se ha correlacionado con la mayor utilización de estrategias “activas” y cognitivas, y con un menor uso de la evitación, de la negación y de la modulación o supresión de la respuesta fisiológica (Gohm y Clore, 2002, Gross y John, 2003). Algunos autores (Eisenberg y Fabes, 1992 citados por Ato y cols., 2004) ven las emociones y su expresión desde un modelo que relaciona la intensidad de la emoción, la autorregulación y el funcionamiento social.

Ellos proponen que una alta emocionalidad negativa, junto con una baja regulación emocional y conductual, se asociará con problemas comportamentales de tipo externalizante tales como la agresividad y la baja competencia social.

Por el contrario, una baja regulación de la emoción junto con un alto control comportamental y una alta intensidad emocional negativa se asociará a problemas comportamentales de tipo internalizante tales como el miedo, o la timidez. Empero, no todo lo referente a los estados emocionales negativos resulta ser tan malo como suele mostrarse. (Cantos, 2018)

Las emociones negativas pueden servir como catalizadores para movilizar al ser humano inmaduro a la regulación emocional adaptativa al servicio del bienestar psicológico y fisiológico, lo que implica un aprendizaje para reconocer, enfrentar y modular diferentes experiencias.

Un importante mecanismo de la regulación emocional es la actividad cognitiva de la planeación, dado que los actos planeados demandan más que un aprendizaje por asociación porque ellos reflejan una conducta inteligente, es decir, que se movilizan recursos y herramientas para adaptarse a situaciones cambiantes. (Bisquerra, 2019)

De hecho, la inteligencia “implica la habilidad necesaria para resolver problemas y/o elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural” (Gardner, 1983). Tal definición abarca una serie de habilidades pocas estudiadas que determinan el éxito o el fracaso de un individuo en diferentes ámbitos de su vida.

Por ejemplo, los conocimientos de aspectos internos, como el acceso a la propia vida emocional o sentimental, aunados al conocimiento de uno mismo, al reconocimiento de fortalezas, debilidades, intereses y prioridades son indicadores de actos reflexivos

relacionados con procesos metacognitivos que dan cuenta de un tipo particular de inteligencia, la inteligencia intrapersonal.

Gardner (1995) afirma que existen siete tipos de inteligencias básicas diferenciadas unas de otras (inteligencia lingüística, lógico matemática, espacial, interpersonal, inteligencia intrapersonal, corporal-cinética, musical) que dan cuenta de las diferencias individuales relacionadas con habilidades específicas.

Con frecuencia la planeación incluye representaciones, anticipación de soluciones y monitoreo de los actos con el fin de lograr una meta. Por ejemplo, en un ambiente competitivo el deportista recordará y reproducirá lo aprendido en el entrenamiento atendiendo al reconocimiento de los cambios que ocurren en su organismo (pensamientos, cansancio, energía) imaginando las posibles estrategias que utilizará a su favor.

De acuerdo a (Cantos, 2018), las emociones agradables y fuertes como el júbilo, la satisfacción o el gozo ante la victoria (de series, sets o tiempos) también son objetos de control, dado que las conductas que se siguen pueden hacer que el deportista subvalore al oponente, o sobredimensione sus propias capacidades (llevándolo a pensar que el esfuerzo ya no es necesario); esto hace que tienda a disminuir los niveles de exigencia en el entrenamiento, su asistencia o a no realizar completo el trabajo propuesto por el entrenador; puesto que percibe que el esfuerzo no es necesario para obtener buenos resultados, se torna incumplido, indisciplinado y conformista.

La regulación emocional implica un sistema de acción o esquema conductual asociado a un sistema de valoraciones y percepciones acerca del evento provocador (sistema cognitivo), sistema que implica la memoria de experiencias pasadas en situaciones similares y el aprendizaje asociativo de contingencias.

Saarni (1999) menciona que las emociones se desarrollan mediante la interacción, lo que da origen a las llamadas competencias emocionales que van a guiar el comportamiento en función de las expresiones de otros.

6.10 Educación Física y regulación emocional

En este apartado vamos a tratar de argumentar porqué puede trabajarse este tema tan crucial para el desarrollo efectivo de una persona desde un área como la Educación Física y cuáles son las posibilidades que ésta nos ofrece.

Es innegable que la Educación Física (a partir de ahora EFPD) nos ofrece numerosas posibilidades a la hora de desarrollarnos físicamente, mejorando nuestras capacidades físicas y perceptivas, así como nuestras capacidades de expresión y comunicación, ya que permite conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.”.

En este sentido, es cierto además que la asignatura de EFPD es tremendamente beneficiosa para nuestra salud física y mental (López, 2004) contribuyendo en la creación de hábitos saludables y la mejora de nuestra calidad de vida. (L.O.E., 2003) También hemos de decir, sin embargo, que esta calidad de vida de la que estamos hablando y este adecuado equilibrio psicológico nunca se conseguirá si a la vez no desarrollamos simultáneamente nuestro cuerpo emocional y nuestra capacidad para ser felices.

En relación con el incremento de la calidad de vida y nuestro bienestar, podemos decir que la EFPD también tiene un papel fundamental para conseguir ese adecuado equilibrio entre el cuerpo físico y mental, ya que nos permite desarrollarnos emocionalmente mediante el autoconocimiento de nuestras emociones y sentimientos más profundos y el desarrollo de las habilidades sociales y demás competencias emocionales. (Deportes, 2018)

Analizando inicialmente la relación que tiene este tema de la educación emocional con el área de Educación Física, he acudido al documento por el cual se rigen todos los centros y que normaliza la actividad docente: el currículo. (Deportes, 2018)

Cabe resaltar que todas estas afirmaciones nos llevan a considerar que en definitiva la EFPD y la educación emocional van de la mano y tienen fines similares. Así mismo podemos llegar a la conclusión de que la asignatura de EFPD es un medio excelente para trabajar los contenidos y conseguir nuestros objetivos emocionales ya que ambas educaciones se complementan y pueden y deben coexistir en una misma sesión.

La EFPD está impregnada de la actividad lúdica y de dinámicas basadas en juegos (Blández, 1995) lo cual nos va a permitir tratar y afrontar cualquier contenido emocional de una manera mucho más divertida y motivadora.

Como afirman las teorías psicoafectivas (Bruner, 1982 y Freud, 1976, citados por Blández, 1995) el juego va a ser la llave para conseguir que los alumnos expresen sus emociones y sentimientos, también ayuda a que desarrollen sus competencias emocionales como la autoestima, el autocontrol, la gestión adecuada de las emociones, la empatía y otras habilidades sociales y adquieran aprendizajes significativos y útiles para el resto de sus vidas, como investigadores definimos, que a través de diferentes estrategias y juegos, y el ejercicio físico se pueden entrenar las emociones.

También la EFPD por su carácter vivencial (Calero y Espada, 2005) nos permite desarrollar nuestro autoconocimiento mediante la utilización de los recursos de nuestro cuerpo.

Este carácter vivencial de la EFPD es recogido por Lapierre y Aucouturier (1985, citado por Ruano, 2004) al afirmar que a través de la forma de moverse de nuestros alumnos y alumnas podemos hacernos una idea de sus emociones inconscientes ya que muchas veces estas se revelan a través de su expresión simbólica.

Esta particularidad, junto con la libertad de movimientos que los espacios utilizados por la EFPD provocan, nos va a permitir trabajar en el reconocimiento de nuestro cuerpo emocional, desarrollando la competencia de autoconciencia emocional y de forma relacional la competencia de conciencia de las emociones de los demás, algo que en otras áreas y de otra forma es mucho más difícil de conseguir.

Otro aspecto muy importante por el que tratar el manejo de las emociones mediante la EFPD es que cuerpo físico y cuerpo emocional están íntimamente relacionados como afirma Damásio (1996).

Esta relación tan estrecha ya fue cuestionada y resuelta por William James (1890 citado por Ruiz y Gómez, 2008.) al preguntarse ¿lloro porque me siento triste o estoy triste porque lloro? De esta forma, reconociendo las posibilidades y la relación existente entre nuestro cuerpo y nuestra mente, valorando, aprovechando y trabajando estas posibilidades, podemos influir

decisivamente en nuestro equilibrio psicológico desarrollando nuestro autoconocimiento y consiguiendo la gestión eficiente nuestro mundo interior.

Algo que únicamente puede conseguirse mediante el trabajo con la acción motriz consciente como sucede en las sesiones de EFPD

6.11 Ejercicio físico y salud mental

Durante las últimas décadas, los investigadores han ido descubriendo cómo practicar ejercicio puede mejorar nuestras funciones cognitivas, e independientemente de la edad o la condición física, los estudios han demostrado que dedicar un tiempo para el ejercicio también produce muchos beneficios para nuestro bienestar mental. “Ejercitarse regularmente es bueno para el humor, la memoria o el aprendizaje”, explica el psiquiatra (John Ratey 2015) de la Escuela de Medicina de Harvard, autor del libro “La Ciencia Nueva y Revolucionaria del Ejercicio y el Cerebro”.

Una investigación de (Schwarz y Hasson 2011) concluyó que los trabajadores que practican ejercicio o deporte regularmente son más productivos y tienen más energía que sus compañeros sedentarios. Además, si acudimos a practicar deporte al mediodía, en la pausa de la comida, o antes de ir a trabajar, la actividad nos ayudará a mantenernos más activos a lo largo de la jornada, evitando momentos de bajón o de falta de atención en el trabajo.

Según (psicología y mente, 2016) el ejercicio libera endorfinas, que son químicos que mejoran el humor.

En suma, se conoció que la actividad física regular alivia la depresión y la ansiedad mientras mejora tu habilidad de concentración y enfoque. Además, se demostró que la actividad física regular retrasa el deterioro cognitivo en los ancianos. Los individuos que son inactivos tienen más probabilidades de sufrir efectos adversos de salud psicológica que aquellos que hacen ejercicio regularmente.

VII. Diseño metodológico

Contexto y ámbito de estudio

La investigación acerca de la incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional fue llevada a cabo en el Instituto Nacional Profesor Guillermo Cano Balladares, ubicado en el departamento de Estelí, durante el periodo del primer semestre del año 2019, el ámbito de estudio se centra en un conjunto de estudiantes de secundaria del turno matutino y vespertino, en la cual la población estudiantil está conformada por 2700 estudiantes , y cinco docentes que imparten la asignatura de Educación Física y Práctica Deportiva de los cuales solo dos son Licenciados en mención en Educación Física.

7.1 Tipo de investigación:

La presente investigación cualitativa es de tipo descriptiva.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Este proyecto de investigación se considera que es de carácter descriptivo ya que se describe la incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional, mediante la presente investigación se describe los resultados, una vez que apliquemos los distintos instrumentos.

La presente investigación es de tipo cualitativo descriptivo, tiene como objetivo la descripción de cualidades, comprende e interpreta la incidencia del ejercicio físico enfocada en el estudio de regulación emocional, utilizando instrumentos como son: la entrevista, observación. Utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación.

El enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación. (Hernández et al 2010)

El tipo de estudio seleccionado para el presente trabajo es descriptivo-explicativo, ya que se describieron las características más importantes del problema, además estará orientado a la identificación y análisis de causales y sus resultados, los que se expresan en hechos verificables en el periodo del primer semestre 2019.

7.2 Población y muestra

7.2.2 La población

Es un conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado. (Wigodski, 2017).

La población está conformada por 480 estudiantes de undécimo grado que están divididos entre 9 secciones de la misma, del turno vespertino del Colegio Profesor Guillermo Cano Balladares quienes constituyen el total de estudiantes de esta categoría, ubicada en el centro de la ciudad de Estelí, Nicaragua, en el periodo del I semestre del año 2019.

7.3.3 Muestra

La muestra es un subconjunto fielmente representativo de la población. Hay diferentes tipos de muestreo. El tipo de muestra que se seleccione dependerá de la calidad y cuán representativo se quiera que sea el estudio de la población. (Wigodski, 2017)

La muestra es probabilística. Consiste en un subgrupo de la población en el que todos los elementos de ésta tienen la misma posibilidad de ser elegidos, Las muestras probabilísticas tienen muchas ventajas, quizá la principal sea que puede medirse el tamaño del error en nuestras predicciones. Se dice incluso que el principal objetivo en el diseño de una muestra probabilística es reducir al mínimo este error, al que se le llama error estándar (Kish, 1995; Kalton y Heeringa, 2003).

En la presente investigación se seleccionó un grupo de undécimo grado, basándonos únicamente en un rango de edad, que abarca de 16 a 19 años de edad por estudiante. Creemos que haya cierta probabilidad que los estudiantes de esas edades tengan menos control emocional a causa de distintos factores internos y externos: Así quedo seleccionado el undécimo grado A, que lo conforman 55 estudiantes. De igual manera, se trabajó con dos docentes que imparten la clase de Educación Física y Deportes al grupo de la muestra.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de undécimo grado A
- Docentes activos del centro escolar con más de 10 años de laborar en la clase de Educación Física y Deportes, el profesor será informante clave, debido a su amplia experiencia en la asignatura.
- Estudiantes activos que practican ejercicio físico como un hábito, jugadores de fútbol, voleibol y baloncesto de las diferentes academias de nuestro municipio que estudien en el instituto.

7.4. Técnicas e instrumentos de recogida de datos

A continuación, se detalla cómo se empleó cada una de las técnicas, mediante su respectivo instrumento. Para la realización del presente estudio se necesitó seguir un proceso metodológico investigativo que facilitara el proceso y permitiera llegar a cumplir los objetivos propuestos mediante la utilización de entrevistas, observación y grupo focal.

Grupo focal: son entrevistas de grupo, donde un moderador guía una entrevista colectiva durante la cual un pequeño grupo de personas discute en torno a las características y las dimensiones del tema propuesto para la discusión. Habitualmente el grupo focal está compuesto por 6 a 8 participantes, los que debieran provenir de un contexto similar. (Mella, 2000)

El conjunto de datos e información que se extrae de la discusión grupal está basado en lo que los participantes dicen durante sus discusiones. En una primera mirada, los grupos focales aparecen como algo simple: se pide a la gente que participa en el grupo focal que opine, y después se elabora un informe con lo que dijeron.

En este estudio, el grupo focal fue aplicado mediante una guía de preguntas en 2 sesiones de clases activas de Educación Física, con estudiantes de 11º grado, se realizaron en los periodos de clases con estudiantes que practicaban algún deporte; así como los que no realizaban ejercicio físico.

Entrevista: según Amador (2009) la entrevista, es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a los

interrogantes planteados sobre el problema propuesto. Se considera que este método es más eficaz que el cuestionario, ya que permite obtener una información más completa.

Se implementó el uso de una matriz para la confección de las preguntas a utilizar.

La entrevista se aplicó, mediante una guía de entrevista (Anexo 6) a estudiantes que practicaban algún deporte, así como un subconjunto que solo practican ejercicio físico durante las sesiones de EFPD, en la entrevista participaron 35 estudiantes.

Observación: consiste en el uso sistemático de nuestros sentidos orientados a la captación de la realidad que queremos estudiar. Se tomó a una parte de los estudiantes a quienes aplicamos entrevistas. Haciendo uso de una guía de observación. se apreció que, mediante la práctica de ejercicios físicos, esta técnica se aplicó en 2 sesiones de clases, durante periodos de 45 minutos.

Etapas de la investigación

Para alcanzar los objetivos planteados se realizó un proceso dividido de la siguiente manera: Planteamiento del tema y delimitación del mismo, revisión bibliografía, definición de la metodología, negociación y acceso a la muestra, elaboración y aplicación de los instrumentos, revisión y análisis de la información recopilada, determinación de conclusiones y recomendación. Para el diseño de instrumentos se hizo de acuerdo a los objetivos específicos, primeramente, mencionaremos la observación por ser fundamental en todos los campos de la ciencia, se realizó un registro y se formalizo encaminada a seleccionar, organizar y relacionar los datos referentes a nuestro estudio. Los medios que se utilizaron para registrar la información fueron: cuaderno de campo, computadora portátil.

Sistema de categorías

En el sistema de categoría es en el que se expresan los diferentes conceptos primordiales de la investigación y de igual manera los instrumentos y los resultados adquiridos durante la investigación en el primer semestre del año 2019.

Objetivos específicos	Dimensión	Definición conceptual	Categorías	Informantes	Revisión documental	Guía de entrevista
<p>-Identificar los beneficios emocionales que propicia la práctica del ejercicio físico en los/as adolescentes.</p> <p>-Describir los beneficios emocionales que provoca la práctica de ejercicios</p>	Regulación emocional	La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas	Ejercicio físico	Estudiantes Docentes	Bibliografía Libros Páginas web	Docentes Autoridades Estudiantes

<p>físicos en adolescentes</p> <p>-Detallar las ventajas y desventajas del ejercicio físico en la adolescencia.</p> <p>Otro tema:</p> <p>-Identificar los beneficios emocionales que conlleva la práctica del ejercicio físico en los/as adolescentes.</p> <p>-Diseñar una propuesta de ejercicio</p>						
---	--	--	--	--	--	--

físico para los/as estudiantes que puedan implementar en el centro educativo						
		Estrategias para la regulación emocional	Recursos didácticos	Docentes Estudiantes	Ítem 1 2	Estudiantes Docentes

		<p>COMUNICACIÓN</p> <p>Básicamente se trata de conseguir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una expresión saludable de nuestras emociones, deseos e interacciones. • Cambio de actividad: descubrir si lo que hago me beneficia o me perjudica y actuar en consecuencia probando algo nuevo. Se trata de ser capaz de cambiar de actividad para detener los sentimientos negativos. 	<p>Lluvia ideas</p> <p>Dialogo</p> <p>Investigación</p> <p>Plenario</p> <p>Preguntas y repuestas</p>			
--	--	---	--	--	--	--

VIII. Análisis e interpretación de los resultados

En el capítulo que se expone a continuación se presentan los resultados obtenidos del análisis por objetivo y mediante el proceso de triangulación realizado.

Para llevar a cabo un análisis de forma más clara se creó un archivo en Microsoft Excel, en donde se realizó el vaciado de todos los datos obtenidos para posteriormente ser analizados por medio de tablas y gráficas.

Beneficios emocionales que provoca la práctica de ejercicios físicos en adolescentes

Durante el proceso de la investigación se obtuvieron datos importantes, en relación a los beneficios del ejercicio físico en el área emocional de los estudiantes, ya que este contribuye a mejorar tanto la personalidad, así como el carácter, la autoconfianza y también aporta a un mejor rendimiento en su labor académica dentro del centro de estudio.

Según (Cantos, 2018) en los estudios se sigue demostrando la relación entre una alta regulación emocional y los buenos resultados académicos, laborales y por supuesto, en las relaciones personales.

Por ejemplo, es fácil entender que las personas que regulan de forma más eficaz sus emociones tienden a tener mayor satisfacción en sus relaciones afectivas y de pareja. Gestionan mejor el estrés, obtienen mejores resultados y gratificación en su vida laboral y previenen desórdenes emocionales.

Como investigadores planteamos que se obtiene un sinnúmero de beneficios mediante la práctica de una actividad física por ejemplo: observamos muchas veces que los estudiantes llegaban con diversos problemas al centro de estudios; mediante la práctica de la educación física se pudo corroborar que se veían felices al realizar cada una de las actividades, ya que sabemos que a través del ejercicio físico se libera las hormonas endorfinas como la serotonina llamada la hormona de la felicidad y se puede observar el equilibrio de sus emociones al ver la satisfacción expresada a través de su rostro.

Por medio de la observación, se descubrió que el estudiante mostraba un mejor estado de ánimo después de realizar algún tipo de práctica deportiva o ejercicio físico y por consiguiente se obtuvieron resultados satisfactorios mediante los cuales se le dio salida a los objetivos propuestos durante el proceso de investigación, se conocieron los beneficios que genera la práctica de alguna actividad.

Los estudiantes expresaban que el ejercicio físico fortalece su área física emocional, a la hora de la toma de decisiones lo cual les da la seguridad, para hacerlo de manera apropiada mostrando el autocontrol y una mejor autoestima ante cualquier situación que se presente en la vida cotidiana, ya que el ejercicio nos enseña a ser personas seguras confiables y sobre todo muy responsable.

Se descubrió que mediante la práctica de alguna actividad física y ejercicio físico el estudiante presentó una mejora en su temperamento y en la regulación de las emociones, así como mejor desenvolvimiento y rendimiento en sus clases, se logró detectar a través de la observación de los estudiantes, en el cambio de su personalidad y la seguridad que expresaban.

Por ende, se plantea que la práctica continua de ejercicios beneficia a los jóvenes y les ayuda a regular las emociones ya que mediante la práctica de algún deporte ellos aprenden valores como el compañerismo, el respeto la sociabilidad y muestran madurez.

Por tal razón se considera que una práctica continua de ejercicio físico contribuye no solo a la mejora de su salud física, sino también a su salud mental y emocional.

La investigación ha puesto de manifiesto la importancia de la regulación emocional en un amplio abanico de trastornos del estado de ánimo y de ansiedad, llegando a sugerir que un déficit de la misma está presente en más de la mitad de trastornos, (Gross y Levenson, 1997). La extensa variedad de trastornos que parecen estar relacionados con la re pone de manifiesto la importancia de definir la parte disfuncional de la (des)regulación emocional.

Jewett y Cols. (2014) realizaron un estudio en el que mostraron que la práctica de ejercicio físico en la adolescencia puede actuar de factor protector contra una mala salud en la etapa adulta, siendo predictora de niveles menores en sintomatología depresiva y estrés percibido y mayores niveles en salud mental percibida.

La relación entre el ejercicio físico y el bienestar emocional que sugiere la revisión de la literatura científica lleva a plantearnos si las mejoras encontradas en el bienestar emocional en la adolescencia pueden estar relacionadas con una mayor regulación emocional y una experiencia afectiva más positiva en deportistas frente a no deportistas. Por tanto, el presente estudio pretende aportar datos preliminares acerca de la posible existencia de tales diferencias

Y por ende concluimos que "Ejercitarse regularmente es bueno para el humor, la memoria o el aprendizaje", explica el psiquiatra (**John Ratey 2015**) de la Escuela de Medicina de Harvard, en el sitio especializado Psicologiaymente.net.

"El cerebro libera dopamina (el neurotransmisor de la recompensa) en respuesta a un estímulo placentero como el sexo, las drogas o los alimentos. Desafortunadamente, hay gente que se vuelve adicta y dependiente a las sustancias que producen su liberación

La totalidad de los estudiantes coinciden en que el ejercicio y la regulación emocional, van de la mano, ya que permiten al ser humano un mayor dominio de situaciones perjudiciales y control de sus emociones (equilibrio de las emociones), de los 35 estudiantes entrevistados el 100% de ellos en su respuesta concuerdan, que el ejercicio físico es de mucho beneficio para su vida estudiantil familiar y su desarrollo social.

También se mostró mejora en estudiantes con problemas de depresión estrés y ansiedad, cada sesión se observó que el subconjunto de seleccionados llegaba a la cancha con problemas emocionales y luego de realizar la práctica del ejercicio regulaban sus emociones y aun contribuían a mejores relaciones interpersonales el estudio.

Propuesta metodológica que favorezca la regulación emocional entre los/as estudiantes que puedan implementar en el centro educativo

Mediante la observación se pudo constatar la falta de integración y el desagrado de algunos estudiantes hacia la asignatura de EFPD, lo cual como investigadores fue de gran relevancia para la aplicación y consolidación de una propuesta metodológica como tal.

Partiendo de los conocimientos adquiridos, se aplicaron cuestionarios para descubrir cuál era la causa que ocasionaba la falta de integración hacia un segmento recreativo como lo es la clase de EFPD, se adquirieron ciertos resultados en los cuales el estudiante presentaba bajo estado de ánimo, falta de interés y en el peor de los casos repudio hacia la asignatura.

Tomando como referentes las diferentes áreas del currículo y la observación directa de los grupos, se detectaron los siguientes factores, la poca aplicación del juego y la lúdica en los espacios de las instituciones y clases de la básica de secundaria, La carencia de espacios lúdicos para desarrollar el recreo, porque los patios son relativamente pequeños para la cantidad de población estudiantil.

Por lo tanto, en relación al trabajo investigativo se vio la necesidad de la implementación de una estrategia que ayudara al estudiantado no solo a integrarse más en la clase, si no de la misma manera que sirva para favorecer la regulación emocional de los jóvenes y adolescentes, en otras palabras, contribuir a su salud mental al igual que física y a su interrelación con el ámbito social.

Finalmente se vio la oportunidad de incluir e incentivar a la docencia de EFPD de implementar clases más dinámicas y recreativas, por tal razón se decidió y se llegó a trabajar esta propuesta metodológica.

Introducción

En la presente propuesta metodológica, definimos como aporte práctico la implementación de una estrategia didáctica cooperativa que permita a los adolescentes de 11mo grado, la mejora de la regulación emocional, de tal manera que se evidencie un cambio en la relación consigo mismo y en el manejo de las emociones, en la relación con los demás para dar solución adecuada a las

problemáticas presentadas en la cotidianidad escolar y hacer del entorno educativo un espacio agradable de aprendizaje no solo académico si no también convivencial, a través de la práctica de los juegos y ejercicios.

Como estudiantes de V año de la carrera Lic. en Educación Física y Deportes, proponemos que los docentes de la asignatura, realicen clases dinámicas, atractivas con el objetivo que los estudiantes practiquen ejercicio físico a manera de juegos en beneficio de su salud y bienestar psicológico y mental.

De acuerdo con (Gonzales, 2019) el juego es un importante elemento natural que sirve sustancialmente para vivir en equilibrio psico-físico-social. Cumple una función sociabilizadora y se utiliza para adquirir conocimientos, para relacionarse con el entorno, para adquirir y mantener la autoestima y para desarrollar la imaginación que conduce a la creatividad y el desarrollo de las capacidades motrices. El juego trasciende la infancia y se expresa en la cultura en forma de deporte, entre otras

El juego tiene la particularidad de cultivar los valores sociales de un modo espontaneo e insensible, los niños alcanzan y por sus propios medios, el deseo de obrar cooperativamente, aprenden atener amistades y saben observarlas porque se dan cuenta que sin ellas no habría la oportunidad de gozar mejor al jugar, así mismo, cultivan la solidaridad porque no pocas veces juegan a hechos donde la de haber necesidad de defender al prestigio, el buen hombre o lo colores de ciertos grupos que ellos mismos lo organizan, por esta razón se afirma que el juego sirve positivamente para el desarrollo de los sentimientos sociales (Gonzales, 2019)

Propuesta metodológica

Nuestra propuesta está basada en actividades lúdicas, mentales para estimular al estudiante y que sienta que la práctica de ejercicio físico le ayuda a mejorar su personalidad su autoestime su autoconfianza el equilibrio de sus emociones, la implementación de la siguiente actividad contribuirá a mejorar el temperamento y como herramienta de des estrés.

El juego es un importante instrumento para transmitir aprendizajes ya que el alumnado se divierte y la motivación es un hecho esencial en el aprendizaje. El juego cooperativo es un recurso esencial para mejorar las relaciones sociales en el aula y no crear situaciones de confrontación o violentas. Se consigue un grupo más unido que trabaja para el bien común y no solamente para el individuo.

El juego cooperativo aporta diferentes valores (inclusión, responsabilidad, solidaridad) que son fundamentales para formar las primeras estructuras sociales en el grupo clase.

A continuación, se presenta una serie de actividades enfocadas en ayudar al estudiantado a una mejor regulación de las emociones y al docente a impartir clases dinámicas y atractivas

Juego de acción y reacción rápida

Objetivo: Desarrollar la agilidad mental, y la autoestima, seguridad y confianza, además del fomento de valores, como el respeto y la sociabilidad.

Descripción: Este juego puede ser utilizado en la parte del desarrollo antes de realizar un ejercicio, para inclusión.

Materiales: material humano, conos, silbato.

Logros: lo dice en el nombre, recreación, y puede tener muchos logros como, el desarrollo de capacidades coordinativas, interrelaciones sociales.

El juego consiste en ubicar a los estudiantes en 2 filas frontales hombres y mujeres a una distancia de 1 metro y medio, cuando el docente da la señal el estudiante debe tocarse la parte señalada por el docente, ejemplo la cabeza, las piernas o cualquier otra parte, se colocara un balón al centro, cuando el docente diga balón deberán reaccionar lo más rápido posible y lograr obtener el balón el equipo que tome primero el balón lo regresara una vez más al centro si el quipo lo obtiene dos veces será el ganador.

Juego de los colores

Objetivo: motivar al estudiante estimular su área emocional mediante la práctica de la actividad.

Descripción: se utilizará en la parte inicial como calentamiento específico, para inicio.

Materiales: conos, silbato, panitas de colores.

Logros: crear un ambiente cómodo para poder hacer entender con mayor facilidad un problema en equipo.

Descripción del juego:

En este juego se utilizarán platillos a panitas de colores. Se colocarán 2 vs 2, donde construirán una torre de colores, estarán realizando actividad física que serán interrumpidas por un silbatazo o una señal, correrán lo más rápido posible hacia las panitas o platillos y pondrán en su lugar el color que el docente diga en menos de 4 segundos, de esa manera el pondrá en práctica su inteligencia emocional, y el que logre completar la torre según los colores dichos será el ganador o los ganadores.

Fútbol indio

Objetivo: Demostrar que las actividades lúdicas, recreativas, y el juego contribuyen a la sana convivencia entre todos los miembros de la comunidad educativa.

Descripción: Este juego puede ser implementado como calentamiento específico(voleibol), para inclusión.

Materiales: Balones, material humano.

Logros: su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten.

Descripción Se hace un círculo en el que entren todos con las piernas abiertas. El juego consiste en lanzar el balón al resto e intentar colarlo entre las piernas. Si esto ocurre, al que se lo han metido

perderá un brazo para defenderse, una segunda vez supondrá perder el otro brazo, una tercera, jugar sin brazos y una cuarta jugar de espaldas y sin brazos.

Arrancar la cola

Participantes: Más de 10, a partir de 7 años.

Material: un pañuelo para cada equipo.

Este juego se puede utilizar como calentamiento específico, para inicio.

Objetivo y desarrollo: fomentar la sana convivencia entre todos los miembros de la comunidad educativa mediante la lúdica, la recreación, y el juego.

Se divide a los jugadores por equipos. Cada equipo o grupo se coloca en hileras detrás de su piloto. Cada persona sujeta el cinturón o la cintura de la persona de delante. El último será la cola de la serpiente. A la palabra 'ya' el piloto tiene que moverse alrededor de la cancha para tratar de conseguir el mayor número de colas del resto de equipos. Cualquier grupo en que se separe la cadena será descalificado. El equipo ganador será el que haya arrancado el mayor número de colas.

Dinámica de la ensalada

Objetivo: fomentar el trabajo en equipo y la sociabilidad del estudiantado.

Materiales: material humano.

Descripción: puede ser utilizado, después del calentamiento para formar equipos, para inicio.

El estudiantado estará formado en círculo, y repetirán todo lo que el docente les oriente, el docente dirá “PICA PICA LA ENSALADA” RAYA, RAYA LA ENSALADA” ... “MOJA MOJA LA ENSALADA” luego a la voz de mando “FORMEN EQUIPOS DE 5” y los estudiantes correrán a formar los equipos, una variante sería que troten alrededor de la cancha y a la voz de mando formen equipos de lo que el docente oriente.

Pasar la zona caliente

Materiales: material humano.

Objetivo: Motivar e incluir al estudiantado a las actividades propuestas.

Descripción: Es el clásico juego de desplazamiento en carrera. Un alumno se sitúa en la línea central del campo de fútbol sala, y sus compañeros a un lado del campo. El profesor comienza a contar en voz alta "10, 9, 8, 7, 6...", Antes de que acabe, todos los alumnos deben pasar a la otra mitad del campo sin ser tocados por el compañero que está en el medio. Éste debe tener siempre al menos un pie en contacto con la línea central

El zorro, los pollitos y su mamá protectora

Materiales: material humano

Objetivo: Crear estrategias pedagógicas a través de la lúdica, la recreación y el juego para el fortalecimiento de los procesos de aprendizaje.

Descripción: situados entre 5, 7 o más alumnos forman una fila y se agarran por la cintura (son los pollitos), Un compañero libre se la queda (el zorro) y trata de tocar al último de la fila, el cual, sin soltarse del compañero de delante intenta evitarlo desplazándose. El primero de la fila (la mamá) también trata de impedirlo obstaculizando el paso al zorro, Cuando el zorro consigue tocar al último pollito, se incorpora a la fila y pasa a ser último pollito de la fila, y quien hacía de mamá se suelta y se convierte en zorro.

Conclusión

Como conclusión se determinó que estas estrategias servirán para crear un clima agradable, donde los estudiantes se sientan libres contentos, mediante el juego puedan expresar sus emociones, como la felicidad, la sociabilidad y compañerismo ya que mejorará el comportamiento y la personalidad mediante la práctica continua en el área de Educación Física y Deportes.

IX. Conclusiones

El objetivo general y fundamental de este trabajo investigativo, era determinar la incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional de los estudiantes de Undécimo Grado A del Instituto Nacional Profesor Guillermo Cano Balladares Durante el Primer semestre del año 2019.

Objetivo 1: Describir los beneficios emocionales que provoca la práctica de ejercicios físicos en adolescentes

En lo particular se le dio salida a los objetivos por que se logró describir lo importante y fundamental que puede ser el ejercicio físico en el control de las emociones de los estudiantes de 11mo grado, y de igual manera se diseñó una propuesta metodológica la cual servirá como eje para contribuir a un mejor dominio de las emociones que se expresan continuamente en la vida diaria de los jóvenes y adolescentes, tales como la ira, la alegría y muchas otras más.

Objetivo 2: Diseñar una propuesta de juego, que favorezca la regulación emocional entre los/as estudiantes que puedan implementar en el centro educativo.

Así pues, la aportación principal de este trabajo consiste en el diseño e implementación de una propuesta metodológica que favorezca el desarrollo de una mejor clase de Educación Física, así como contribuir mediante el uso de estrategias al desarrollo emocional de los estudiantes. Dándole salida al objetivo.

Para concluir mediante nuestra investigación, y la utilización de técnicas y el acompañamiento del docente, se obtuvo una definición concreta y precisa acerca de nuestro tema y se verifico mediante la aplicación de la propuesta metodológica la incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional de los estudiantes.

X. Recomendaciones

A estudiantes que no practican ejercicio físico regularmente:

Como estudiantes de 5to año de la carrera de Licenciatura en Educación Física y Deportes, recomendamos a los estudiantes de secundaria de centros públicos y privados, a realizar ejercicios físicos o alguna clase de actividad física recreativa o deporte, ya que esto contribuye no solamente a tu salud física, sino también a tu salud mental, como se demostró, en la presente investigación mediante nuestro trabajo de campo y la revisión de distintas tesis y trabajos investigativos de autores como Rafael Bisquerra, Ledoux y demás, que el ejercicio físico contribuye mejorar las relaciones interpersonales y aun mejor control de las emociones, ya que sirve como estimulante y como medio para una vida saludable física y socialmente.

A docentes de Educación Física:

Recomendamos a docentes que realicen sus clases de manera dinámica atractiva para la lograr inclusión de los estudiantes en la misma, contribuyendo así a formar valores mediante la actividad física y ejercicio físico, y lograr que los estudiantes puedan desarrollarse en un ambiente armonioso, donde se evidencie el equilibrio de sus emociones y el cambio de su personalidad de manera positiva para hacerle frente a los problemas que se presenten en la vida cotidiana.

A dirección de centro:

Recomendamos a directores de centros educativos, realizar juegos lúdicos y psicológicos con apoyo del docente de Educación Física y el psicólogo del centro educativo, en beneficio de la población estudiantil, enfocado en el cambio continuo de la personalidad para así poder fortalecer su autoestima durante practica continua de ejercicio físico.

Ministerio de Educación:

Al ministerio de educación se le recomienda que en sus capacitaciones se aborden temas enfocados en la regulación emocional a través del ejercicio físico y juegos recreativo, para dar solución a los problemas emocionales que afrontan los jóvenes en los centros educativos.

XI. ANEXOS

Anexo 1 carta de validación de instrumentos

Estelí 03 de octubre 2019

Msc. Dorene Rocha

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos, y hacer de su conocimiento que, siendo estudiantes de V año de la carrera de Educación Física y Deportes estamos realizando la investigación titulada: Incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional.

Solicitamos su apoyo para la validación de instrumentos (Guía de observación, grupo focal y entrevista), acudimos a usted porque sabemos que es una prestigiosa profesional por su desarrollo como docente y por sus años de experiencia, sabemos que será de mucha ayuda para nuestro trabajo investigativo.

Adjuntamos el tema, objetivos, instrumentos y formato de validación. Agradecemos de antemano el apoyo brindado.

Atentamente:

Harvin Giovanni López

V año E.F.P. D

José Alejandro talavera

V año E.F.P.D

Anexo 2: guía de observación



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM- Estelí

Tema: Incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional de los estudiantes de undécimo grado A del Instituto Guillermo Cano Balladares, de la ciudad de Estelí, en el I semestre del año 2019

Objetivo: Determinar la incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional de los estudiantes de undécimo grado A del Instituto Guillermo Cano Balladares, de la ciudad de Estelí, en el I semestre del año 2019

Lugar y fecha: Estelí, Nicaragua 2019

se va a realizar el grupo focal y la fecha exacta, cancha del instituto 23 de octubre 2:00 p.m.

Participantes: Estudiantes

Nº.	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Material	Tiempo	Responsables
1	Saludo, Bienvenida	Crear un clima propicio para el desarrollo del Grupo Focal.	Agrupar a estudiantado, y formar equipos para responder y analizar las interrogantes	Humano Guía de grupo focal Lapicero	10 minutos	Autores de la investigación
2	Reunión de grupos en la cancha	Se pretende mediante un conversatorio describir los beneficios emocionales que genera la práctica del ejercicio físico	Organizados de manera individual darán respuestas a las interrogantes propuestas	Humano Guía de grupo focal Lapicero	10 minutos	Autores de la investigación
3	actividad de integración: juego mental, divididos en 2 equipos, el objetivo es tomar primero el balón, en reacción a la voz de mando del docente	Contribuir en el desarrollo emocional de los estudiantes, mediante la regulación emocional.	Organizados en tríos o cuartetos, analizaran las preguntas del cuestionario.	Humano Guía de grupo focal Lapicero	10 minutos	Autores de la investigación

Anexo 3 Preguntas generadoras para guía de observación

1. ¿Qué es el ejercicio físico para usted?
2. ¿Qué importancia cree que tiene la práctica de ejercicio físico en los jóvenes de undécimo grado?
3. ¿Practicas algún ejercicio físico? ¿Qué tipos de ejercicios?
4. ¿Conoces acerca de lo que es la regulación emocional? ¿Qué puedes comentar acerca de eso?
5. ¿Cree usted que el ejercicio físico ayuda a desarrollo de una actitud más proactiva y consiente ante las distintas situaciones de estrés, ansiedad etc.? ¿Por qué?

6. ¿Hacer ejercicio físico ayuda a los jóvenes a un mejor desenvolvimiento y desarrollo de la regulación emocional? ¿Por qué?

7. ¿Crees que es bueno Conocer técnicas de regulación emocional? ¿Por qué?

8. ¿Qué tanto puede afectar el estrés y demás enfermedades psicológicas en tu vida como estudiante? ¿Por qué?

9. ¿Cómo haces uso del ejercicio físico en el aspecto emocional?

10. ¿Con que objetivos realizas ejercicios físicos?

11. ¿Realizar ejercicio te ayuda a cuidar tu salud mental y emocional? ¿Por qué?

12. ¿Qué sensación te produce el ejercicio físico?

13. ¿Qué emociones experimentas como estudiante al realizar ejercicio físico?

14. ¿Crees que el ejercicio físico te ayuda a mejorar el temperamento y comportamiento en el salón de clase? ¿Por qué?

Anexo 4 Grupo focal

Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM- Estelí



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Grupo focal a estudiantes

1. ¿Practica Usted Ejercicio físico?
2. ¿Cree usted que el ejercicio físico le ayuda a mejorar el área emocional?
3. ¿Se obtienen beneficios al realizar ejercicio físico?
4. ¿Ejercicio físico le ayuda a mejorar la personalidad?
5. ¿Conoce usted que es regulación emocional?

Anexo 5 entrevista a Docentes



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM- Estelí

Entrevista a Docentes

Estimado docente:

Reciba cordialmente un saludo, estudiantes de quinto año de la carrera de Educación Física y Deportes, se está realizando una investigación con el objetivo de Determinar Incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional, de los estudiantes de Undécimo Grado A del Instituto Nacional Profesor Guillermo Cano Balladares, durante el I semestre del año 2019.

Se le agradece mucho su cooperación garantizando que la información proporcionada es confidencial.

Marque con una X la respuesta que considere correcta

I. Datos generales

Sexo: M: _____ F: _____

Años de experiencia: 5: _____ 10: _____ 15: _____ 20: _____ más de 30 _____

II. Desarrollo

1. ¿Cree que realizar ejercicios físicos diariamente ayuda al estudiante a tener confianza en sí mismo? ¿Por qué?

2. ¿Para practicar la educación física necesitas de otros estímulos? Si tu respuesta es sí ¿Qué clase de estímulos?

3. ¿Es importante practicar ejercicios físicos en edad secundaria para un estudiante? ¿Por qué?

4. ¿Cree usted que el ejercicio físico puede contribuir a una mejor regulación emocional del estudiante en su vida diaria? ¿Por qué?

5. ¿Piensa que el ejercicio físico puede provocar un cambio de aptitud en jóvenes indisciplinados, al practicarlo regularmente? ¿Por qué?

6. ¿En sus años de experiencia como docente has sido testigo de cómo el ejercicio físico regula las emociones de una manera positiva al estudiante? ¿Cómo ayuda?

7. ¿Cree que el ejercicio físico mejora la salud mental del estudiante? ¿Por qué?

Anexo 6 Guía de observación



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM- Estelí

Tema: Incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional de los estudiantes de undécimo grado A del Instituto Guillermo Cano Balladares, de la ciudad de Estelí, en el I semestre del año 2019

Objetivo: Determinar la incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional de los estudiantes de undécimo grado A del Instituto Guillermo Cano Balladares, de la ciudad de Estelí, en el I semestre del año 2019

Guía de observación a estudiantes

1. Los estudiantes presentan estrés antes de la actividad física y verificar si hay alguna mejora después de realizar ejercicio físico.
2. ¿Que genera la falta de integración de algunos estudiantes a la clase?
3. La motivación del estudiantado al momento de recibir la clase de Educación Física.
4. Si el estudiante se muestra frustrado al momento de realizar calentamientos u otras actividades.
5. Verificar si el estudiantado tiene conocimientos de la importancia que genera la realización de ejercicio físico en su salud mental y aun en su convivencia con las demás personas

Formato para validación de instrumento

Formato para validación de instrumento

ITEM	CRITERIOS A EVALUAR										Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)	
	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (sesgo)		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende			
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No		
1												
2												
3												
...												
N	Aspectos Generales											
									Si	No		
	El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario											
	Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación											
	Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial											
	El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir											
VALIDEZ												
APLICABLE						NO APLICABLE						
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES												
Validado por:						C.I.:			Fecha:			
Firma:						Teléfono:			e-mail:			
Nota. Modificado de Formato de la Facultad de Odontología de la Universidad de Carabobo (2007).												

Anexo 7 Matriz para la confección de instrumentos

Sujeto de investigación	Docentes	Estudiantes
Posibles preguntas		
1. Conceptualización	<p>El ejercicio físico es:</p> <p>Ejercitar el cuerpo de forma natural_____</p> <p>Practicar algún deporte_____</p> <p>Asistir al gimnasio_____</p> <p>Ingerir bebidas energéticas_____</p> <p>Detectar nuevas maneras del cuidado del cuerpo_____</p> <p>Todas verdaderas_____</p> <p>Todas falsas_____</p>	¿Qué es el ejercicio físico?
2. Importancia	¿Es importante practicar ejercicios físicos en edad secundaria para un estudiante? ¿Por qué?	¿Qué importancia cree que tiene la práctica de ejercicio físico en los jóvenes de undécimo grado?
3. Beneficios	¿Cree usted que el ejercicio físico puede contribuir al Bienestar emocional del estudiante en su vida diaria? ¿Por qué?	¿Practicas algún ejercicio físico? ¿Qué tipos de ejercicios?
4. Regulación emocional	¿En sus años de experiencia como docente has sido testigo de cómo el ejercicio físico regula las emociones	¿Conoces acerca de lo que es la regulación emocional? ¿Qué

	de una manera positiva al estudiante? ¿Cómo ayuda?	puedes comentar acerca de eso?
--	---	--------------------------------

Matriz para la observación

Sujeto de investigación	Docentes	Estudiantes
Posibles preguntas para la observación	1. La metodología utilizada	1. Estudiantes activos durante el periodo de clases, estudiantes que se mostraron pasivos.
	2. Estrategias que utiliza, como motivación para la clase	2. cambio de actitudes.

Anexo 8: Triangulación por objetivos

Para el procesamiento y análisis de la información recopilada, se procedió a realizar una tabulación de los datos, a fin de presentarlos de manera clara y concisa, seguido de la triangulación. Este proceso se muestra en las siguientes tablas y sus respectivos análisis, correspondientes a cada uno de los objetivos.

Tabla 3. Triangulación de resultados del objetivo 1: Estrategias metodológicas aplicadas

Variable	Categoría	Entrevista	Grupo focal	Observación	Revisión documental
Regulación emocional	Beneficios del Ejercicio físico	Mejor desenvolvimiento de las emociones. Estimula el sistema nervioso. Crea estímulos positivos en el desarrollo de su identidad. Autocontrol Socialización	Mejora en comportamiento Fortalece el aprendizaje Influye en el desarrollo mental y emocional	Dinámica de integración. Dinámica motivacional. Trabajo colaborativo. Trabajo grupal. Trabajo individual. Integración de manera masiva al desarrollo de los ejercicios y juegos. Los estudiantes muestran	El Plan didáctico contempla: Dinámica de integración. Dinámica motivacional Dinámica de presentación. Clase práctica Exposición. Redacción de ensayo.

Ejercicio físico	Recursos didácticos	<p>Test psicológico</p> <p>Cuestionario antes y después del ejercicio</p>	<p>Mejor regulación de las emociones</p>	<p>seguridad a la hora de la de realiza de decisiones.</p> <p>Entusiasmo</p> <p>Práctica de valores</p> <p>Respeto a las reglas y normas</p>	<p>El plan didáctico contempla:</p> <p>Ejercicios en parejas</p> <p>Charlas para dar salida a ejes transversales</p> <p>Juegos recreativos</p> <p>Clases practicas</p> <p>Reflexiones</p>
------------------	---------------------	---	--	--	--

Regulación emocional	Mejora de la Salud mental	Regulan el estrés Equilibrio emocional Mejor el respeto	Genera mejor aceptación Ayuda al equilibrio emocional Concentración	Actividades lúdicas Juegos de integración Ejercicios coordinativos Ejercicios de relajación para mejora de emociones Bienestar de los estudiantes	
----------------------	---------------------------	---	---	---	--

Matriz para transcripción de instrumentos

Instrumentos	Objetivos específicos	Aspectos consultados	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante 3	Estudiante 4	Estudiante 5	Análisis
Guía de Entrevista	Describir los beneficios emocionales que provoca la práctica de ejercicios físicos en adolescentes	¿Qué es el ejercicio físico para usted	Realizar actividades que nos ayudan con el desarrollo de nuestro cuerpo	Son un conjunto de ejercicios que nos beneficia en nuestra salud mental y física	Es ejercitar nuestro cuerpo con diferentes tipos de movimientos	Es realizar ejercicios para fortalecer nuestro músculos y organismo	Actividades físicas con el fin de mejorar nuestra salud y bienestar	Todos los estudiantes coinciden, en que el ejercicio físico son un conjunto de actividades físicas que benefician a nuestra salud mental.

		¿Se obtienen beneficios al realizar ejercicios físicos?	Se obtiene muchos beneficios ya que ayuda a mejorar el comportamiento y aceptarse a sí mismo.	El ejercicio físico estimula la producción de dopamina y serotonina	El ejercicio físico ayuda a una mejor relación con los demás individuos de la sociedad	Ayuda a mejorar el comportamiento	Ayuda a una mejor autoconfianza en sí mismo	Todos los estudiantes concuerdan que el ejercicio físico ayuda a mejorar la personalidad del individuo, y sus relaciones interpersonales
		¿cree usted que el ejercicio ayuda a mejorar el área emocional?	Si porque contribuye a un mejor estado de animo	Claro porque es un excelente método antidepresivo, mediante el cual nos distraemos y relajamos	Ayuda a tener mejores relaciones con las demás personas	Ayuda a reducir el estrés y contribuye a una mejor aceptación de sí mismo	Claro ya que te ayuda a tener seguridad, confianza en sí mismo mejora su autoestima	
Aspectos consultados	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante 3	Estudiante 4	Estudiante 5	Análisis		

¿Crees que el ejercicio físico ayuda a mejorar la personalidad? ¿Por qué?	Si por que nos ayuda a tener más autoconfianza	Nos ayuda a tener una mejor aceptación	A través del ejercicio podemos expresar nuestros sentimientos con seguridad	Mediante la práctica del ejercicio podemos socializar con otras personas	Ayuda a una mejor autoestima	Todos los estudiantes concuerdan con que el ejercicio físico mejor a la personalidad la autoestima y que los hace sentirse útil para su familia y la sociedad
¿Conoce usted lo que es la regulación emocional?	Es tener equilibrio de nuestras emociones	Es darles solución a nuestros problemas de manera positiva	Es tener influencia sobre nuestras emociones	Es mantener el equilibrio entre el cuerpo y las emociones	Es ser capaces de autocontrolarse a sí mismos	Todos los estudiantes concuerdan en un mismo concepto

XII. Referencias

- Arango, M. I. (2 de julio de 2007). *Maria Isabel Rendón Arango*. Obtenido de Maria Isabel Rendón Arango: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67930213.pdf>
- Arredodo, v., Perez Rivera, G., & Aguirre, M. E. (2008). *Didactica General*. Mexico, D.F.: LIMUSA. Recuperado el 27 de abril de 2017
- Bisquerra, R. (1 de marzo de 2019). *Grop*. Obtenido de Grop: <http://www.RafaelBisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/208-concepto-emocion.html>
- Calero, V. S., & Picon, A. C. (2000). *Investigar es facil, manual de investigacion*. Managua.
- Cantos, J. S. (2018). *Jose Serrano Cantos*. Obtenido de Jose Serrano Cantos: <https://www.areahumana.es/service/psicologo-madrid-jose-serrano/>
- Correll, W. (1969). *El aprender*. Barcelona, Barcelona, España: Herder. Recuperado el 21 de abril de 2017
- Deportes, E. (2018). *EF Deportes*. Obtenido de EF Deportes: <https://www.efdeportes.com/efd195/autorregulacion-emocional-en-el-deporte.htm>
- Duarte Fonseca Esperanza, G. R. (2000). *Programa, Pedagogia General*. MINED. Managua: MECD. Recuperado el 21 de Abril de 2017
- Duran, A. M. (2013). *Propuesta Metodológica para la Enseñanza del Sistema Nervioso En el Grado Octavo De La Institución Educativa Francisco Miranda*. Medellin Colombia.

emotion, G. J. (2017). *Gross J. The emerging field of the emotion*. Obtenido de Gross J. The

emerging field of the emotion.

empoweredtoserve. (26 de enero de 2016). Recuperado el 5 de noviembre de 2017, de *empoweredtoserve*:
<http://www.empoweredtoserve.org/index.php/articles/vida-saludable/los-beneficios-emocionales-del-ejercicio/>

Enciclopedia Temática Ilustrada. (2011). *Magna*. Bogota: Aquetipo.

Feo, R. (2009). *Estrategias Instruccionales para promover Aprendizaje en el Instituto Pedagogico de Miranda Jose Manuel Siso Martines*. Bogota.

Gallardo, C. P. (3 de abril de 2019). *Psicologia-online*. Obtenido de *Psicologia-online*: <https://www.psicologia-online.com/12-tecnicas-de-control-emocional-2324.html>

Gascon Perez, J. (2006). *Enciclopedia Genaral de la educacion*. Barcelona(España): Milanesat.

Grupo planeta. (23 de marzo de 2008). *la razon*. Obtenido de la razon: www.LaRazon.com

Hermoso, E. F. (2007). *Estrategias Docentes En Secundaria: Una Experiencia De Aprendizaje Cooperativo En Ciencias Naturales*. Balladolid: UVA.

Hernandez, R. G., Fernandez, & Baptista, D. (1999). *Estrategias Docentes para un aprendizaje sigificativo*. Mexico: McGray-Hill.

Ibarra, S. G. (2015). *Metodologia didactica para la enseñanza y aprendizaje de las ciencias naturales en azonas Rurales del Municipio de Obando-Valledel Cauca*. Palmira, Colombia.

Incer, J. (2005). *Ciencias Naturales*. Managua: San Jeronimo.

Ledoux, J. (1999). El cerebro emocional. En J. Ledoux, *El cerebro emocional* (págs. 240-241). Barcelona: PLANETA.

Llorente, E. (13 de enero de 2017). *Emociones Básicas*. Obtenido de Emociones Básicas: <http://emocionesbasicas.com/2017/01/13/tecnicas-de-respiracion-para-entrenar-estados-de-calma/>

López Jarquín, M. D., & López, M. A. (2015). *Análisis sobre la efectividad del estudio de caso utilizada por el docente, como estrategia didáctica innovadora aplicada en los contenidos de anatomía humana en la asignatura de ciencias naturales de 7º grado del Instituto Nacional Guillermo Ampíe Lanza, d. Carazo*.

Manrique, L. M., & Agudelo, C. (2014). *La lúdica como estrategias didácticas para fortalecer el aprendizaje de los números racionales*. Pitalito.

Medina, A., & Mata, F. (2005). *Didáctica General*. España: Pearson Prentice Hall. Recuperado el 27 de abril de 2017

Mella, O. (2 de julio de 2000). *Grupos focales*. Obtenido de Grupos focales: <http://files.palenque-de-egoya.webnode.es/200000285-01b8502a79/Grupos%20Focales%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf>

Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). *Ciencias Naturales 7 EGB*. Quito: DO BOSCO.

Mundomate. (24 de septiembre de 2015). recursos para docentes del área de matemática. *Estrategias Metodológicas Para La Enseñanza De La Matemática*, 29.

muyfitness. (16 de marzo de 2016). Recuperado el 2 de octubre de 2017, de muyfitness: <https://muyfitness.com/beneficios-emocionales-y-sociales-de-realizar-ejercicio-regularmente>

Navarro, L. P. (2007). *El aprendizaje cooperativo (En papel)*. PPC.

Negrete, J. A. (2010). *Estrategia de Aprendizaje*. México: Limusa.

Neurociencia. (2018). *Neurociencia*. Obtenido de Neurociencia: <http://www.hablemosdeneurociencia.com/la-regulacion-emocional-enfoque-integrador>

neurociencia, H. d. (31 de mayo de 2017). *hablemos de neurociencia*. Obtenido de hablemos de neurociencia: <http://www.hablemosdeneurociencia.com/la-regulacion-emocional-enfoque-integrador/>

Neurociencia, H. d. (2017). *Hablemos de Neurociencia*. Obtenido de Hablemos de Neurociencia: <http://www.hablemosdeneurociencia.com/>

psicologia y mente. (24 de noviembre de 2016). Recuperado el 3 de octubre de 2017, de psicologia y mente: <https://psicologiaymente.net/deporte/10-beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio>

Rodriguez, Gil, Flores, & Garcia. (1999). *Metodologia de la Investigacion Cualitativa*. Granada España.

Ruiz, C., & Lozada, J. (15 de Abril de 2011). Trabajo de grado para optar al título de licenciadas en educacion con mención en física matemática. *Estrategias didácticas para la enseñanza aprendizaje de la multiplicación y división en alumnos de primer año*. Trujillo, Caracas, Venezuela: Los Andes.

salud pasion. (4 de abril de 2017). Recuperado el 3 de octubre de 2017, de salud pasion: <https://saludpasion.com/consecuencias-del-exceso-de-ejercicio-fisico/>

Shucksmith, J., & Nisbet, J. (1986). *Estrategias de Aprendizaje Santillana Aula*. Londres.

Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología. En J. Silva, *Silva, Jaime* (págs. 201-209). santiago: imprenta figueroa.

Taca, D. R. (2011). *La enseñanza de las ciencias naturales en la educacion basica*. Investigación Educativa, Buenos aires. Recuperado el 25 de Abril de 2017

Toro, & Hurtado. (1998). *monografias.com*. Obtenido de monografias.com: <http://www.monografias.com/trabajos93/trabajo-cooperativo-shtml>

Tricarico, H. R. (2007). *Didáctica de las Ciencias Naturales*. Buenos Aires: Bonum.

Vallori, A. B. (2002). *El aprendizaje significativo en la práctica* (Primera ed.). Madrid. Recuperado el 27 de Abril de 2017

Weitzman, C. C. (24 de octubre de 2015). www.colegiohebreo.cl.

Wigodski, J. (12 de Junio de 2017). *Metodología de la investigación*. Obtenido de Metodología de la investigación: <http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html>

zwarser. (11 de noviembre de 2011). *monografias.com*. Obtenido de monografias.com: www.monografias.com