

Incidencia del ejercicio físico en la regulación emocional de los estudiantes

Harvin Giovanni López Velásquez
José Alejandro Talavera Flores
Oscar Lenin Rodríguez Martínez

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

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.

Población y muestra

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.

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 futbol, voleibol y baloncesto de las diferentes academias de nuestro municipio que estudien en el instituto.

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 11° 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 7) 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.

Conclusiones y/o recomendaciones:

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.

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.

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.

Bibliografía

- Amador, M. G. (29 de Mayo de 2009). *Metodología de la investigación*. Obtenido de Metodología de la investigación: <http://manuelgalan.blogspot.com/2009/05/la-entrevista-en-investigacion.html>
- Andrés, E. G. (5 de marzo de 2014). *Repositorio uam*. Obtenido de Repositorio uam: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/664037/garcia_andres_esther.pdf?sequence=1
- 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.
- Empoweredto serve*. (26 de enero de 2016). Recuperado el 5 de noviembre de 2017, de empoweredto serve: <http://www.empoweredto serve.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 Istituto 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 General de la educacion*. Barcelona(España): Milanesat.
- Gestal, A. J. (3 de julio de 2013). *ruc.udc.es*. Obtenido de *ruc.udc.es*: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11719/SoutoGestal_AntonioJose_TD%20_2013.pdf?sequence=4
- Gestal, A. J. (30 de enero de 2013). *Rud.udc*. Obtenido de *Rud.udc*: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11719/SoutoGestal_AntonioJose_TD%20_2013.pdf?sequence=4
- Gonzales, N. (23 de marzo de 2019). *Academia.edu*. Obtenido de *Academia.edu*: https://www.academia.edu/14453702/JUEGOS_EDUCACION_FISICA
- 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*. Valladolid: UVA.
- Hernandez, F. (2008). *Metodologia de la investigacion*. Mexico.
- Hernández, F. y. (2010). *Metodologia de la investigacion quinta edición*. Mexico: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Hernandez, R. G., Fernandez, & Baptista, D. (1999). *Estrategias Docentes para un aprendizaje significativo*. Mexico: McGray-Hill.
- Ibarra, S. G. (2015). *Metodologia didactica para la enseñanza y aprendizaje de las ciencias naturales en zonas 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 contenido de anatomía humana en la asignatura de ciencias naturales de 7º grado del Instituto Nacional Guillermo Ampié Lanza, d. Carazo*.
- Manrique, L. M., & Agudelo, C. (2014). *La lúdica como estrategias didáctica para fortalecer el aprendizaje de los números racionales*. Pitalito.
- Medina, A., & Mata, F. (2005). *Didactica 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.palencque-de-egoya.webnode.es/2000000285-01b8502a79/Grupos%20Focales%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf>

- Milla Martínez, M. P. (23 de abril de 2014). *http://repositori.uji.es*. Obtenido de <http://repositori.uji.es>: <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/108641>
- Ministerio de Educación el Ecuador. (2016). *Ciencias Naturales 7 EGB*. Quito: DO BOSCO.
- Mundomate. (24 de septiembre de 2015). recursos para docentes del area de matematica. *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*. Mexico: 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. (23 de marzo de 2017). *Hablemos de Neurociencia*. Obtenido de Hablemos de Neurociencia: <http://www.hablemosdeneurociencia.com/>
- Psicología y mente*. (24 de noviembre de 2016). Recuperado el 3 de octubre de 2017, de psicología y mente: <https://psicologiymente.net/deporte/10-beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio>
- Rodriguez, Gil, Flores, & Garcia. (1999). *Metodologia de la Investigacion Cualitativa*. Granada España.
- Romero, R. C. (1 de septiembre de 2016). *Universitat Ramon Llull*. Obtenido de Universitat Ramon Llull: [file:///C:/Users/USUARIO%20000001/Downloads/Tesi_Ramon_Company_Romero%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO%20000001/Downloads/Tesi_Ramon_Company_Romero%20(1).pdf)
- 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). *Didactica de las Ciencias Naturales*. Buenos Aires: Bonum.
- Vallori, A. B. (2002). *El aprendizaje significativo en la practica* (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). *Metodologia de la investigación*. Obtenido de Metodologia
de la investigación:
<http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html>
- Withofs, A. A. (25 de septiembre de 2015). *Universidad de valladoid*. Obtenido de Universidad
de valladoid: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/17470/TFG-B.826.pdf;jsessionid=5BE1D5D9516A186876BF1CC7F38A275C?sequence=1>
- zwarser. (11 de noviembre de 2011). *monografias.com*. Obtenido de monografias.com:
www.monografias.com