



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Importancia de la educación física en el bienestar emocional y mental en
básica media Unidad educativa ciudad de Machala.**

**CRIOLLO SUAREZ AXEL ARIEL
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**LIMA VEINTIMILLA JORDY PATRICIO
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2024**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Importancia de la educación física en el bienestar emocional y
mental en básica media Unidad educativa ciudad de Machala.**

**CRIOLLO SUAREZ AXEL ARIEL
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**LIMA VEINTIMILLA JORDY PATRICIO
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2024**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

PROYECTOS INTEGRADORES

**Importancia de la educación física en el bienestar emocional y
mental en básica media Unidad educativa ciudad de Machala.**

**CRIOLLO SUAREZ AXEL ARIEL
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**LIMA VEINTIMILLA JORDY PATRICIO
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

RIVAS CUN HECTOR IVAN

**MACHALA
2024**



TESIS - AXEL CRIOLLO - JORDY LIMA

9%
Textos
sospechosos



8% Similitudes
0% similitudes entre comillas
0% entre las fuentes mencionadas
< 1% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: TESIS - AXEL CRIOLLO - JORDY LIMA.docx
ID del documento: c0b817c31a0f9433ce93f6f78cd9df53028d3416
Tamaño del documento original: 515 kB
Autores: []

Depositante: HECTOR IVAN RIVAS CUN
Fecha de depósito: 7/2/2025
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 7/2/2025

Número de palabras: 17.646
Número de caracteres: 121.021

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	ciencialatina.org https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/articulo/download/11583/16901/ 1 fuente similar	3%		🔗 Palabras idénticas: 3% (541 palabras)
2	Documento de otro usuario #32b685 🔒 El documento proviene de otro grupo 16 fuentes similares	1%		🔗 Palabras idénticas: 1% (242 palabras)
3	repositorio.utmachala.edu.ec https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/17083/1/TESIS-COQUE-MOCHA - Samanta ... 16 fuentes similares	1%		🔗 Palabras idénticas: 1% (241 palabras)
4	www.studocu.com LEYENDA: UNA ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA COMPRESIÓN... https://www.studocu.com/ec/document/universidad-tecnica-de-machala/lengua-y-literatura/leye... 15 fuentes similares	1%		🔗 Palabras idénticas: 1% (234 palabras)
5	ciencialatina.org Ventajas de la Educación Física para Mejorar el Bienestar Integral... https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/articulo/view/11583 1 fuente similar	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (100 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.utmachala.edu.ec Recursos didácticos para la enseñanza de ciencias ... http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/11340/3/EUACS_DE00068.pdf.txt	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (28 palabras)
2	hdl.handle.net Inteligencia emocional y adolescencia: Percepción, comprensión y r... http://hdl.handle.net/10498/31544	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (29 palabras)
3	www.cereso.org Qué es la educación física: importancia, beneficios y objetivos https://www.cereso.org/edu/que-es-la-educacion-fisica.html#:~:text=Entre los objetivos especific...	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (22 palabras)
4	Documento de otro usuario #8ceded 🔒 El documento proviene de otro grupo	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (26 palabras)
5	Documento de otro usuario #31df75 🔒 El documento proviene de otro grupo	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (21 palabras)

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Los que suscriben, CRIOLLO SUAREZ AXEL ARIEL y LIMA VEINTIMILLA JORDY PATRICIO, en calidad de autores del siguiente trabajo escrito titulado Importancia de la educación física en el bienestar emocional y mental en básica media Unidad educativa ciudad de Machala., otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Los autores declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

Los autores como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asumen la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.



CRIOLLO SUAREZ AXEL ARIEL

0705709467



LIMA VEINTIMILLA JORDY PATRICIO

0706024395

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia, quienes han sido mi mayor pilar de apoyo y amor en cada momento. Su confianza en mí y su constante aliento me han impulsado a superar cualquier desafío.

De manera especial, dedico este logro a mi abuela, un ejemplo de fortaleza y sabiduría en mi vida. Sus consejos llenos de ternura y su presencia constante han sido una inspiración invaluable que me ha guiado en este camino.

A ustedes, que siempre han estado a mi lado, les agradezco de corazón por ser mi motivación más grande y por llenarme de fuerza para avanzar. Este triunfo es también de ustedes.

Axel Ariel Criollo Suarez

A mis padres, quienes con su amor incondicional, esfuerzo y sabias enseñanzas me han guiado a lo largo de este camino. Gracias por ser el pilar fundamental en cada etapa de mi vida, por creer en mí y por brindarme siempre su apoyo incondicional.

A mi hermana, por ser mi compañera de aventuras y por estar a mi lado en los momentos difíciles, brindándome su ánimo y cariño inquebrantable. Gracias por ser fuente de inspiración y por recordarme que los sueños se alcanzan con dedicación y esfuerzo.

A ustedes, que son mi fortaleza y mi motivación, dedico este trabajo con todo mi corazón.

Jordy Patricio Lima Veintimilla

AGRADECIMIENTO

A mi familia, por su amor incondicional, apoyo constante y por ser mi motor en cada paso de este camino. Gracias por enseñarme el valor del esfuerzo, la perseverancia y la dedicación, valores que han sido fundamentales para alcanzar mis metas.

A mi abuela, mi guía y ejemplo de fortaleza, por sus palabras sabias, su cariño inmenso y por recordarme siempre la importancia de la humildad y el amor por lo que hacemos. Su presencia ha sido una fuente de inspiración que me ha motivado a superar cada desafío con valentía y gratitud.

Este logro también es suyo, porque cada consejo, abrazo y sonrisa han sido el aliento que necesitaba para llegar hasta aquí.

Axel Ariel Criollo Suarez

A Dios, por ser luz en cada paso de mi vida, por darme la fortaleza necesaria para superar cada obstáculo y por bendecirme con la oportunidad de cumplir esta meta tan importante.

A la Universidad Técnica de Machala, autoridades y profesores que, con su liderazgo y compromiso, hicieron de este camino una experiencia enriquecedora.

A mis padres, mi hermana y cuñado por ser mi motivación más grande. Gracias por su apoyo constante, por enseñarme a no rendirme y por estar siempre a mi lado.

A mis amigos, por los momentos compartidos, por las risas y por acompañarme en esta aventura. Gracias por ser parte de este viaje que hoy llega a su fin con satisfacción y orgullo.

A todos ustedes, mi gratitud eterna, pues su presencia y apoyo fueron clave para que este sueño se hiciera realidad.

Jordy Patricio Lima Veintimilla

RESUMEN

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y MENTAL EN BÁSICA MEDIA DE LA ESCUELA CIUDAD DE MACHALA.

Autor:

Criollo Suarez Axel Ariel

Lima Veintimilla Jordy Patricio

Tutor:

Lcdo. Rivas Cun Héctor Ivan

El presente trabajo de investigación se centró en la importancia de la educación física en el bienestar emocional y mental en básica media de la Unidad Educativa Ciudad de Machala, cuyo objetivo se orientó en analizar la importancia de la educación física como factor crucial en el bienestar emocional y mental de los estudiantes de educación básica media de la Unidad Educativa Ciudad De Machala. Como objetivos específicos se planteó identificar las actividades físicas específicas que han demostrado ser fundamentales para el bienestar emocional y mental de los estudiantes de edad escolar; determinar la percepción de los estudiantes sobre el papel de la educación física en su bienestar emocional y mental; proponer un programa de intervención que evalúe y potencie la participación regular en educación física, mediante la implementación de estrategias educativas que aborden las deficiencias actuales y promuevan un enfoque holístico en el proceso de aprendizaje. El método de esta indagación es el descriptivo, mismo que aportó de manera significativa al momento de recabar la información con base a los objetivos específicos para poder contribuir al objetivo general, los cuales estuvieron redactados para abarcar aspectos relacionados con la revisión literaria, con la investigación de campo y finalmente para sostener la propuesta integradora, como aporte a favor de la institución educativa que facilitó el acceso para concretar la investigación.

Palabras clave: Educación física, Bienestar, Emocional, Mental, Desarrollo Integral.

ABSTRACT

IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE EMOTIONAL AND MENTAL WELL-BEING IN BASIC MIDDLE SCHOOL AT THE "CIUDAD DE MACHALA" EDUCATIONAL UNIT.

Author:

Axel Ariel Criollo Suarez
Jordy Patricio Lima Veintimilla

Tutor:

Héctor Ivan Rivas Cun, Lcdo.

This research focused on the importance of physical education in the emotional and mental well-being of middle school students at the "Unidad Educativa Ciudad de Machala." The objective was to analyze the role of physical education as a crucial factor in the emotional and mental well-being of students in basic middle education at this institution. Specific objectives included identifying specific physical activities that have proven essential for the emotional and mental well-being of school-age students; determining the students' perception of the role of physical education in their emotional and mental well-being; and proposing an intervention program that evaluates and enhances regular participation in physical education by implementing educational strategies that address current deficiencies and promote a holistic approach in the learning process. The method used in this study is descriptive, which significantly contributed to gathering information based on specific objectives in order to support the overall goal. These objectives were written to encompass aspects related to the literature review, field research, and ultimately to support the integrative proposal, benefiting the educational institution that provided access to complete the research.

Keywords: Physical Education, Well-being, Emotional, Mental, Holistic Development.

INDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VII
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
INDICE DE CONTENIDOS.....	X
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	4
EL PROBLEMA	4
1.1 Antecedentes de la investigación	4
1.2 Situación conflicto	6
1.3 Causas y consecuencias.....	6
1.4 Delimitación del problema.....	7
1.5 Planteamiento del problema.....	7
1.6 Formulación del problema	9
1.7 Objetivos.....	9
<u>1.7.1</u> Objetivo general.....	9
<u>1.7.2</u> Objetivos específicos.....	10
CAPÍTULO II.	11
MARCO REFERENCIAL.....	11
<u>2.1</u> Marco legal	11
<u>2.1.1</u> Constitución de la República	11
<u>2.1.2</u> Ley Orgánica de Educación intercultural	11
<u>2.1.3</u> Consejo Nacional de Planificación	12
<u>2.2</u> Marco teórico.....	12
<u>2.2.1</u> Relación entre la Educación Física y el Bienestar Emocional.....	12
<u>2.2.2</u> Impacto de la Educación Física en la Salud Mental.....	13
<u>2.2.3</u> Beneficios de la Educación Física en la Adolescencia	14
<u>2.2.4</u> Programas y Metodologías Efectivas en Educación Física.....	15
<u>2.2.5</u> Desafíos y Barreras en la Implementación de la Educación Física.....	16

2.2.6	Rol del Profesor de Educación Física en el Bienestar Emocional y Mental	18
2.3	Marco conceptual	19
2.3.1	Educación Física	19
2.3.1.1	Definición	19
2.3.1.2	Importancia	19
2.3.1.3	Componentes de la Educación Física	20
2.3.2	Bienestar emocional y mental	20
2.3.2.1	Definición de Bienestar emocional	20
2.3.2.2	Definición de Bienestar mental	21
2.3.2.3	Componentes del Bienestar emocional y mental	21
2.3.2.4	Estrategias para promover el bienestar emocional	21
CAPITULO III		21
DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO		21
3.1	Enfoques Diagnósticos	23
3.1.1	Tipo de investigación	23
3.1.2	Diseño de investigación	23
3.1.2.1	Población y muestra	23
3.1.2.2	Métodos de investigación	24
3.1.2.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
3.1.2.4	Validación de los instrumentos de investigación	26
3.2	Descripción del proceso diagnóstico	27
3.3	Recopilación de la información	28
3.4	Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos	29
3.4.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes	29
3.4.3	Resultados de la observación aplicada a los docentes	39
3.4.4	Fortalezas y debilidades	39
3.4.4.1	Matriz de requerimientos	40
3.4.1.2	Selección de requerimiento a intervenir y Justificación	41
CAPITULO IV		38
PROPUESTA INTEGRADORA		38
4.1	Descripción de la propuesta	43
4.2	Componentes estructurales	43

CAPITULO V.....	46
VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD.....	46
5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta.....	55
5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta	55
5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.....	56
5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta.....	56
CAPITULO VI.....	48
CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES, PROSPECTIVA.....	48
6.1 Conclusiones.....	58
6.2 Recomendaciones.....	59
6.3 Limitaciones y prospectiva	59
6.3.1 Limitaciones.....	59
6.3.2 prospectiva	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
ANEXOS	65

INTRODUCCIÓN

Las instituciones educativas necesitan programas de educación física que promuevan el bienestar emocional y mental de los estudiantes, en este marco, es importante que estas actividades sean integradas de manera efectiva en el currículo para impulsar la formación integral de los educandos. Al respecto de que la educación física no debe ser vista solo para mejorar la condición física, sino que también nos ayuda estabilizar la salud mental y el equilibrio emocional, este hallazgo se basa en una extensa investigación que muestra que la actividad física regular mejora la salud mental, reduce el estrés, la ansiedad y promueve el bienestar general.

La educación física juega un papel importante en el bienestar emocional y mental de los estudiantes, puesto, que este tema tiene su relevancia al beneficiarse la institución educativa donde se realizó el estudio. Los estudiantes que participan regularmente en clases de educación física tienden a demostrar una mayor sensación de felicidad y bienestar. Esto se debe en parte a los beneficios fisiológicos de la actividad física, como la liberación de endorfinas, así como a los aspectos sociales y psicológicos de cooperar en actividades grupales.

Este proyecto se desarrolló con el propósito de analizar la influencia de las clases de Educación Física como un factor esencial para el bienestar emocional y mental de los estudiantes, así como identificar las actividades que más contribuyen a este bienestar. Está dirigido tanto a docentes como a estudiantes, ya que una comprensión más profunda de cómo la Educación Física impacta positivamente la salud emocional puede facilitar la implementación de programas educativos más efectivos. El estudio se enmarcó específicamente en el subnivel de básica media.

El problema se identificó en la frecuencia limitada de las clases de Educación Física, atribuida a la limitada carga horaria destinada a esta asignatura en el currículo escolar. Esta restricción no solo reduce las oportunidades de realizar actividades físicas regulares, sino que también limita el impacto positivo que estas tienen en el bienestar emocional y mental de los estudiantes, afectando su desarrollo integral. La estrategia que se aportó para minimizar la debilidad presente en la institución educativa fue proponer un

programa de intervención que evalúe y potencie la participación regular en educación física, utilizándola para mejorar el bienestar emocional y mental de los estudiantes de básica media.

El desarrollo de este trabajo responde a las experiencias alcanzadas mediante las prácticas preprofesionales y la revisión literaria de temas relacionados a los objetos de estudio de esta investigación, cuyo análisis crítico y motivación nos permitieron avanzar con la indagación teórica y trabajo de campo, logrando finalmente plantear una propuesta de orientación dirigida a docentes.

En cuanto a los antecedentes referenciales se consideró una investigación de carácter internacional, que refleja que la educación física es más que una simple asignatura que tiene como objetivo mejorar el estado emocional y mental de los estudiantes; asimismo, se incluyó un trabajo regional localizado en Perú orientado a determinar la influencia que ejercen los niveles de actividad física sobre el bienestar psicológico, el estado emocional en estudiantes; también se tomó en cuenta un trabajo desarrollado a nivel nacional que tuvo como finalidad analizar las ventajas que tiene la educación física en el bienestar integral y en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Este trabajo está compuesto por seis capítulos, mismo que se detallan a continuación:

El Problema contiene los antecedentes de la investigación, la situación conflictiva con las causas y consecuencias, para ello se realiza la delimitación y planteamiento del problema, además se establece la pregunta general y específica para formular el problema y finalmente se enuncia el objetivo General y específicos de la investigación.

El Marco Referencial consta del marco legal siendo la base que fundamenta la investigación, adicional el marco teórico donde se encuentran las fuentes de consulta teórica y el marco conceptual donde se recopilan los conceptos primordiales.

El diagnóstico al objeto de estudio teniendo como finalidad ofrecer una comprensión detallada y precisa del estado actual del problema que se está investigando.

La propuesta integradora, la cual estaría orientada en combinar diferentes enfoques y estrategias para superar las barreras identificadas, promoviendo de forma integral la salud y el bienestar de los estudiantes.

El análisis de factibilidad, evaluando todos los factores que pueden influir en la implementación del estudio y la aplicación de las soluciones planteadas.

Finalmente, se reúne las conclusiones y recomendaciones, sintetizando los principales hallazgos de la investigación, interpretando su significado y sugiriendo acciones concretas basadas en los resultados obtenidos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Antecedentes de la investigación

Desde el ámbito internacional en una investigación realizada en España, por Del Martín, et al (2021) llamada ¿Qué es y cómo se mide la calidad en Educación Física? Una revisión de literatura se encuentra contextualizado en el estudio de calidad de la educación física, en su expresión concreta mejorar la comprensión de este concepto, como resultado en esta investigación tenemos que la calidad en EF se focaliza fundamentalmente en el aspecto docente, tanto en su valoración como en su desempeño, las conclusiones que presenta este artículo es la EFC es una línea de investigación que está generando cada vez más producción académica y que además está aglutinando a su alrededor a las principales organizaciones relaciones con la EF, como la UNESCO, la ICSSPE o la ISCPES.

Una investigación realizada en España, realizada por López-Noguero et al. (2023) denominada Inteligencia emocional en 5º y 6º de Educación Primaria. Percepción, comprensión y regulación de las emociones del alumnado en función del género, la edad y el contexto, el objetivo que se planteó en esta investigación es el de analizar como los estudiantes de Educación Primaria perciben, comprenden y regulan sus emociones, evaluando sus niveles de atención emocional, claridad emocional y reparación de las emociones, observando si influye el sexo, la edad o el contexto de los centros educativos donde estudian, los resultados indican que, en líneas generales, los participantes presentan niveles adecuados en atención o percepción de las emociones, comprensión emocional y regulación emocional, como conclusión el contexto donde se ubica el centro educativo es un factor influyente en las capacidades de percepción, comprensión y regulación emocional de los estudiantes, según los datos obtenidos.

Desde el ámbito regional en una investigación realizada en Perú y mencionada por Villarrubia et al. (2023) llamado Bienestar Psicológico, Malestar Psicológico y Estado Emocional en Estudiantes Universitarios según su Nivel de Actividad Física la cual tiene como objetivo determinar la influencia que ejercen los niveles de actividad física sobre el bienestar psicológico, el malestar psicológico y el estado emocional en

estudiantes; los resultados de esta investigación son que los estudiantes más activos presentaron mejores niveles emocionales que sus pares inactivos; como conclusión del estudio se establece que los estudiantes activos (los que mantienen un moderado/alto nivel de AF) presentan un nivel más elevado.

Acorde a una investigación realizada en Colombia por Piñeros (2022) denominada Educación holística en Educación Básica, Secundaria y Media: retos y oportunidades en la cual su objetivo es caracterizar algunos aspectos necesarios en una educación integral, que deben ser tenidos en cuenta en el proceso de enseñanza, saber y aprendizaje en colegios públicos de Bogotá, cómo resultado, se propone una caracterización teórica de los principales retos que tiene el contexto educativo, desde el ámbito socioemocional, ético y formativo y las posibles formas de involucrar estas competencias en los currículos escolares. Como conclusión se tiene que las competencias socioemocionales deben ser incluidas en los planes de estudio, como un componente prioritario en una mirada integral de la educación

A nivel Nacional una investigación que se realizó en Azogues por Sucunota (2024) denominada Ventajas de la Educación Física para Mejorar el Bienestar Integral de los Estudiantes de Noveno Grado de la Unidad Educativa Ciudad de Azogues, tiene como objetivo enfatizar la importancia de estrategias innovadoras en la enseñanza de esta materia para fomentar la actividad física, mental, emocional y social entre los estudiantes, los resultados de esta investigación destacan el papel fundamental de la educación física en la mejora de su capacidad para funcionar de manera efectiva en su vida personal y académica; como conclusión nos da la implementación de políticas educativas centradas en el fortalecimiento de la educación física para mejorar este bienestar integral, ya que activa y beneficia no solo la salud física, sino también la mental y emocional.

Conforme a la investigación realizada en Loja presentada por Yanangomez et al., (2023) nombrada La Educación Física como componente de la Actividad Física de los estudiantes de Educación Secundaria en el tiempo libre, tiene como objetivo determinar si la Educación Física es un componente que influye en la actividad física de los estudiantes en el tiempo libre, como conclusión tenemos que se logra confirmar la

aceptación favorable en los estudiantes al realizar Educación Física, dando significancia favorable en el aprendizaje de conocimientos, habilidades adquiridas en los estudiantes motivando a la práctica de la actividad física y el deporte.

1.2 Situación conflicto

El problema de la presente investigación surge a partir de observaciones realizadas durante el periodo de prácticas preprofesionales, identificando como problemática la frecuencia limitada de las clases de Educación Física, atribuida a la carga horaria destinada a esta asignatura en el currículo escolar.

Si esta situación persiste, podría generar un desequilibrio en el proceso de enseñanza y aprendizaje, afectando tanto el bienestar emocional y mental de los estudiantes como su desarrollo integral. Es fundamental reconocer que el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes están estrechamente relacionados con la calidad de las actividades realizadas en las clases de Educación Física.

En este contexto, una mayor dedicación a la planificación y la correcta implementación de las clases podría mejorar significativamente el bienestar emocional y mental de los estudiantes

1.3 Causas y consecuencias

Basándose en la situación de conflicto, se establece el problema central, que se relaciona con la frecuencia limitada de las clases de Educación Física y el impacto negativo que esto tiene en el bienestar emocional y mental de los estudiantes de básica media. Esta problemática se debe a la insuficiente carga horaria asignada a la asignatura en el currículo escolar, lo que limita las oportunidades de los estudiantes para participar en actividades físicas regulares.

La falta de tiempo dedicado a la Educación Física también contribuye a la escasa preparación adecuada de los docentes y la ausencia de una capacitación continua que permita a los educadores aprovechar al máximo el potencial de la asignatura. Esta

situación genera clases monótonas que no logran captar el interés de los estudiantes, lo que produce un desequilibrio en los aprendizajes y una disminución del interés por participar en las actividades físicas.

1.4 Delimitación del problema

El problema central de esta investigación está relacionado con la frecuencia limitada de las clases de Educación Física en la Escuela Ciudad de Machala, específicamente en el nivel de básica media, durante el periodo lectivo 2024-2025, lo que limita las oportunidades de los estudiantes para participar en actividades físicas regulares.

1.5 Planteamiento del problema

Este proyecto se fundamenta en uno de los dominios de investigación de la Universidad Técnica de Machala, que orientan las líneas de investigación hacia la carrera y el tema de estudio. Por lo tanto, se consideraron los procesos educativos y la formación humana, enmarcados en el área temática de la educación, y se eligió como núcleo problemático el bienestar emocional y mental.

Los motivos que nos llevaron a investigar sobre la importancia de la Educación Física en el Bienestar Emocional y Mental de los Estudiantes son debido a que varios estudios muestran que los problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión están aumentando entre los jóvenes, incidiendo negativamente en su rendimiento académico y su calidad de vida.

Actualmente, en muchos sistemas educativos, la educación física es una asignatura subvalorada y con recursos limitados, sin considerar que la participación en actividades físicas y deportivas proporcionan oportunidades para desarrollar habilidades sociales, fomentar la autoconfianza y la autoestima, promover un sentido de logro y pertenencia. Estos beneficios no solo son decisivos para la salud mental y emocional a corto plazo, sino que también establecen bases sólidas para un bienestar integral a lo largo de la vida del estudiante.

La importancia de la educación física radica en su capacidad para promover un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana. Más allá de enseñar habilidades deportivas y mejorar la aptitud física también ayuda a prevenir enfermedades crónicas relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares; además de ofrecer entornos propicios para la interacción social, donde los estudiantes pueden practicar habilidades de comunicación, trabajo en equipo y resolución de conflictos de manera constructiva, teniendo como propósito que aprendan a relacionarse de manera positiva con sus compañeros, desarrollando amistades saludables y apoyándose mutuamente, lo que contribuye a mantener un equilibrio en su salud emocional y mental.

Uno de los principales objetivos del presente trabajo es incentivar la educación física en beneficio del bienestar emocional y mental mediante la incorporación de actividades que requieran colaboración y comunicación entre los estudiantes incluyendo juegos cooperativos, deportes de equipo y proyectos grupales para abordar de forma efectiva las necesidades emocionales y sociales de los jóvenes.

Por lo tanto, la educación física no solo contribuye al bienestar físico, sino que también desempeña un papel crucial en el desarrollo del bienestar emocional y mental al reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, aumentar la autoestima, fomentar la disciplina y la perseverancia, además de mejorar el funcionamiento cognitivo y promover habilidades sociales. Integrar la educación física de manera completa en los programas educativos puede tener un impacto significativo en el desarrollo integral de los estudiantes.

Es crucial entender que el aprendizaje de los estudiantes depende en gran medida de las estrategias pedagógicas que los docentes emplean. En este sentido, la integración efectiva de la tecnología en las clases de educación física podría potenciar significativamente a los alumnos. No obstante, en la actualidad, la tecnología no se está utilizando de manera adecuada en este ámbito, lo que lleva a que las clases de educación física no alcancen su máximo potencial.

1.6 Formulación del problema

El problema planteado tiene su importancia porque se trata de la labor docente en el área de Educación Física, quien asume la responsabilidad de promover el bienestar emocional y mental de los estudiantes a través de actividades adecuadas y motivadoras; siendo de relevancia una mayor dedicación a la planificación y la correcta implementación de las clases podría mejorar significativamente el estado emocional y mental de los alumnos.

Las preguntas de investigación que orientó la redacción de los objetivos, tanto general como específicos; y que, a la vez, nos sirvieron de horizonte para la elaboración de los instrumentos de investigación en concordancia con los objetivos planteados son las siguientes:

Pregunta general

¿Cómo influye las clases de Educación Física en el bienestar emocional y mental de los estudiantes de básica media en la escuela Ciudad de Machala?

Preguntas específicas

- ¿Qué actividades físicas específicas han demostrado ser más efectivas para mejorar su estado emocional y mental de los estudiantes de edad escolar?
- ¿Cuál es la percepción de los estudiantes de básica media sobre el papel de la educación física en su bienestar emocional y mental?
- ¿Cómo se relaciona la participación regular en educación física con el bienestar emocional y mental en la básica media?

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo general

Analizar la importancia de la educación física como factor crucial en el bienestar emocional y mental de los estudiantes de séptimo año paralelo “A” de la Escuela Ciudad De Machala.

1.7.2 Objetivos específicos

- Identificar las actividades físicas específicas que han demostrado ser fundamentales para el bienestar emocional y mental de los estudiantes de edad escolar.
- Determinar la percepción de los estudiantes sobre el papel de la educación física en su bienestar emocional y mental.
- Proponer un programa de intervención que evalúe y potencie la participación regular en educación física como estrategia para mejorar el bienestar emocional y mental de los estudiantes de básica media.

CAPÍTULO II.

MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco legal

2.1.1 Constitución de la República

El marco legal en Ecuador relacionado con la educación y el deporte se basa en una serie de normativas constitucionales y leyes específicas que garantizan y regulan estos derechos y deberes. La Constitución de la República del Ecuador de 2008 establece en su Artículo 26 que la educación es un derecho a lo largo de la vida y un deber del Estado, señalando la importancia de la igualdad e inclusión social a través de la educación como fundamento para el buen vivir. Esta visión se complementa con el Artículo 28 que subraya la educación como un servicio al interés público y no a intereses individuales o corporativos, y el Artículo 348 que asegura la gratuidad de la educación pública financiada por el Estado. En relación con el deporte y la recreación, la Constitución en su Artículo 381 reconoce el deporte como parte integral del desarrollo humano y establece el deber del Estado de fomentar el acceso al deporte y las actividades deportivas. Asimismo, el Artículo 383 promueve el derecho al tiempo libre y al esparcimiento, fortaleciendo la infraestructura necesaria para disfrutar de estas actividades. (Constitución de la República del Ecuador., 2008).

2.1.2 Ley Orgánica de Educación intercultural

La Ley Orgánica Reformatoria de la Ley Orgánica de Educación Intercultural refuerza estos preceptos constitucionales, especialmente en el Artículo 2.4, donde se promueven el interaprendizaje y el multi aprendizaje, y el Artículo 6 que destaca las obligaciones del Estado en la promoción de la educación, el deporte y la cultura. Además, el Artículo 7 enfatiza los derechos de los estudiantes a participar en actividades deportivas y culturales, asegurando la infraestructura y el apoyo necesarios para tales fines. (Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2021).

2.1.3 Consejo Nacional de Planificación

Por otro lado, el Plan Nacional de Desarrollo 2021-2025 establece objetivos claros para mejorar la calidad de la educación y promover la excelencia deportiva, como se observa en las políticas para garantizar una educación inclusiva y de calidad en todos los niveles y para impulsar la excelencia deportiva a través de oportunidades equitativas. (Consejo Nacional de Planificación, 2021).

Finalmente, la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación define el marco legal para la gestión y promoción de estas actividades, subrayando la importancia de la práctica deportiva como un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. (Ley del deporte, Educación Física y Recreación, 2015).

2.2 Marco teórico

2.2.1 Relación entre la Educación Física y el Bienestar Emocional

La educación física ofrece múltiples posibilidades a la hora de desarrollarnos físicamente, no solo mejora nuestras capacidades físicas y perceptivas, sino que también fortalece nuestras habilidades de expresión y comunicación. Además, tiene un impacto significativo en nuestra salud mental y física, al fomentar hábitos saludables y elevar nuestra calidad de vida. (Navarrete & Mestre 2022).

Por lo que, la educación física es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, abarcando no solo aspectos físicos sino también emocionales. La relación entre la educación física y el bienestar emocional se manifiesta de diversas maneras, comenzando por la reducción del estrés y la ansiedad. Durante el ejercicio, el cuerpo libera endorfinas, las llamadas “hormonas de la felicidad”, que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo. Participar en deportes y ejercicios regulares ayuda a los estudiantes a mantenerse activos, lo cual está asociado con menores índices de depresión y ansiedad. Este efecto positivo en el estado de ánimo es decisivo para el bienestar emocional, especialmente en las etapas formativas de la vida.

También juega un papel importante en el desarrollo de la autoestima y la

autoconfianza. A través de la adquisición de habilidades motoras y el logro de metas físicas, los estudiantes desarrollan una percepción positiva de sí mismos. El éxito en actividades deportivas y físicas fortalece la autoconfianza, enseñando a los jóvenes a valorar sus capacidades y esforzarse por alcanzar sus objetivos.

Finalmente, la educación física promueve el desarrollo de habilidades sociales y la expresión emocional saludable. Las actividades en equipo y los deportes enseñan a los estudiantes la importancia del trabajo colaborativo, la comunicación efectiva y la empatía. Estas habilidades son cruciales para formar y mantener relaciones saludables, lo cual es primordial para el bienestar emocional.

Además, proporciona un espacio seguro para la canalización de la energía y la expresión de emociones, permitiendo a los estudiantes liberar tensiones emocionales de manera constructiva. En conjunto, estos factores demuestran que la educación física es una herramienta poderosa para el bienestar emocional de los estudiantes, preparando a los jóvenes para enfrentar la vida con una mente y un corazón saludables.

2.2.2 Impacto de la Educación Física en la Salud Mental

La educación física desempeña un papel crucial en la promoción de la salud mental, influenciando positivamente el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes. Este impacto se manifiesta a través de varios mecanismos biológicos y psicológicos que contribuyen al equilibrio mental.

Los niños y jóvenes necesitan, en su desarrollo hacia la vida adulta, que se les proporcionen recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida puede presentar; así como también, favorezcan la posibilidad del aprendizaje significativo. La competencia emocional está en función de las experiencias vitales que se ha tenido, entre las cuales están las relaciones familiares, con los compañeros, escolares, etc. (Verdugo, 2021).

El impacto de la educación física también se extiende al desarrollo de habilidades sociales y la mejora de las relaciones interpersonales. Estas habilidades sociales no solo

facilitan una integración social más efectiva, sino que también promueven un entorno de apoyo entre los compañeros. La capacidad de establecer y mantener relaciones saludables es esencial para el bienestar emocional, ya que reduce el riesgo de aislamiento y refuerza el sentido de pertenencia y apoyo social.

En la actualidad se acepta ampliamente que fomentar la Actividad física en la población general tiene un gran impacto en términos de salud. De hecho, la Organización Mundial de la Salud está realizando una importante labor para fomentar el ejercicio físico y disminuir el sedentarismo. (Ballester Martínez, Baños, & Navarro Mateu, 2021).

2.2.3 Beneficios de la Educación Física en la Adolescencia

La adolescencia se caracteriza por ser un punto de inflexión en la vida de los estudiantes, ya que experimentan toda una serie de sentimientos y emociones que pueden llegar a provocar una gran influencia en su identidad, tanto en el ámbito académico como en otros ámbitos de su vida.

Los beneficios de la actividad física son ampliamente reconocidos en la literatura científica y las directrices de salud pública. El ejercicio regular no solo mejora la salud física y reduce el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer, sino que también contribuye significativamente a la salud mental, ayudando a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión. (Sucunota, 2024).

La participación regular en actividades físicas contribuye al desarrollo de la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad. Además, ayuda a controlar el peso corporal y previene problemas de salud asociados con el sedentarismo, como la obesidad y enfermedades metabólicas.

Por último, la educación física proporciona una salida saludable para el manejo de tensiones y emociones. Participar en actividades físicas ofrece a los adolescentes un espacio para liberar energía acumulada y expresar emociones de manera constructiva. Esta capacidad para drenar el estrés y la frustración de manera positiva es vital para

mantener un equilibrio emocional y prevenir problemas de salud mental. Por lo tanto, la educación física durante la adolescencia no solo promueve una buena salud física, sino que también apoya el desarrollo psicológico, social y emocional, preparando a los jóvenes para enfrentar los desafíos de la vida con mayor confianza y bienestar.

2.2.4 Programas y Metodologías Efectivas en Educación Física

Los programas y metodologías en educación física juegan un papel importante en la promoción de la salud, el desarrollo de habilidades y la mejora del bienestar general de los estudiantes. Una metodología efectiva debe estar diseñada para abordar las diversas necesidades y capacidades de los alumnos, proporcionando experiencias de aprendizaje inclusivas y enriquecedoras.

Es fundamental planificar y diseñar sesiones de educación física con un enfoque centrado en el aprendizaje, que promueva la aprobación y el reconocimiento social. Los objetivos deben estar orientados a la superación personal y a la adquisición de nuevas habilidades, sin necesidad de compararse con los demás compañeros. (Rabassa Blanco & Arumí Prat , 2024).

Uno de los enfoques más efectivos en la educación física es el modelo de aprendizaje basado en el juego. Este enfoque utiliza actividades lúdicas para enseñar habilidades físicas y conceptos relacionados con el movimiento de una manera divertida y motivadora. Los juegos y las actividades recreativas no solo mantienen el interés de los estudiantes, sino que también fomentan el trabajo en equipo, la cooperación y la resolución de problemas. Esta metodología también es adaptable a diferentes niveles de habilidad, permitiendo a todos los estudiantes participar y disfrutar de las clases.

Otro enfoque importante es el modelo de enseñanza centrado en el alumno, que pone énfasis en la participación activa y la autoevaluación. En lugar de seguir un enfoque uniforme, este modelo permite a los estudiantes establecer sus propios objetivos y seguir un ritmo que se ajuste a sus habilidades individuales. Se promueve la reflexión personal y la autoevaluación, lo que ayuda a los estudiantes a reconocer sus fortalezas y áreas de mejora, fomentando una actitud positiva hacia el aprendizaje y la autoeficacia.

Los programas integrados de educación física también han demostrado ser efectivos. Estos programas combinan la educación física con otros aspectos del currículo, como la educación en salud y el desarrollo socioemocional. Por ejemplo, un programa podría incluir componentes de nutrición y bienestar emocional junto con actividades físicas. Esta integración permite a los estudiantes comprender cómo la actividad física se relaciona con otros aspectos de su vida y fomenta un enfoque holístico del bienestar.

Es por ello, que el área de Educación Física tiene como principal objetivo conseguir en el estudiante una serie de aprendizajes que toman como referencia el ámbito motor y que son indispensables para su desarrollo pleno. Para su consecución es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones. Donde podrá gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales, como el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas, entre otras. (Cánovas , Muñoz, Rabal , & González, 2021).

Finalmente, la metodología de enseñanza inclusiva es esencial para garantizar que todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o discapacidades, tengan acceso a una educación física de calidad. Esta metodología adapta las actividades y los objetivos de aprendizaje para satisfacer las necesidades individuales de cada estudiante, promoviendo un ambiente inclusivo donde todos puedan participar y progresar. La educación física inclusiva no solo apoya el desarrollo físico, sino que también contribuye a la construcción de una comunidad escolar diversa y equitativa.

2.2.5 Desafíos y Barreras en la Implementación de la Educación Física

La implementación efectiva de la educación física en los centros educativos enfrenta una serie de desafíos y barreras que pueden limitar su impacto y eficacia. Uno de los principales desafíos es la falta de recursos adecuados. Muchas escuelas enfrentan limitaciones en cuanto a instalaciones deportivas, equipos y materiales necesarios para

llevar a cabo actividades físicas variadas y de calidad. La falta de infraestructura adecuada puede restringir las oportunidades para que los estudiantes participen en una gama amplia de actividades físicas, afectando negativamente su experiencia educativa en esta área.

Otro obstáculo significativo es la resistencia al cambio y la falta de formación continua para los docentes. En algunos casos, los profesores de educación física pueden no estar completamente actualizados con las últimas metodologías y enfoques pedagógicos. La resistencia al cambio en los métodos de enseñanza y la falta de oportunidades para la formación continua pueden limitar la capacidad de los docentes para implementar prácticas innovadoras y efectivas en sus clases. Además, la carga administrativa y otras responsabilidades pueden reducir el tiempo que los docentes pueden dedicar a mejorar sus habilidades y conocimientos en educación física.

La presión académica y el enfoque en el rendimiento académico también representan barreras importantes. En muchos sistemas educativos, la educación física puede verse relegada frente a materias académicas consideradas como prioritarias para el rendimiento académico y las evaluaciones estandarizadas. Este enfoque puede llevar a una reducción en el tiempo dedicado a la educación física y a una menor valoración de su importancia en comparación con otras áreas del currículo. La falta de reconocimiento del impacto positivo de la educación física en el bienestar general y el rendimiento académico puede limitar su integración efectiva en el horario escolar.

Además, las diferencias en la motivación y el interés de los estudiantes pueden presentar desafíos adicionales. Los estudiantes pueden tener niveles variados de interés y participación en las actividades físicas, lo que puede dificultar la creación de un entorno de aprendizaje inclusivo y motivador. Las barreras relacionadas con la autoestima y la percepción de la educación física también pueden afectar la participación, especialmente entre los estudiantes que pueden sentirse inseguros acerca de sus habilidades físicas o que enfrentan barreras sociales y culturales.

2.2.6 Rol del Profesor de Educación Física en el Bienestar Emocional y Mental

El profesor de educación física desempeña un papel fundamental en la promoción del bienestar emocional y mental de los estudiantes. Su influencia va más allá de la enseñanza de habilidades físicas y deportivas, ya que también contribuye significativamente al desarrollo emocional y social de los jóvenes. El docente puede diseñar actividades que no solo sean físicamente beneficiosas, sino que también proporcionen oportunidades para la relajación y la expresión emocional. Incorporar ejercicios de estiramiento y respiración en el currículo de educación física puede complementar los beneficios del ejercicio físico en la gestión emocional.

El bienestar y la salud mental también está relacionado con el papel del alumnado en los procesos de aprendizaje. Un modelo educativo que asigna un rol pasivo al estudiante y se centra principalmente en el profesorado tiende a generar menos bienestar, así como un menor sentimiento de vínculo y pertenencia al centro educativo. En cambio, un modelo de aprendizaje centrado en el alumnado, donde los estudiantes tienen la posibilidad de tomar decisiones sobre su proceso de aprendizaje, promueve un mayor bienestar. La capacidad de elegir aspectos que les interesen, decidir cómo mostrar su aprendizaje y reflexionar sobre lo aprendido fomenta un rol más activo y participativo, lo que resulta en un mayor compromiso con su propio aprendizaje y sus resultados. (De Vicente Abad, 2023).

El rol del profesor también incluye la enseñanza de habilidades sociales y de manejo emocional. Mediante actividades en equipo y deportes, los estudiantes aprenden a colaborar, comunicarse y resolver conflictos de manera efectiva. Estas habilidades son esenciales para la construcción de relaciones saludables y el desarrollo de una red de apoyo social. El docente puede guiar a los estudiantes en la reflexión sobre sus experiencias en el deporte, ayudándolos a comprender y gestionar sus emociones, así como a construir empatía y respeto hacia los demás.

Por último, el profesor de educación física debe estar atento a las señales de posibles problemas emocionales o psicológicos entre los estudiantes. Aunque no es un profesional de la salud mental, el docente puede identificar cambios en el comportamiento o el estado emocional de los estudiantes y proporcionar apoyo inicial o referir a los

estudiantes a los recursos adecuados. La colaboración con psicólogos escolares y otros profesionales puede asegurar que los estudiantes reciban la ayuda necesaria para abordar cualquier dificultad emocional que puedan enfrentar.

2.3 Marco conceptual

2.3.1 Educación Física

2.3.1.1 Definición

La educación física es una disciplina educativa que se centra en el desarrollo de habilidades motrices, la promoción de la salud y el bienestar físico, y la mejora de la condición física a través de actividades físicas y deportivas. Esta área del currículo escolar abarca una variedad de actividades que incluyen deportes, ejercicios de acondicionamiento físico, juegos y actividades recreativas, con el objetivo de mejorar la salud y el estado físico general de los estudiantes. (del Val-Martín, Sebastiani, & Blázquez, 2021).

En esencia, la educación física busca proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para adoptar un estilo de vida activo y saludable. Además de desarrollar la capacidad física, la educación física también contribuye al desarrollo de habilidades sociales, como el trabajo en equipo y la comunicación, y promueve valores como la disciplina, el respeto y la perseverancia. A través de la participación en diversas actividades físicas, los estudiantes aprenden a gestionar sus emociones, a establecer y alcanzar metas, y a valorar el ejercicio como una parte integral de una vida equilibrada.

2.3.1.2 Importancia

A través de la participación en diversas actividades físicas, los estudiantes mejoran su condición física, incluyendo la fuerza, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular. Además, la educación física ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes, al promover hábitos saludables desde una edad temprana. La incorporación regular de ejercicio también contribuye a la salud mental, reduciendo el estrés y la ansiedad, y mejorando el estado de ánimo general.

2.3.1.3 Componentes de la Educación Física

La educación física se fundamenta en varios componentes esenciales que contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes. Primero, las habilidades motrices fundamentales son cruciales, ya que abarcan movimientos básicos como correr, saltar y lanzar, que son la base para habilidades más avanzadas. Estos movimientos mejoran la coordinación y la agilidad, esenciales para un desarrollo físico equilibrado. Además, la condición física general, que incluye la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal, es fundamental para promover una salud óptima y un bienestar general. Estos aspectos aseguran que los estudiantes desarrollen una base sólida para una vida activa y saludable.

Otro componente clave es la educación sobre salud y bienestar, que proporciona a los estudiantes conocimientos sobre nutrición, higiene y la importancia de un estilo de vida equilibrado. Esto se complementa con la enseñanza de deportes y actividades recreativas, que no solo fomentan habilidades físicas, sino también el trabajo en equipo, la comunicación y el disfrute personal. Además, la educación física promueve la prevención de lesiones y asegura la seguridad durante la actividad física, así como la capacidad de evaluar y monitorear el progreso de los estudiantes. Estos componentes trabajan en conjunto para ofrecer una educación física integral que apoya el desarrollo físico, mental y social de los estudiantes.

2.3.2 Bienestar emocional y mental

2.3.2.1 Definición de Bienestar emocional

Se relaciona con la capacidad de manejar y expresar emociones de manera saludable. Implica experimentar emociones positivas, como alegría y satisfacción, y manejar emociones negativas, como tristeza y ansiedad, de forma adaptativa. El bienestar emocional también involucra la habilidad para formar y mantener relaciones interpersonales saludables y manejar el estrés de manera efectiva. (López, Armenta, Gómez, & Puerto, 2021).

2.3.2.2 Definición de Bienestar mental

Incluye el estado general de la salud mental, que abarca la claridad de pensamiento, la toma de decisiones equilibrada, la capacidad de resolver problemas y la resiliencia frente a desafíos. Un buen estado de bienestar mental permite a las personas enfrentar situaciones adversas, mantener una actitud positiva y funcionar eficazmente en sus actividades diarias.

2.3.2.3 Componentes del Bienestar emocional y mental

El bienestar emocional y mental se fundamenta en varios componentes clave que juntos contribuyen a una vida equilibrada y satisfactoria. En primer lugar, el autoconocimiento y la autoaceptación son esenciales para entender y aceptar las emociones, pensamientos y comportamientos. Este componente permite a las personas tener una visión clara de sus fortalezas y debilidades, fomentando una actitud positiva hacia uno mismo y promoviendo una mayor estabilidad emocional.

Otro aspecto crucial es el manejo de emociones y la resiliencia. La capacidad de regular las emociones y expresar experiencias de manera saludable es fundamental para mantener un equilibrio emocional. La resiliencia, por su parte, permite enfrentar y superar adversidades, adaptándose a cambios y desafíos con una actitud positiva. Estos elementos facilitan la gestión efectiva del estrés y contribuyen a la estabilidad mental.

Finalmente, las relaciones interpersonales saludables y el sentido de propósito juegan un papel significativo en el bienestar emocional y mental. Mantener conexiones significativas y comunicarse de manera efectiva con otros fortalece el apoyo social y el sentido de pertenencia. Además, tener un propósito en la vida y experimentar logros personales aportan un sentido de realización y satisfacción, lo cual es esencial para una salud mental positiva.

2.3.2.4 Estrategias para promover el bienestar emocional

Promover el bienestar emocional comienza con el desarrollo del autoconocimiento y la autoaceptación. Dedicar tiempo a la autoreflexión y mantener un

diario emocional son prácticas efectivas para entender y gestionar las propias emociones. La autoaceptación, al reconocer las fortalezas y debilidades, fomenta una actitud positiva hacia uno mismo y mejora la estabilidad emocional. Estas prácticas permiten identificar patrones emocionales y manejar mejor los sentimientos, contribuyendo a una mayor autoconciencia y equilibrio emocional. (Martinez, 2024).

Otro aspecto es el manejo del estrés y la incorporación de técnicas de relajación en la vida diaria. Actividades como la meditación, la respiración profunda y el ejercicio físico pueden reducir significativamente el estrés y mejorar el estado de ánimo. Además, una planificación y organización efectivas ayudan a reducir la sobrecarga de tareas, permitiendo un equilibrio entre responsabilidades y tiempo personal. Estas estrategias no solo facilitan la gestión del estrés, sino que también fomentan un enfoque proactivo para enfrentar desafíos cotidianos. Participar en actividades placenteras y mantener una dieta equilibrada también son esenciales, ya que contribuyen a un sentido de realización y satisfacción personal. Estas estrategias, junto con la búsqueda de apoyo profesional cuando sea necesario, ayudan a mantener un bienestar emocional positivo y equilibrado a lo largo del tiempo.

CAPÍTULO III.

DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO

3.1 Enfoques Diagnósticos

3.1.1 Tipo de investigación

Este estudio adopta una metodología descriptiva enfocada en detallar las características de la población estudiada, particularmente en la interacción docente-estudiante en el contexto de la educación física. La investigación se centra en describir las situaciones y dinámicas relacionadas con el bienestar emocional y mental, proporcionando así una comprensión profunda de su vínculo con la práctica de la educación física en los estudiantes de básica media.

Según Hernández Sampieri et al. (2022), la investigación descriptiva permite especificar propiedades y rasgos de un fenómeno, ofreciendo una visión organizada y detallada del objeto de estudio que facilita futuras investigaciones y el análisis de posibles relaciones o causas subyacentes. Arévalo et al. (2023) también destacan que este enfoque permite una observación precisa y sistemática, sin manipulación de variables, lo que aporta una base de conocimiento sólida y comparable, útil para estudios explicativos o experimentales.

De este modo, la presente investigación combina la revisión bibliográfica con el trabajo de campo para la construcción del marco teórico y conceptual. A través de una búsqueda y selección rigurosa de fuentes científicas publicadas en los últimos cinco años, se garantiza la relevancia y actualidad de la información recopilada.

3.1.2 Diseño de investigación

3.1.2.1 Población y muestra

La investigación se realizó en la Unidad Educativa Ciudad de Machala, ubicada en la Provincia de El Oro. En este contexto, la población estudiada corresponde a todos los estudiantes del séptimo año de educación básica paralelo “A”, sumando un total de 40 alumnos matriculados. De acuerdo con Ramos (2020), la población en un estudio de

investigación representa el conjunto total de individuos, objetos o eventos que comparten características específicas y sobre los cuales se busca obtener información para responder a los objetivos de estudio. Por lo que definir y comprender la población es esencial, puesto que permite delimitar el alcance de la investigación y facilita la recolección de datos que reflejan con precisión el fenómeno analizado.

Debido a que el número de estudiantes es relativamente reducido, se optó por incluir a toda la población como muestra para la recolección de datos. Esta decisión permite obtener información más precisa y representativa, evitando la necesidad de un proceso de muestreo y asegurando que se consideren todas las perspectivas de los estudiantes. Según Hernández Sampieri et al. (2022), la muestra es un subconjunto representativo de la población que permite hacer inferencias sobre esta sin necesidad de estudiar cada uno de sus elementos, una muestra adecuada facilita obtener datos significativos, optimiza recursos y tiempo en el proceso de investigación.

La muestra de 40 estudiantes de séptimo año de básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Ciudad de Machala fue seleccionada porque se encuentra en una etapa de desarrollo físico y emocional significativa, generalmente entre los de básica media. En este periodo, la actividad física desempeña un papel clave en su bienestar general, ya que contribuye al desarrollo de habilidades motoras, sociales y emocionales.

3.1.2.2 Métodos de investigación

Los métodos de investigación seleccionados para este trabajo son el método analítico y el método sintético, ya que ambos aportan significativamente a describir cada objeto de estudio considerado tanto en la indagación bibliográfica como en la investigación de campo.

En cuanto al método analítico, este interviene descomponiendo los elementos del problema de investigación para comprender cada uno de sus componentes por separado, lo que facilita un análisis detallado de las variables y su interrelación con el bienestar emocional y mental de los estudiantes. Como afirma Ramos (2020), el método analítico permite examinar cada parte del objeto de estudio de manera aislada para luego establecer

la conexión entre ellas. Esto permite identificar las características específicas de cada aspecto de la educación física y su influencia en el estado emocional de los estudiantes.

Por otra parte, el método sintético se ocupa de integrar los distintos elementos analizados previamente para obtener una visión más global del problema de estudio. Según Del Conde (2022), el método sintético permite combinar los elementos obtenidos en el análisis para construir una interpretación completa y coherente del fenómeno investigado. A través de este enfoque, es posible relacionar los hallazgos obtenidos y construir conclusiones que reflejen de manera integral la importancia de la participación en educación física para el bienestar de los estudiantes.

3.1.2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de información, se seleccionó la técnica de la encuesta, dirigida a los estudiantes de séptimo año de básica. Esta técnica se implementó a través de un cuestionario estructurado con preguntas cerradas, diseñado para obtener datos específicos sobre la percepción de los estudiantes acerca de la educación física y su impacto en su bienestar emocional y mental. Los resultados obtenidos de las encuestas serán analizados mediante el uso de herramientas de procesamiento estadístico, lo que permitirá una interpretación clara y precisa de la información recabada.

Al respecto, Martínez (2020) explica que la encuesta es una técnica de recolección de datos que consiste en la aplicación de cuestionarios a un grupo específico de personas, con el fin de conseguir información cuantificable sobre sus opiniones o comportamientos, permitiendo identificar tendencias y patrones en su percepción de la relación entre la actividad física y su bienestar.

La Escala de Autoestima de Rosenberg, adaptada para niños, resulta fundamental en este estudio sobre la importancia de la educación física en el bienestar emocional y mental de los estudiantes de básica media. Esta herramienta permite evaluar de forma fiable la autoestima en niños, un componente clave del bienestar emocional, proporcionando datos valiosos sobre cómo la participación en actividades físicas influye en su autopercepción y autovaloración. Como señalan Sánchez et al. (2021), la autoestima

es un indicador crítico del bienestar psicológico, lo que refuerza la relevancia de su evaluación en este contexto. Además, al ser una escala ampliamente validada y ajustada para una población infantil, facilita la identificación de niveles de autoestima de manera precisa y clara, lo cual es esencial para comprender el impacto de la educación física en su desarrollo emocional. La adaptación específica para niños garantiza que las respuestas reflejen fielmente la autopercepción de los estudiantes, contribuyendo a obtener una visión integral de la relación entre la actividad física y la salud emocional en esta etapa educativa.

Otro de los instrumentos de recolección de datos utilizados en esta investigación fue la observación. Este método permitió obtener información directa sobre el comportamiento y las interacciones de los estudiantes y docentes en el entorno educativo. Según Ortega (2023), la observación directa es crucial para entender el comportamiento natural de los individuos sin intervención, lo que enriquece la recopilación de datos al proporcionar una visión objetiva y detallada del proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula. A través de la observación, se pudieron identificar patrones de participación y la dinámica de las clases de educación física, lo que contribuyó a una comprensión más profunda del impacto de la actividad física en el bienestar emocional y mental de los estudiantes.

3.1.2.4 Validación de los instrumentos de investigación

Para garantizar la validez y confiabilidad del instrumento de investigación, en este caso, la encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo año de básica, se llevó a cabo un proceso de validación previo a su implementación. Este proceso incluyó la revisión de la estructura y contenido del cuestionario por parte de expertos: Dr. Jerry Herrera E. y Lic. Carlota Veintimilla C. en el área educativa y en metodología de la investigación. Los expertos evaluaron la claridad, la pertinencia y la coherencia de las preguntas, asegurando que cada una de ellas estuviera alineada con los objetivos de la investigación y que permitiera recolectar la información necesaria sobre la relación entre la participación en educación física y el bienestar emocional y mental de los estudiantes.

Además, se realizó una prueba piloto con un pequeño grupo de estudiantes de características similares a la población de estudio, con el propósito de identificar posibles dificultades de comprensión y ajustar el lenguaje de las preguntas para que fueran entendibles para todos los participantes. Los resultados de esta prueba permitieron hacer ajustes menores en el instrumento, mejorando la claridad y precisión de las preguntas.

La validación del cuestionario fue fundamental para asegurar que las respuestas obtenidas reflejen de manera fidedigna la percepción de los estudiantes sobre la importancia de la educación física en su bienestar emocional y mental, lo que contribuye a la fiabilidad de los datos recolectados y a la solidez de los resultados de la investigación.

3.2 Descripción del proceso diagnóstico

El diagnóstico inicial se llevó a cabo a través de observaciones durante las prácticas preprofesionales, lo que permitió detectar el problema y definir tanto los aspectos generales como los específicos que requerían atención. Con esta información, se elaboraron preguntas concretas que facilitaron la formulación de los objetivos de la investigación. Seguidamente, se realizó un análisis detallado de la bibliografía pertinente, lo que permitió recopilar los fundamentos teóricos necesarios para el estudio y estableció la base del marco teórico y metodológico del trabajo de campo.

Asimismo, se optó por utilizar la encuesta como instrumento de recolección de datos, la cual fue sometida a una prueba piloto. Esta prueba resultó crucial para identificar cualquier problema de interpretación o ambigüedad en las preguntas antes de su uso definitivo, asegurando que fueran claras, pertinentes y efectivas para recoger la información necesaria que responda a los objetivos planteados. A partir de los hallazgos de la prueba piloto, se hicieron ajustes y mejoras en la redacción del cuestionario, adaptándolo a las particularidades y requerimientos de la institución educativa.

Una vez que los instrumentos de investigación recibieron la aprobación del docente y de la administración de la institución, se procedió a su aplicación. Este procedimiento fue vital para garantizar la validez de los datos obtenidos y para asegurar que la información recopilada contribuyera significativamente al análisis y entendimiento

de la relación entre la educación física y el bienestar emocional y mental de los estudiantes. El propósito de este proceso fue garantizar que las clases de educación física en la institución se realicen con un enfoque de calidad que responda a las necesidades de los estudiantes.

3.3 Recopilación de la información

Teniendo en cuenta las preguntas iniciales y los objetivos de la investigación, se llevó a cabo la recopilación de información mediante una encuesta en la Unidad Educativa Ciudad de Machala, enfocándose en los estudiantes. Para complementar esta información, se utilizó un segundo instrumento que consistió en un proceso de observación.

Los datos recolectados se organizaron en función de los objetos de estudio y se clasificaron por dimensiones, lo que permitió establecer los indicadores que sirvieron como base para el diseño de los instrumentos de investigación. Estos instrumentos se estructuraron de la siguiente manera:

Tabla N.1: *Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores*

Objetos de estudio	Dimensiones	Indicadores
Educación Física	Importancia de participación en EF	Características Técnicas pedagógicas Impacto en la salud
	Actividades físicas	Tipos de actividades Habilidades motoras Estrategias de enseñanza efectivas

Bienestar emocional y mental	Desarrollo físico y emocional	Estado de ánimo Efectos en la salud Beneficios
	Equilibrio psicológico	Autopercepción y autoestima Rendimiento académico Manejo de emociones

Fuente: Elaboración Propia

3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.

La información se recopiló mediante la aplicación de encuestas dirigidas a los estudiantes del séptimo año de básica, paralelo “A”. Posteriormente, los datos obtenidos fueron organizados con el objetivo de reflejar las opiniones y perspectivas de los estudiantes involucrados en esta investigación.

Adicionalmente, se realizó un análisis del contexto a partir de los datos recopilados, lo que permitió avanzar en el diseño y desarrollo de la matriz de requerimientos, estableciendo una base sólida para el estudio.

3.4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes

Mediante la entrevista, se recopiló información relevante sobre las clases de educación física y su impacto en el bienestar emocional y mental de los estudiantes de básica media en la Unidad Educativa Ciudad de Machala. Este enfoque permitió profundizar en cómo las estrategias aplicadas en las clases de educación física contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes en esta etapa educativa.

Dimensión 1. Importancia de Participación en Educación Física

Pregunta 1. ¿Te gusta participar en la clase de Educación Física?

Tabla N.2: *Participación de las clases de EF*

Formación - Intervalo	F	%
Si, mucho	40	100%
A veces		
No, no mucho		
No, para nada		
Total	40	100%

Nota: Encuesta aplicada a estudiantes de Séptimo de básica “A”

Fuente: Base de Datos. Elaboración propia

Análisis e interpretación

El 100% de los estudiantes manifestaron que les gusta participar en las clases de Educación Física. Este resultado es significativo, ya que evidencia un alto nivel de interés y motivación hacia las actividades físicas dentro del ámbito escolar. Esta preferencia puede estar relacionada con la dinámica y práctica de la asignatura, la oportunidad de interactuar socialmente con sus compañeros, y los beneficios físicos y emocionales que perciben al realizar ejercicio.

Pregunta 2. ¿Cuántas veces a la semana tienes clase de Educación Física?

Tabla N.3: *Frecuencia de las clases de EF*

Formación - Intervalo	F	%
1 vez	40	100%
2 veces		
3 veces o más		
Nunca		
Total	40	100%

Nota: Encuesta aplicada a estudiantes de Séptimo de básica “A”

Fuente: Base de Datos. Elaboración propia

Análisis e interpretación

El 100% de los estudiantes indicaron que tienen clases de Educación Física una vez por semana debido a la organización de su horario escolar. Este dato revela una frecuencia limitada para una asignatura que desempeña un papel fundamental en el bienestar físico, emocional y mental de los estudiantes. Tener solo una sesión semanal puede no ser suficiente para alcanzar los beneficios óptimos asociados con la actividad física regular, como la mejora de la condición física, la reducción del estrés y el fortalecimiento de habilidades sociales.

Dimensión 2. Actividades Física

Pregunta 3. ¿Qué actividades disfrutas más en la clase de Educación Física?

Tabla N.4: *Diversión de acuerdo al tipo de actividades*

Formación - Intervalo	F	%
Juegos en Equipo	13	32.5%
Carreras o correr	14	35%
Ejercicios: Gimnasia	13	32.5%
Ninguna actividad		
Total	40	100%

Nota: Encuesta aplicada a estudiantes de Séptimo de básica “A”

Fuente: Base de Datos. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Los resultados indican que las actividades preferidas por los estudiantes en las clases de Educación Física se distribuyen de la siguiente manera: carreras o correr con el 35%, y juegos en equipo y ejercicios como: saltar la cuerda, gimnasia entre otros; con el 32.5% cada uno. Este patrón sugiere una diversidad de intereses entre los estudiantes, con una ligera preferencia hacia actividades dinámicas y de resistencia como correr. El alto interés en las carreras o actividades de correr puede reflejar la necesidad de los estudiantes de liberar energía y disfrutar de movimientos intensos que les permiten superar desafíos personales.

Pregunta 4. ¿Cuánto tiempo consideras ideal para dedicar a las clases de Educación Física cada semana?

Tabla N.5: *Tiempo ideal para las clases de EF*

Formación - Intervalo	F	%
1 hora		
2 horas	7	17.5%
3 horas o más	33	82.5%
No estoy seguro		
Total	40	100%

Nota: Encuesta aplicada a estudiantes de Séptimo de básica “A”

Fuente: Base de Datos. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Los resultados de la encuesta muestran que el 82.5% de los estudiantes consideran que dedicar 3 horas o más por semana a las clases de Educación Física sería lo ideal, mientras que el 17.5% opina que 2 horas son suficientes. Ningún estudiante seleccionó "1 hora" ni la opción "No estoy seguro", lo que demuestra una percepción clara y consistente sobre la necesidad de aumentar el tiempo asignado a esta asignatura. Estos datos reflejan que los estudiantes valoran altamente las clases de Educación Física y reconocen su importancia no solo para mejorar su condición física, sino también para promover su bienestar emocional y mental.

Dimensión 3. Desarrollo físico y emocional

Pregunta 5. ¿Cómo te sientes después de hacer ejercicios en la clase de Educación Física?

Tabla N.6: *Sensación posterior a ejercicios de las clases de EF*

Formación - Intervalo	F	%
Muy feliz	37	92.5%
Un poco feliz	3	7.5%
Igual que antes		
Cansado o Triste		

Total	40	100%
--------------	-----------	-------------

Nota: Encuesta aplicada a estudiantes de Séptimo de básica “A”

Fuente: Base de Datos. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Los resultados muestran que el 92.5% de los estudiantes se sienten muy felices después de participar en las clases de Educación Física, mientras que un 7.5% afirma sentirse un poco feliz. Ningún estudiante indicó sentirse igual que antes o experimentar emociones negativas como cansancio o tristeza tras realizar ejercicios. Este hallazgo destaca el impacto positivo de la Educación Física en el bienestar emocional de los estudiantes.

Pregunta 6. ¿Crees que la Educación Física te ayuda a sentirte menos nervioso/a o estresado/a?

Tabla N.7: Nivel de nervios y estrés

Formación - Intervalo	F	%
Si, mucho	28	70%
Un poco	12	30%
No lo sé		
No, nada		
Total	40	100%

Nota: Encuesta aplicada a estudiantes de Séptimo de básica “A”

Fuente: Base de Datos. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Los resultados de la encuesta revelan que el 70% de los estudiantes (28 respuestas) considera que la Educación Física les ayuda mucho a sentirse menos nerviosos o estresados, mientras que un 30% (12 respuestas) afirma que les ayuda un poco. Ningún estudiante seleccionó las opciones "No lo sé" o "No, nada", lo que indica que todos reconocen, en mayor o menor medida, un efecto positivo de esta asignatura en su bienestar emocional.

Pregunta 7. ¿Qué tan importante crees que es la Educación Física para sentirte bien?

Tabla N. 8.: Importancia de la Educación Física

Formación - Intervalo	F	%
Muy importante	33	82.5%
Algo importante	7	17.5%
No muy importante		
Nada importante		
Total	40	100%

Nota: Encuesta aplicada a estudiantes de Séptimo de básica "A"

Fuente: Base de Datos. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Los resultados indican que el 82.5% de los estudiantes considera que la Educación Física es muy importante para sentirse bien, mientras que el 17.5% cree que es algo importante. Ningún estudiante seleccionó las opciones "No muy importante" o "Nada importante", lo que refleja una valoración generalmente positiva hacia la asignatura en relación con el bienestar físico y emocional. Este alto porcentaje de estudiantes que consideran muy importante la Educación Física sugiere que esta asignatura es percibida como un componente esencial para su bienestar integral, ya que puede estar vinculada a los beneficios directos que experimentan, como la mejora de la salud física, la reducción del estrés, la liberación de tensiones emocionales y la promoción de una actitud más positiva y activa frente a otros desafíos escolares y personales.

Dimensión 4. Equilibrio Psicológico

Pregunta 8. ¿Piensas que después de hacer ejercicio te concentras mejor en las otras clases?

Tabla N.9: *Concentración posterior a las clases de EF*

Formación - Intervalo	F	%
Si, mucho	20	50%
Un poco	20	50%
No, igual que antes		
No, me siento cansado		
Total	40	100%

Nota: Encuesta aplicada a estudiantes de Séptimo de básica "A"

Fuente: Base de Datos. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Los resultados indican que el 50% de los estudiantes considera que, después de hacer ejercicio, su capacidad de concentración mejora mucho, mientras que el otro 50% opina que mejora un poco. Ningún estudiante seleccionó las opciones "No, igual que antes" o "No, me siento cansado", lo que refleja que todos perciben algún grado de beneficio en su capacidad de concentración tras la actividad física. Este equilibrio entre las respuestas sugiere que, aunque no todos experimentan un impacto significativo, la mayoría reconoce que la actividad física tiene un efecto positivo en su enfoque y atención en las demás asignaturas. Esto puede estar relacionado con los beneficios fisiológicos del ejercicio, como el aumento del flujo sanguíneo al cerebro, la liberación de endorfinas y la reducción de la tensión mental, factores que facilitan la claridad mental y la disposición para el aprendizaje.

Pregunta 9. ¿Crees que hacer ejercicio te ayuda a estar de mejor humor en la escuela?

Tabla N.10: *Ejercicios mejoran el humor en la escuela*

Formación - Intervalo	F	%
Si	17	42.5%
A veces	23	57.5%
No lo sé		
No		

Total	40	100%
--------------	-----------	-------------

Nota: Encuesta aplicada a estudiantes de Séptimo de básica “A”

Fuente: Base de Datos. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Los resultados muestran que el 42.5% de los estudiantes cree que hacer ejercicio siempre les ayuda a estar de mejor humor en la escuela, mientras que el 57.5% considera que esto sucede a veces. Ningún estudiante expresó que el ejercicio no tiene efecto en su estado de ánimo, lo cual indica que todos reconocen algún grado de influencia positiva del ejercicio en su bienestar emocional. El hecho de que más de la mitad de los estudiantes elija "a veces" podría estar relacionado con factores externos que influyen en su estado de ánimo, como la calidad de las actividades realizadas, el ambiente escolar o su disposición personal en el momento. Sin embargo, este resultado reafirma que la actividad física tiene un impacto notable en la regulación emocional y en la creación de un ambiente más positivo para el aprendizaje.

Pregunta 10. ¿Qué tipo de ejercicio te hace sentir más relajado/a?

Tabla N.11: *Tipo de ejercicio para sentirse relajado*

Formación - Intervalo	F	%
Caminar o correr	13	32.5%
Jugar con amigos	18	45%
Hacer estiramientos	9	22.5%
Ninguno		
Total	40	100%

Nota: Encuesta aplicada a estudiantes de Séptimo de básica “A”

Fuente: Base de Datos. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Los resultados muestran que el 45% de los estudiantes se siente más relajado al jugar con amigos, reflejando la importancia de las interacciones sociales para su bienestar

emocional. Por otro lado, el 32.5% prefiere caminar o correr, destacando el impacto positivo de las actividades aeróbicas simples, mientras que el 22.5% elige hacer estiramientos, lo que indica que algunos valoran actividades más calmadas para relajarse. Esta diversidad de preferencias resalta la necesidad de ofrecer una variedad de ejercicios en las clases de Educación Física, incluyendo dinámicas grupales, aeróbicas y de relajación, para atender las diferentes necesidades y promover el bienestar integral de los estudiantes.

3.4.2 Resultados del Test basado en la Escala de Autoestima de Rosenberg adaptada para niños.

El test aplicado a los 40 estudiantes de séptimo de básica paralelo A permitió evaluar cómo las clases de Educación Física influyen en su autoestima y bienestar emocional. Los resultados se analizan en base a las respuestas obtenidas para cada afirmación:

Seguridad al participar en actividades físicas:

- El 100% de los estudiantes indicaron "Siempre" sentirse seguros al participar, lo que evidencia un ambiente de confianza en las clases de Educación Física.

Habilidad percibida en juegos y actividades:

- El 97.5% de los estudiantes considera que es "Siempre" o "Casi siempre" bueno en estas actividades, lo que refleja una percepción positiva de sus capacidades motoras.

Comparación con otros en Educación Física:

- Un 67.5% siente "Nunca" o "A veces" que los demás son mejores que ellos, mientras que un 32.5% tiene una percepción de inferioridad en algún grado. Esto indica la necesidad de fomentar estrategias inclusivas que fortalezcan la confianza de todos los estudiantes.

Interés por aprender nuevos movimientos:

- El 100% de los estudiantes respondieron "Siempre," demostrando un alto nivel de motivación por el aprendizaje en esta asignatura.

Reacción emocional ante el fracaso:

- Un 55% indica que "Nunca" o "A veces" se siente mal al no lograr algo, pero el restante 45% manifiesta sensibilidad a los fracasos. Esto sugiere que es importante trabajar en la resiliencia y el manejo emocional en las clases.

Confianza en la mejora personal:

- El 100% de los estudiantes cree que puede mejorar con práctica, lo cual destaca la influencia positiva de la Educación Física en su percepción de autosuperación.

Reconocimiento del esfuerzo:

- El 100% de los estudiantes se sienten valorados cuando su profesor reconoce su esfuerzo, subrayando la importancia del refuerzo positivo en su autoestima.

Impacto en el bienestar personal:

- El 100% de los estudiantes indicaron que la Educación Física los ayuda a sentirse bien consigo mismos, lo que confirma su papel en el fortalecimiento de la autoestima.

Disfrute de los juegos en clase:

- El 85% disfruta siempre o casi siempre de participar, aunque un 15% reporta falta de disfrute en ciertas ocasiones. Esto sugiere un área para diversificar actividades.

Percepción de utilidad para la salud y bienestar:

- El 92.5% considera "Siempre" o "Casi siempre" útil la Educación Física, consolidando su relevancia en la salud integral.

Los resultados muestran un impacto altamente positivo de la Educación Física en la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes. Sin embargo, aspectos como la percepción de inferioridad frente a otros y la sensibilidad al fracaso requieren atención mediante estrategias pedagógicas enfocadas en la inclusión, la resiliencia y el manejo emocional.

3.4.3 Resultados de la observación aplicada a los docentes.

Comparando los resultados obtenidos, se determinó que, aunque los estudiantes expresan que los docentes suelen incluir juegos en equipo durante las clases de Educación Física, se evidencia una menor aplicación de actividades como ejercicios de gimnasia, lo cual refleja un enfoque metodológico que no se alinea completamente con las preferencias diversas de los alumnos. Este desequilibrio puede limitar el desarrollo integral de las capacidades físicas o emocionales de los estudiantes.

En este contexto, Correa (2020) señala que los juegos recreativos son esenciales para fomentar el desarrollo de las habilidades físicas básicas en niños y adolescentes, además de contribuir a su bienestar emocional. Asimismo, estudios recientes como el de Sánchez et al. (2023) enfatizan que la inclusión de actividades variadas y adaptadas a las necesidades de los estudiantes potencia la motivación y el compromiso, promoviendo un aprendizaje significativo y el fortalecimiento de habilidades sociales.

En cuanto a la metodología empleada en el análisis, el método analítico permitió examinar detalladamente las prácticas docentes y las percepciones de los estudiantes, lo que facilitó una interpretación precisa de los resultados. Por su parte, el método sintético fue clave para estructurar y sintetizar la información en dimensiones específicas, permitiendo identificar fortalezas y debilidades, con el propósito de implementar mejoras en la enseñanza de la Educación Física.

3.4.4 Fortalezas y debilidades

Tabla N.12: *Fortalezas y debilidades.*

Fortalezas	Debilidades
Interés y disposición a participar activamente en Educación Física.	Escasa diversificación de estrategias lúdicas o dinámicas.
Seguridad y confianza en la mejora personal.	Enfoque metodológico no se alinea completamente con las preferencias diversas de los alumnos.

Actividades en equipo fomenta la interacción social y el trabajo colaborativo.	Limitación en la cantidad de carga horaria disponible.
Entorno de aprendizaje inclusivo y motivador basado en refuerzos positivos.	Poca conexión entre las actividades físicas y el bienestar mental.

Fuente: *Elaboración Propia*

3.4.4.1 Matriz de requerimientos

A partir del análisis del contexto, se logró establecer la matriz de requerimientos una herramienta clave que permitió identificar, clasificar y organizar las debilidades detectadas en el estudio junto con sus respectivas causas, alineándolas con el problema central. Estas causas y efectos se detallan en el apartado correspondiente al problema de la investigación.

Tabla N.13: *Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo.*

Debilidades	Causas ¿Por qué	Requerimiento (Estrategias de solución)
Escasa diversificación de estrategias lúdicas o dinámicas.	Dependencia de metodologías tradicionales.	Implementar recursos complementarios como materiales en línea o actividades extracurriculares.
Enfoque metodológico no se alinea completamente con las preferencias diversas de los alumnos.	Falta de flexibilidad en el diseño metodológico.	Evaluaciones iniciales para identificar las preferencias y estilos de aprendizaje de los alumnos.

Limitación en la cantidad de carga horaria disponible.	Restricciones en la planificación curricular o distribución ineficiente del tiempo.	Programa de intervención que evalúe y potencie la participación regular en educación física.
Poca conexión entre las actividades físicas y el bienestar mental.	Falta de enfoques que aborden simultáneamente aspectos físicos y emocionales.	Incorporar sesiones educativas sobre los beneficios de la actividad física en la salud mental)

Fuente: Elaboración Propia

3.4.1.2 Selección de requerimiento a intervenir y Justificación

La matriz de requerimientos recopiló las debilidades identificadas durante la investigación de campo, sirviendo como base para seleccionar el requerimiento a intervenir y justificar la elección realizada.

Sin perder de vista los objetivos planteados en la investigación, se identificó como debilidad principal la escasa diversificación de estrategias lúdicas o dinámicas aplicadas en las clases de educación física en la Unidad Educativa “Ciudad de Machala”. Esta situación tiene como causa principal la dependencia de metodologías tradicionales, lo que limita la participación activa de los estudiantes y el desarrollo de sus habilidades de manera integral. Esta causa, señalada en el planteamiento del problema, tiene como efecto la desactualización docente, afectando la innovación en las estrategias pedagógicas. Como estrategia de solución, se propone implementar un programa de intervención que evalúe y potencie la participación regular en educación física, promoviendo metodologías más diversas y adaptadas a las necesidades de los estudiantes.

Esta selección se justifica porque responde al problema central identificado en esta investigación: el desconocimiento de la importancia de la educación física en el bienestar emocional y mental en la básica media. También aborda una de las causas

principales, que es la escasa diversificación de estrategias lúdicas o dinámicas debido a la dependencia de metodologías tradicionales. Al trabajar en la solución de esta problemática, se espera minimizar efectos como la limitada participación activa en clases por poca carga horaria disponible y la falta de percepción sobre los beneficios emocionales y mentales que brinda la educación física.

Por otra parte, la justificación radica en el enfoque socioeducativo de la investigación, que busca contribuir al mejoramiento de la calidad educativa al proponer estrategias que fomenten el desarrollo integral de los estudiantes. Los fundamentos de la investigación resaltan la importancia de la educación física no solo como un componente físico, sino como un pilar integral para el desarrollo emocional y social, favoreciendo un entorno escolar más inclusivo y motivador.

La estrategia que se propone para reducir la debilidad determinada es la implementación de un programa de intervención que evalúe y potencie la participación regular en educación física. Este programa tiene como objetivo mejorar la involucración activa de los estudiantes en las clases, promoviendo no solo la práctica física constante, sino también el desarrollo emocional y social. Al enfocarse en la participación continua, se busca generar un entorno más motivador y positivo, lo que contribuirá a fortalecer tanto el rendimiento físico como el bienestar integral de los estudiantes, reduciendo así la dependencia de métodos tradicionales y limitados.

CAPÍTULO IV.

PROPUESTA INTEGRADORA

4.1 Descripción de la propuesta

Este trabajo de investigación tiene como finalidad proponer un programa de intervención que evalúe y potencie la participación regular en educación física, utilizándola como estrategia para mejorar el bienestar emocional y mental de los estudiantes de básica media.

La propuesta metodológica está dirigida a los docentes de Educación Física de la escuela “Ciudad de Machala” y se centra en el desarrollo de un taller pedagógico relacionado con las prácticas educativas que fomentan la salud emocional y mental a través de actividades físicas regulares.

Este taller servirá como herramienta educativa para orientar y fortalecer la labor docente. Además, busca abordar la problemática de la escasa práctica de actividades físicas en los estudiantes, promoviendo un enfoque integral de bienestar.

4.2 Componentes estructurales

Los componentes estructurales de este trabajo, que aborda la implementación de una propuesta metodológica dirigida a docentes de Educación Física de la escuela Ciudad de Machala, son los siguientes:

Introducción

De acuerdo con los antecedentes identificados a partir del diagnóstico realizado, el objetivo de este trabajo es reducir las siguientes debilidades: frecuencia limitada para las clases de Educación Física, poca conexión entre las actividades físicas y el bienestar emocional y mental de los estudiantes, y la escasa diversificación de estrategias lúdicas o dinámicas. Estas debilidades se deben a que los docentes responsables de la asignatura tienen un conocimiento limitado sobre cómo la actividad física puede mejorar el bienestar

integral de los estudiantes, y enfrentan desafíos en la implementación de metodologías que favorezcan una conexión efectiva entre la actividad física y el bienestar emocional.

Por otra parte, este trabajo tiene relación con los antecedentes referenciales identificados mediante la revisión literaria, al analizar varias investigaciones como la publicada por Lizano et al. (2024) manifiesta que un programa intensivo de Educación Física contribuyó significativamente al desarrollo integral de los estudiantes, mejorando no solo su rendimiento académico, sino también su bienestar emocional y la cohesión social. Este estudio destaca la importancia de fortalecer la educación física en las escuelas para promover una mejora en las dimensiones físicas, académicas y emocionales de los estudiantes.

Además, Junquera (2023) resalta que la práctica constante de actividades físicas no solo mejora la condición física, sino que también proporciona beneficios importantes para la salud mental, como la reducción del estrés y el aumento de la autoestima. Esto refuerza la necesidad de incrementar la carga horaria dedicada a la Educación Física, lo que permitiría a los estudiantes obtener estos beneficios emocionales y sociales de manera más regular.

Estos estudios ofrecen un marco teórico valioso para la intervención propuesta en esta investigación, que busca mejorar la participación de los estudiantes en las clases de Educación Física y, por ende, su bienestar emocional y mental.

Justificación

De acuerdo con los resultados obtenidos en el diagnóstico realizado en la escuela Ciudad de Machala, específicamente en el subnivel de básica media, se ha identificado que los docentes requieren mejorar en la implementación de actividades físicas regulares que favorezcan el bienestar emocional y mental de los estudiantes. En este sentido, se propone un taller pedagógico como herramienta educativa para orientar a los docentes en la ejecución de actividades físicas que favorezcan no solo el bienestar físico de los estudiantes, sino también su salud emocional y mental.

Este taller servirá como un recurso clave para los docentes, ayudándoles a integrar actividades que promuevan el bienestar integral de los estudiantes. El objetivo principal es proporcionarles estrategias pedagógicas claras y accesibles que faciliten la implementación de actividades diversificadas, adaptadas a las necesidades de los estudiantes y que fomenten su participación activa y su desarrollo emocional, mental y social.

La propuesta tiene como fin reducir la escasa participación de los estudiantes en las clases de Educación Física, resultado de la falta de estrategias motivacionales y educativas adecuadas, y minimizar los efectos negativos de la limitada carga horaria de la asignatura. A través del taller, se espera influir positivamente en el bienestar emocional y mental de los estudiantes, mejorando su condición física, autoestima y habilidades sociales, lo que favorece un desarrollo integral más completo.

Esta justificación parte de la necesidad de fortalecer la formación pedagógica de los docentes en Educación Física, brindándoles herramientas efectivas que potencien su capacidad para aplicar estrategias que no solo favorezcan la condición física de los estudiantes, sino también su bienestar emocional, mental y social, como lo destacan diversas investigaciones recientes sobre el impacto de la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes (Gómez et al., 2023; Villarrubia et al., 2023).

Objetivos de la propuesta

Proponer un taller pedagógico dirigido a los docentes de Educación Física de la escuela Ciudad de Machala, con el fin de mejorar la participación regular de los estudiantes en las actividades físicas, utilizando este enfoque como estrategia para promover el bienestar físico, emocional y mental de los estudiantes de básica media.

Fundamentación legal y conceptual

La fundamentación legal y conceptual respalda la propuesta metodológica de implementar un taller pedagógico dirigido a los docentes de Educación Física de la escuela Ciudad de Machala, con el objetivo de mejorar la participación regular de los estudiantes en las actividades físicas.

La actividad física es un derecho fundamental que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, mejorando no solo su salud física, sino también su bienestar emocional y mental. Esta intervención está alineada con la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), que establece la educación física como un componente esencial en el proceso educativo, y responde a la necesidad urgente de fomentar hábitos saludables, prevenir enfermedades crónicas y fortalecer la resiliencia emocional de los estudiantes. Al proporcionar a los docentes herramientas pedagógicas efectivas, se busca promover un ambiente escolar que favorezca la actividad física regular y su impacto positivo en el desarrollo integral de los jóvenes (Ministerio de Educación de Ecuador, 2022; Sánchez et al., 2023).

La educación física busca proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para adoptar un estilo de vida activo y saludable. Además de desarrollar la capacidad física, la educación física también contribuye al desarrollo de habilidades sociales, como el trabajo en equipo y la comunicación, y promueve valores como la disciplina, el respeto y la perseverancia. A través de la participación en diversas actividades físicas, los estudiantes aprenden a gestionar sus emociones, a establecer y alcanzar metas, y a valorar el ejercicio como una parte integral de una vida equilibrada.

El bienestar emocional y mental se fundamenta en varios componentes clave que juntos contribuyen a una vida equilibrada y satisfactoria. El autoconocimiento y la autoaceptación son esenciales para entender y aceptar las emociones, pensamientos y comportamientos. Este componente permite a las personas tener una visión clara de sus fortalezas y debilidades, fomentando una actitud positiva hacia uno mismo y promoviendo una mayor estabilidad emocional.

Otro aspecto a considerar es el manejo de emociones y la resiliencia. La capacidad de regular las emociones y expresar experiencias de manera saludable es primordial para mantener un equilibrio emocional. La resiliencia, por su parte, permite enfrentar y superar adversidades, adaptándose a cambios y desafíos con una actitud positiva. Estos elementos facilitan la gestión efectiva del estrés y contribuyen a la estabilidad mental.

Fases de implementación

Fase I: Diagnóstico inicial

El diagnóstico inicial es fundamental para identificar las necesidades y fortalezas de los docentes y estudiantes en el contexto de la Educación Física. En esta fase, se utilizan herramientas como encuestas y observación directa de las clases, permitiendo recopilar información sobre las limitaciones en la aplicación de actividades físicas regulares y sus efectos en el bienestar emocional y mental de los estudiantes. Este análisis inicial establece la base para la planificación del taller pedagógico, asegurando que responda a las necesidades específicas de la comunidad educativa.

Fase II: Diseño del taller pedagógico

En esta fase, se elabora un programa detallado que incluye contenidos teóricos y prácticos enfocados en estrategias que promuevan el bienestar emocional y mental a través de actividades físicas. Se integran dinámicas lúdicas, técnicas de relajación y ejercicios de autorregulación emocional, además de materiales didácticos adaptados al nivel educativo. Este diseño considera las limitaciones identificadas en el diagnóstico, garantizando la pertinencia y efectividad del taller para los docentes y estudiantes.

A continuación, se detalla la planificación del taller pedagógico.

Día	Hora	Contenido Teórico	Actividad Práctica
		Introducción al Bienestar Emocional y Físico	Reflexión sobre la relación entre las emociones y el cuerpo.
Lunes	8:00 -	- ¿Qué es el bienestar emocional?	Ejercicio de respiración profunda y estiramientos básicos.
	8:30 am	- Impacto del ejercicio en las emociones.	Actividad de relajación activa (movimientos suaves de cuerpo).

		Gestión de Emociones a través del Movimiento	¿Cómo afectan las emociones al cuerpo?
8:30 - 9:00 am	-	Identificación de emociones y cómo se manifiestan físicamente.	Círculo de ejercicios con descansos para reflexionar sobre las emociones.
	-	¿Cómo ayuda la actividad física a reducir el estrés y la ansiedad?	Práctica de ejercicios de saltos, carreras suaves y estiramientos.
		Trabajo en Equipo y Cooperación	Importancia de la cooperación para fortalecer el bienestar emocional.
9:00 - 9:30 am	-	¿Por qué es importante trabajar en equipo?	Juegos cooperativos: "Teléfono descompuesto" y "Atrapar el balón" (sin competencia).
	-	Cómo el trabajo en equipo mejora la autoestima y reduce el estrés.	Reflexión grupal sobre el trabajo en equipo y el respeto mutuo.
		Resiliencia y Manejo del Fracaso	¿Qué es la resiliencia y cómo se desarrolla?
9:30 - 10:00 am	-	El rol del fracaso en el aprendizaje.	Carrera de obstáculos con desafíos progresivos, enfatizando la perseverancia.
	-	Cómo el ejercicio físico puede ayudar a fortalecer la resiliencia.	Reflexión en grupo sobre la importancia de continuar a pesar de las dificultades.
		Mindfulness y Atención Plena a través del Movimiento	¿Qué es el mindfulness y cómo ayuda a la salud mental?
Martes 8:00 - 8:30 am	-	La importancia de estar presentes en el momento.	Caminata lenta y consciente, prestando atención a la respiración y a las sensaciones físicas.

	- Beneficios de practicar mindfulness en la vida diaria.	Ejercicio de relajación con concentración plena en el cuerpo.
	Establecimiento de Metas para el Bienestar Emocional	Cómo establecer metas para el bienestar físico y emocional.
8:30 - 9:00 am	- Cómo el establecimiento de metas fortalece la autoestima y la motivación.	Actividad de "Metas personales": cada niño establece una meta de ejercicio o bienestar.
	- Relación entre logros físicos y bienestar mental.	Ejercicio físico moderado: carrera suave o circuito adaptado para lograr las metas.
	Autoestima y Autoconfianza a través del Movimiento	La relación entre la actividad física y la autoestima.
9:00 - 9:30 am	- ¿Cómo el ejercicio mejora la imagen corporal y la confianza en uno mismo?	Ejercicio en parejas donde los niños se ayudan mutuamente a completar desafíos.
	- El impacto del ejercicio en la percepción personal.	Juegos dinámicos donde los niños deben lograr una meta en equipo.
	Fortalecimiento de la Autoimagen a través del Movimiento	Cómo el deporte contribuye al desarrollo positivo de la autoimagen.
9:30 - 10:00 am	- Relación entre los logros físicos y la autopercepción positiva.	Competencia amistosa con elementos como sogas, pelotas o relevos.
	- Reflexión sobre la importancia de los logros individuales.	Reflexión grupal sobre los sentimientos después de la actividad.

		Cierre y Reflexión Final sobre el Bienestar Emocional	Recapitulación de lo aprendido durante la semana.
	8:00 - 8:30 am	- Cómo integrar las prácticas físicas para mejorar el bienestar emocional.	Actividad grupal de "cierre positivo": expresar lo aprendido y compartir metas.
Miércoles		- Estrategias para seguir trabajando en el bienestar físico y emocional.	Juego final de repaso que incluya todas las actividades aprendidas (por ejemplo, un circuito de obstáculos).
	8:30 - 9:00 am	Reflexión Final y Compromiso Personal - ¿Qué actividades les ayudaron más a sentirse mejor emocionalmente?	¿Qué estrategias de bienestar les gustaría seguir practicando? Actividad creativa: crear un plan personal de ejercicio y bienestar emocional.

Fuente: Elaboración Propia

Fase III: Socialización y capacitación

La socialización y capacitación tienen como finalidad involucrar a los docentes en el taller pedagógico, explicándoles sus fundamentos, objetivos y beneficios. Durante esta etapa, se realizan reuniones informativas y sesiones formativas para familiarizar a los docentes con los contenidos y estrategias planteadas. Este proceso también permite recoger retroalimentación, adaptando el taller según las observaciones y necesidades específicas expresadas por los participantes.

Fase IV: Implementación del taller

Es la fase donde se pone en práctica el programa diseñado. Se realizan sesiones dinámicas que combinan actividades físicas regulares con ejercicios enfocados en el bienestar emocional y mental, como dinámicas grupales, juegos cooperativos y técnicas de relajación. Los docentes aplican estas estrategias en sus clases, con el apoyo de

materiales didácticos y lineamientos previamente establecidos, promoviendo un enfoque integral del aprendizaje.

Fase V: Seguimiento y evaluación

La última fase se centra en el monitoreo y evaluación del impacto del taller pedagógico. Se recolectan datos cualitativos y cuantitativos mediante encuestas, observaciones y análisis de resultados para medir los cambios en la participación estudiantil, el bienestar emocional y la percepción docente. Los hallazgos permiten evaluar el cumplimiento de los objetivos y detectar áreas de mejora, asegurando la sostenibilidad del taller y su impacto positivo en el desarrollo integral de los estudiantes.

Recursos logísticos

De acuerdo a las fases establecidas para el desarrollo de la propuesta se estableció los siguientes recursos:

Espacios físicos adecuados:

- Aula o sala para capacitaciones teóricas.
- Cancha deportiva para las actividades prácticas.

Material didáctico:

- Guías pedagógicas para los docentes.
- Presentaciones multimedia (diapositivas, videos) que expliquen las estrategias pedagógicas.

Equipamiento deportivo:

- Pelotas, aros, colchonetas, cuerdas, conos, entre otros, necesarios para las actividades físicas planificadas.

Recursos tecnológicos:

- Proyector para presentaciones.
- Computadoras para acceder a materiales complementarios.
- Sistema de sonido para actividades grupales y dinámicas.

Recursos de comunicación:

- Material impreso o digital (folletos, carteles) para informar sobre el taller y sus objetivos.
- Canales de comunicación (grupos de WhatsApp, plataformas virtuales) para coordinar con los participantes.

Evaluación del proyecto

La propuesta es evaluada haciendo uso de una lista de cotejo, considerando cada una de las fases propuesta en consonancia con el objetivo planteado, para evidenciar la ruta de la evaluación se propone lo siguiente:

Tabla 14. *Indicadores de evaluación a partir de las actividades*

Objetivo de la propuesta: Proponer un taller pedagógico dirigido a los docentes de Educación Física de la escuela Ciudad de Machala, con el fin de mejorar la participación regular de los estudiantes en las actividades físicas, utilizando este enfoque como estrategia para promover el bienestar físico, emocional y mental de los estudiantes de básica media.

Fases	Actividades	Indicadores
Fase I: Diagnóstico inicial	Encuestas a docentes y estudiantes para comprender sus percepciones y experiencias. Observaciones de las clases de Educación Física actuales.	Informe diagnóstico que delimite las áreas a mejorar y sirva como base para diseñar el taller.
Fase II: Diseño del taller pedagógico	Elaboración de contenidos teóricos y prácticos. Incorporación de estrategias lúdicas, dinámicas grupales y ejercicios de autorregulación emocional.	Taller estructurado en sesiones modulares, con objetivos claros y materiales de apoyo.

Fase III: Socialización y capacitación	Reunión inicial con el personal docente para presentar el taller. Resolución de dudas y adaptación de contenidos según las observaciones de los participantes.	Docentes familiarizados con el programa y motivados para implementarlo.
Fase IV: Implementación del taller	Inclusión de técnicas de relajación y manejo del estrés en las sesiones. Promoción de la participación activa y el trabajo en equipo.	Clases de Educación Física más dinámicas y orientadas al desarrollo integral de los estudiantes.
Fase IV: Seguimiento y Evaluación	Evaluación de cambios en la participación estudiantil, ambiente escolar y habilidades emocionales.	Informe de evaluación con evidencias del impacto y recomendaciones para la sostenibilidad del programa.

Fuente: Elaboración Propia

Cronograma de la propuesta

No.	Actividades	responsable	Agosto				Septiembre				Octubre / Noviembre				Diciembre			
			S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
FASE 1: Diagnóstico inicial																		
1	Encuestas a docentes y estudiantes.	Estudiante investigador																
2	Observaciones de las clases de Educación Física.	Estudiante investigador																

FASE 2: Diseño del taller pedagógico																
3	Elaboración de contenidos teóricos y prácticos.	Estudiante investigador														
4	Incorporación de estrategias lúdicas.	Estudiante investigador														
FASE 3: Socialización y capacitación																
5	Reunión inicial con el personal docente.	Estudiante investigador														
6	Resolución de dudas y adaptación de contenidos.	Estudiante investigador														
FASE 4: Implementación del taller																
7	Inclusión de técnicas de relajación y manejo del estrés en las sesiones.	Estudiante investigador														
8	Promoción de la participación activa y el trabajo en equipo.	Estudiante investigador														
FASE 5: Seguimiento y evaluación																
	Evaluación de cambios en la participación estudiantil, ambiente escolar y habilidades emocionales.	Estudiante investigador														

CAPÍTULO V

VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD

5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta

En cuanto a la dimensión técnica, se verificó la disponibilidad de tecnología necesaria para la implementación del taller pedagógico, específicamente en cuanto a equipos informáticos, acceso a internet y herramientas tecnológicas requeridas para su desarrollo. Por otra parte, se dialogó con la autoridad de la escuela “Ciudad de Machala” para confirmar que los docentes disponen de los recursos tecnológicos y plataformas de comunicación que permitirán llevar a cabo las actividades propuestas de manera efectiva. Además, se constató que los docentes tienen acceso a dispositivos como computadoras, así como a espacios físicos adecuados, lo que asegura la factibilidad técnica y logística del proyecto.

5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta

Desde la perspectiva económica, la implementación de la propuesta resulta viable, ya que los costos involucrados son bajos y se centran principalmente en el uso de herramientas tecnológicas, acceso a internet y materiales educativos esenciales. Los docentes beneficiarios del proyecto asumirán los gastos relacionados con el uso de dispositivos propios y la conexión a internet, lo que reduce la inversión financiera necesaria. Por otro lado, los investigadores deberán solventar los costos de materiales impresos, recursos multimedia y otros elementos complementarios para el desarrollo del taller pedagógico.

Es importante destacar que los gastos generados en la implementación de esta propuesta son mínimos en comparación con los beneficios significativos que aporta al bienestar físico, emocional y mental de los estudiantes. Además, su carácter replicable permite implementarla en ciclos escolares futuros con costos mínimos de mantenimiento, asegurando su sostenibilidad a largo plazo y respaldando su viabilidad económica.

5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.

La propuesta está orientada a la escuela Ciudad de Machala, institución educativa que ha brindado las facilidades necesarias para llevar a cabo la investigación de campo. Este centro educativo alberga un número significativo de estudiantes que interactúan diariamente con sus docentes y compañeros, favoreciendo el desarrollo de relaciones interpersonales. A través de la implementación del taller pedagógico enfocado en actividades físicas regulares, se promueve no solo la participación activa de los estudiantes en las clases de Educación Física, sino también el fortalecimiento de habilidades sociales, como el trabajo en equipo, la empatía y la comunicación asertiva.

Asimismo, la propuesta incide directamente en el ámbito social, ya que fomenta espacios donde los estudiantes pueden integrarse, mejorar su autoestima y fortalecer sus vínculos. Este tipo de intervenciones resulta clave para combatir problemas como la falta de integración, el aislamiento social y los efectos emocionales negativos derivados del sedentarismo. Además, el taller contribuye al desarrollo de valores como el respeto, la cooperación y la responsabilidad, elementos esenciales para la formación integral del estudiante y su desempeño tanto en el ámbito escolar como en la comunidad. Por lo tanto, la ejecución de esta guía metodológica no solo beneficia el bienestar físico y mental de los estudiantes, sino que también genera un impacto positivo en su desarrollo social, contribuyendo a la construcción de un ambiente escolar más colaborativo e inclusivo.

5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta

La dimensión ambiental del taller pedagógico dirigido a los docentes de Educación Física de la escuela Ciudad de Machala es factible, ya que las actividades propuestas no requieren el uso de materiales que puedan generar contaminación ni impactar negativamente el entorno. En aquellos casos en que se necesiten materiales tangibles, como recursos didácticos para el desarrollo de actividades físicas, estos serán elaborados utilizando materiales reciclados y reutilizables, promoviendo la conciencia ambiental entre los docentes y estudiantes. De esta manera, la propuesta no solo cumple su objetivo principal de fomentar la participación regular en actividades físicas para mejorar el bienestar físico, emocional y mental de los estudiantes, sino que también

integra un componente ambiental que sensibiliza a la comunidad educativa sobre la importancia del cuidado del medio ambiente y el uso responsable de los recursos.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

6.1 Conclusiones

En conclusión, esta investigación logró cumplir satisfactoriamente los objetivos propuestos, destacando la importancia de la educación física como un factor decisivo para el bienestar emocional y mental de los estudiantes de educación básica media de la Escuela Ciudad de Machala.

Las clases de Educación Física tienen una influencia significativa y positiva en el bienestar emocional y mental de los estudiantes de la escuela Ciudad de Machala. A través de la práctica regular de actividades físicas, los estudiantes experimentan una mejora en su estado de ánimo, reduciendo niveles de estrés y ansiedad, lo cual contribuye a un ambiente escolar más saludable.

Se identificaron las actividades físicas específicas como caminar, correr, gimnasia, juegos en equipo que resultan fundamentales para el bienestar emocional y mental de los estudiantes de edad escolar, destacando aquellas que fomentan la interacción social, la motivación y la reducción del estrés.

Asimismo, se determinó la percepción de los estudiantes respecto al papel de la educación física en su bienestar, evidenciando que consideran esta disciplina como un elemento importante para mejorar su estado emocional, reducir la ansiedad y potenciar su autoestima.

Finalmente, se diseñó y propuso un programa de intervención enfocado en potenciar la participación regular en actividades de educación física. Este programa incorpora estrategias educativas que abordan las deficiencias actuales, promoviendo un enfoque integral que no solo beneficia el desarrollo físico, sino también el emocional y mental de los estudiantes. Los resultados obtenidos reflejan que la educación física, bien estructurada y aplicada, es un pilar primordial para un aprendizaje más holístico y efectivo en el ámbito escolar.

6.2 Recomendaciones

Tomando como referencia los resultados de la investigación y las conclusiones, se ha demostrado que la educación física desempeña un papel fundamental en el bienestar emocional y mental de los estudiantes de básica media. Por tal razón, es pertinente la implementación de una guía metodológica que oriente al docente en la planificación y ejecución de actividades físicas específicas que fomenten el equilibrio emocional y mental de los estudiantes, y a la vez reduzca las deficiencias en la participación regular, la motivación y el interés por la educación física en el entorno escolar.

Esta guía debe incluir estrategias innovadoras, dinámicas y flexibles, adaptadas a las características y necesidades particulares de los estudiantes. Además, debe considerar aspectos como la inclusión, la accesibilidad, la promoción de hábitos saludables y la integración de actividades que combinen el ejercicio físico con el desarrollo emocional.

De esta manera, se busca no solo fortalecer el bienestar integral de los estudiantes, sino también potenciar su rendimiento académico y su calidad de vida. La implementación de esta guía puede ser un recurso clave para transformar la educación física en un eje central del aprendizaje integral, favoreciendo el desarrollo de habilidades esenciales para la vida en un entorno cada vez más demandante.

6.3 Limitaciones y prospectiva

6.3.1 Limitaciones

El tiempo asignado para realizar la investigación de campo fue limitado, ya que se buscó no interferir en los horarios regulares de clases de los estudiantes. Esto restringió en cierto grado la posibilidad de analizar a profundidad todas las variables relacionadas con el bienestar emocional y mental.

La recolección de datos se vio condicionada por la necesidad de encontrar momentos oportunos en los que todos los estudiantes, docentes y directivos estuvieran disponibles, para asegurar la participación completa y alcanzar un nivel óptimo de

representatividad en los datos obtenidos. Esto implicó ajustar los tiempos y coordinar cuidadosamente para no interferir con las actividades académicas.

6.3.2 Prospectiva

- Capacitación a los docentes de Educación Física en estrategias innovadoras para fomentar el bienestar emocional y mental de los estudiantes, integrando actividades que combinen el desarrollo físico con el fortalecimiento emocional.
- Orientación a los docentes en la aplicación de actividades lúdicas y participativas que promuevan la recreación, el trabajo en equipo y la motivación de los estudiantes hacia la educación física.
- Elaboración de programas de intervención enfocados en la salud mental y emocional mediante el diseño de rutinas específicas que reduzcan el estrés y aumenten la autoestima en los estudiantes.
- Promoción de la inclusión en la educación física, garantizando que todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, participen en las actividades de forma efectiva y significativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arévalo, P., González, R., & López, A. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista de Investigación Científica*, 25(3), 9725-9736
- Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62–84. <https://doi.org/10.6018/cpd.465781>
- Blanchar Martínez, Tatiana Carolina y Martínez Trujillo, Nerys Esther(2025). ¿Entrevista o encuesta? Una diferencia necesaria [Interview or survey?A necessary difference]. *Revista Latina de Comunicación Social*, 83, 1-2.<https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2025->
- Cánovas , B., Muñoz, R., Rabal , J., & Gonzáles, J. (2021). La importancia de la educación física para el correcto desarrollo físico y cognitivo en la infancia. *South Florida Journal of Development*, 2302-2316.
- Clavijo Castillo, R. G., & Bautista-Cerro, M. J. (2020). La educación inclusiva. Análisis y reflexiones en la educación superior ecuatoriana. *Alteridad*, 15(1), 113-124.<https://doi.org/10.17163/alt.v15n1.2020.09>
- Consejo Nacional de Planificación. (2021). *Plan Nacional de Desarrollo 2021- 2025*. Quito. Obtenido de Obtenido de Resolución 2 estado: vigente <https://n9.cl/mw2mt>
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Obtenido de Constitución de la República del Ecuador 2008 modificada el 13 de julio de 2011*:. Obtenido de https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Correa, L. (2020). *Los juegos recreativos como herramienta para el desarrollo de habilidades físicas y el bienestar emocional en niños y adolescentes*. *Revista de Educación Física y Recreación*, 28(4), 112-125. Recuperado de <https://www.revistadeeducacionfisica.com/juegosrecreativos2020>
- del Conde Schnaider, E., López Sánchez, C., & Velasco Matus, P. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta De Investigación*

- del Val Martín, P., Kukurová, K., Ho, W., Blázquez Sánchez, D., & Sebastiani Obrador, E. M. (2023). La percepción de la Educación Física de calidad (EFC) desde la óptica de los profesionales en Ecuador (The perceptual understanding of quality Physical Education (QPE) from professional in Ecuador). *Retos*, 48, 16–23. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96531>
- De Vicente Abad, J. (2023). Bienestar y salud mental en la escuela. *Congreso de Actualización en Pediatría*, 15-21.
- del Val-Martín, P., Sebastiani, E., & Blázquez, D. (2021). ¿Qué es y cómo se mide la calidad en Educación Física? Una revisión de literatura. *Sportis. Revista Técnico-Científica del deporte escolar, educacion fisica y psicomotricidad*, 300-320.
- Ley del deporte, Educación Física y Recreación. (2015). *Registro Oficial Suplemento 255. (última modificación 20 de febrero de 2015)*. Quito.
- Ley Orgánica de Educación Intercultural. (2021). *Ley Orgánica Reformatoria, Registro Oficial No. 417*. Quito. Obtenido de <https://n9.cl/4jbel>
- Lizano Vela, F., Banda Poma, M., Talavera Iza, A., & Guamán Caiza, G. (2024). *Impacto de la Educación Física en el rendimiento académico y bienestar emocional de los estudiantes en Ecuador*. *Revista de Educación Física y Salud*, 8(2), 124-137. <https://doi.org/10.1234/rev.educacionfisica2024.8.2.124>
- López, M., Armenta, C., Gómez, M., & Puerto, O. (2021). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 53-70.
- López-Noguero, P., García, M., & Ruiz, S. (2023). *Inteligencia emocional en 5º y 6º de Educación Primaria. Percepción, comprensión y regulación de las emociones del alumnado en función del género, la edad y el contexto*. *Revista Española de Psicología Educativa*, 29(1), 45-57. <https://doi.org/10.1234/revistaeducativa2023.29.1.45>

- Martínez Santos, Y. F. (2024). El Deporte como Factor que Disminuye la Ansiedad en los Jóvenes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 5775-5785. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14006
- Martinez, Y. (2024). La importancia de la autoestima y el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico de la Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 20-21.
- Navarrete, F. & Mestre, U. (2022). Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial. *Revista Dominio de las Ciencias*, 8(3), pp. 1314-1333. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3>
- Piñeros, L. (2022). *Educación holística en Educación Básica, Secundaria y Media: retos y oportunidades*. *Revista de Educación Integral*, 12(3), 118-130. <https://doi.org/10.1234/educacionholistica2022.12.3.118>
- Rabassa Blanco, J., & Arumí Prat, J. (2024). Las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado: Revisión bibliográfica. *Revista Retos*, 489-507.
- Ramos Galarza, C. (2020). Los alcances de una investigación. *Revista Ciencia América*, 9(3), 1-5. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Sánchez-Villena, A. R., de La Fuente-Figuerola, V., & Ventura-León, J. (2021). Modelos factoriales de la Escala de Autoestima de Rosenberg en adolescentes peruanos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 26(1), 47–55. <https://doi.org/10.5944/rppc.26631>
- Sucunota, M. (2024). Ventajas de la Educación Física para mejorar el bienestar integral de los estudiantes de noveno grado de la Unidad Educativa Ciudad de Azogues. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 3708 - 3726.
- Vega-Ramírez, Javier F. A.. (2023). Investigación Educativa como área de desarrollo docente. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 49(2), 7-11. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052023000200007>
- Verdugo, C. (2021). Educación emocional para un aprendizaje significativo. *Revista Científica Dominio de las ciencias*, 1054-1063.

Villarrubia, S., Díaz, F., & Fernández, J. (2023). *Bienestar Psicológico, Malestar Psicológico y Estado Emocional en Estudiantes Universitarios según su Nivel de Actividad Física*. *Revista de Psicología y Salud*, 31(4), 150-162. Recuperado de <https://www.revistapsicologiaybienestar.com/peru2023>

Yanangomez, M., Sánchez, L., & Bravo, A. (2023). *La Educación Física como componente de la Actividad Física de los estudiantes de Educación Secundaria en el tiempo libre*. *Revista de Educación Física y Actividad Física*, 17(2), 75-88. Recuperado de <https://www.revistaseducacionfisica.com/loja2023>

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta

Encuesta sobre la Importancia de la Educación Física en el Bienestar Emocional y Mental.

Dirigido A los estudiantes de básica media de la Unidad Educativa Ciudad de Machala.

Sección 1: *Educación Física*

1. ¿Te gusta participar en la clase de Educación Física?
 - Sí, mucho
 - A veces
 - No, no mucho
 - No, para nada

2. ¿Cuántas veces a la semana tienes clase de Educación Física?
 - 1 vez
 - 2 veces
 - 3 veces o más
 - Nunca

Sección 2: *Actividades Físicas*

3. ¿Qué actividades disfrutas más en la clase de Educación Física?
 - Juegos en equipo (como fútbol, vóley, básquet)
 - Carreras o correr
 - Ejercicios (como saltar la cuerda, gimnasia)
 - No me gusta ninguna actividad

4. ¿Cuánto tiempo consideras ideal para dedicar a las clases de Educación Física cada semana?
 - 1 hora
 - 2 horas
 - 3 horas o más
 - No estoy seguro

Sección 3: *Bienestar físico y emocional*

5. ¿Cómo te sientes después de hacer ejercicios en la clase de Educación Física?
- Muy feliz
 - Un poco feliz
 - Igual que antes
 - Cansado/a o triste
6. ¿Crees que la Educación Física te ayuda a sentirte menos nervioso/a o estresado/a?
- Sí, mucho
 - Un poco
 - No lo sé
 - No, nada
7. ¿Qué tan importante crees que es la Educación Física para sentirte bien?
- Muy importante
 - Algo importante
 - No muy importante
 - Nada importante

Sección 4: *Bienestar mental*

8. ¿Piensas que después de hacer ejercicio te concentras mejor en las otras clases?
- a. Sí, mucho
 - b. Un poco
 - c. No, igual que antes
 - d. No, me siento más cansado/a
9. ¿Crees que hacer ejercicio te ayuda a estar de mejor humor en la escuela?
- a. Sí
 - b. A veces
 - c. No lo sé
 - d. No
10. ¿Qué tipo de ejercicio te hace sentir más relajado/a?
- a. Caminar o correr
 - b. Jugar con amigos
 - c. Hacer estiramientos (como tocar los dedos de los pies)
 - d. Ninguno, no me relaja

Anexo 2. Test: Escala de Autoestima de Rosen

Test: Evaluación de la Autoestima y el Impacto de la Educación Física en el Bienestar Emocional y Mental

Este test tiene como objetivo evaluar la autoestima de los estudiantes de séptimo de básica y analizar cómo las clases de educación física influyen en su bienestar emocional y mental. El cuestionario está basado en la Escala de Autoestima de Rosenberg (adaptada para niños) enfocada en la percepción del impacto de la educación física en su bienestar.

Instrucciones:

Lee cada afirmación con atención. Marca con una **X** la opción que mejor describe cómo te sientes en relación con la afirmación. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Afirmación	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Me siento seguro/a al participar en actividades físicas.				
2. Creo que soy bueno/a en los juegos y actividades del aula.				
3. Siento que los demás son mejores que yo en educación física.				
4. Me gusta aprender nuevos movimientos y juegos.				
5. Me siento mal fácilmente cuando no logro algo en clase.				
6. Creo que puedo mejorar con práctica en educación física.				
7. Me siento importante cuando mi profesor/a reconoce mi esfuerzo.				
8. Pienso que la educación física me ayuda a sentirme bien conmigo.				
9. No disfruto participar en los juegos de la clase.				
10. Creo que la educación física es útil para mi salud y bienestar.				

Gracias por participar en este test. Las respuestas que proporcionaste serán utilizadas exclusivamente para fines de investigación.

Anexo 3. Guía de observación

Instrumento de Observación: Importancia de la Educación Física en el Bienestar Emocional y Mental de Estudiantes de Séptimo de Básica

Unidad Educativa: Ciudad de Machala

Objetivo de la Observación:

Evaluar las dinámicas emocionales y comportamentales de los estudiantes durante las clases de educación física para determinar su influencia en el bienestar emocional y mental.

Instrucciones para el Observador:

1. Realice la observación durante una clase de educación física completa (30-60 minutos).
2. Utilice una escala del 1 al 4 para registrar la **frecuencia** o **intensidad** de los comportamientos observados:
 - **1:** Nunca observado.
 - **2:** Observado ocasionalmente.
 - **3:** Observado frecuentemente.
 - **4:** Observado siempre o casi siempre.
3. Registre comentarios cualitativos relevantes en la columna de "Observaciones".

Formato de Registro

Dimensión	Categoría	Indicador	Frecuencia (1-4)	Observaciones
Interacción Social	Relaciones entre compañeros	Colaboración en actividades grupales		
		Resolución de conflictos		
	Relación con el docente	Nivel de respeto y atención		
Participación Activa	Participación en actividades	Grado de involucramiento		
		Motivación en juegos		

Expresión Emocional	Estados emocionales observables	Alegría, frustración, satisfacción		
		Cambios de ánimo		
Autopercepción y Confianza	Seguridad en ejecución	Confianza en actividades nuevas o difíciles		
		Expresión de orgullo		

Anexo 4. Autorización de la autoridad del establecimiento educativo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA

D.L. No. 69-04 de 14 de abril de 1969

Calidad, Pertinencia y Calidez

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Machala, 26 de noviembre de 2024

Mgs. Graciela Molina
Rectora de la Unidad Educativa Ciudad De Machala

Ciudad. -

De nuestra consideración:

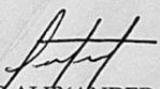
Reciba un cordial saludo y mis mejores deseos de éxito en sus funciones profesionales, en esta oportunidad le escribo para informarle que los estudiantes de octavo semestre de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Técnica de Machala, en su proceso de titulación tienen que elaborar una investigación para poder realizar su tesis.

Por tal motivo, con el debido respeto le solicitamos se digne autorizar el permiso correspondiente a los estudiantes **Criollo Suarez Axel Ariel y Lima Veintimilla Jordy Patricio**, para realizar su trabajo de investigación denominado: **"IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y MENTAL EN BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA CIUDAD DE MACHALA."**

Cabe mencionar que los datos que se obtengan se mantendrán en absoluta reserva y se utilizarán únicamente con fines del presente estudio.

Por la favorable atención, le expresamos nuestro sincero agradecimiento.

Atentamente,


PROF. YUBBER ALEXANDER CEDEÑO, MGS.
Coordinador de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte



Anexo 5. Mapa de ubicación de la institución educativa.



Dirección: Gral. Manuel Serrano entre Tarqui y Junín

Anexo 6. Capturas de pantalla de los artículos científicos

Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 22, 2, 62-84
Recibido: 29/01/2021
Aceptado: 18/11/2021

© Copyright 2018: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia
Murcia (España) ISSN edición impresa: 1578-8423
ISSN edición web (<http://revistas.um.es/cpd/>): 1989-5879

Cita: Ballester-Martínez, Olga; Baños, Raúl; & Navarro-Mateu, Fernando (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84

Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática

Physical Activity, nature and mental wellness: a systematic review

Atividade física, natureza e bem-estar mental: uma revisão sistemática

Ballester-Martínez, Olga¹, Baños, Raúl², Navarro-Mateu, Fernando³

¹Facultad de Psicología. Universidad de Murcia; ²Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Zaragoza, España; ³Facultad de Psicología. Universidad de Murcia

Título: Actividad Física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática.

Autor: Ballester Olga, Baños Raúl & Navarro Fernando.

Año: 2022

Revista: Cuadernos de Psicología del deporte

Enlace: <https://doi.org/10.6018/cpd.465781>

Página(s): 62 - 84

La importancia de la educación física para el correcto desarrollo físico y cognitivo en la infancia

The importance of physical education for proper physical and cognitive development in childhood

DOI: 10.46932/sfjdv2n2-091

Received in: March 1st, 2021

Accepted in: May 30th, 2021

Juani González Muñoz

Graduated as an elementary school teacher,
Institution: RG Formación
Calle Rosalía de Castro, 44, 30107 Murcia

Belén Cánovas Calderón

Graduated as an elementary school teacher,
Institution: RG Formación
Calle Rosalía de Castro, 44, 30107 Murcia

Rocío Muñoz Melgar

Graduated as an elementary school teacher,
Institution: RG Formación
Calle Rosalía de Castro, 44, 30107 Murcia

Título: La importancia de la educación física para el correcto desarrollo físico y cognitivo en la infancia.

Autor: González Juani, Cánovas Belén & Muñoz Rocío.

Año: 2021

Revista: South Florida Journal of Development

Enlace: 10.46932/sfjdv2n2-01

Página(s): 2302 - 2316

2024, Retos, 53, 489-507

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>)

**Las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado:
Revisión bibliográfica**

Emotions in the subject of Physical Education in adolescent students and teachers: Bibliographic review

Jordi Rabassa Blanco, Joan Arumí Prat
Universidad de Vic - Universidad Central de Cataluña (España)

Resumen. El bienestar emocional en el nuevo currículum educativo se considera un elemento definidor y principio pedagógico de la educación básica. Por esa razón, la educación emocional pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como un elemento esencial del desarrollo integral de la persona. El principal objetivo de este estudio se centra en analizar las publicaciones científicas más recientes sobre cómo influyen e interactúan las emociones de los adolescentes de 11 a 19 años y en el profesorado en la asignatura de Educación Física. Para ello, a través de una revisión bibliográfica, se realizó una búsqueda específica de palabras clave en las bases de datos Scopus, Dialnet, Web of Science, Education Resources Information Center (ERIC), APA PsycInfo, Directory of Open Access Journals (DOAJ) y Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (REDALYC), donde se seleccionaron un total de 32 artículos. De estos, 28 pertenecían a la categoría de alumno y cuatro a la de profesor. Los estudios se

Título: Las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado: revisión bibliográfica.

Autor: Rabassa Jordi & Arumí Joan

Año: 2024

Revista: Retos

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9304693>

Página(s): 489 - 507



Scientific Technical Journal

Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad
Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity

Artículo Revisión. ¿Qué es y cómo se mide la calidad en Educación Física? Una revisión de literatura. Vol. 7, n.º 2; p. 300-320, mayo 2021.
A Coruña. España ISSN 2386-8333

¿Qué es y cómo se mide la calidad en Educación Física? Una revisión de literatura

How do we measure and understand quality in Physical Education? A literature review

del Val-Martín, P¹; Sebastiani Obrador, E. M.²; Blázquez-Sánchez, D³

¹PhD(c) Universidad Ramón Llull. ²PhD. Universidad Ramon Llull (España). ³PhD.

Institut Nacional D'Educació Física de Catalunya. Centre de Barcelona. (España)

Título: ¿Qué es y cómo se mide la calidad en Educación Física? Una revisión de literatura.

Autor: de Val-Martín, P., Sebastiani E. & Blázquez D.

Año: 2021

Revista: Revista Técnico Científica del Deporte escolar, Educación Física y Psicomotricidad.

Enlace: <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7181>

Página(s): 300 - 320

Revista de Investigación en Psicología
Vol. 26 - N.º 1 - 2023, pp. 97 - 115
DOI: <https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24733>

ISSN L: 1560 - 909X
Facultad de Psicología UNMSM

ARTÍCULO EMPÍRICO ORIGINAL

Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física

Psychological Well-being, Psychological Distress and Emotional State in College Students according to their Level of Physical Activity

Mariano D. Villarrubia^{1,2,a}, María Zoé Natera^{2,b}, Candela Milet^{2,c}

Recibido: 09 - 02 - 23

Aceptado: 19 - 04 - 23

Publicado: 19 - 06 - 23

Título: Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física.

Autor: Villarrubia Mariano, Natera María & Candela Milet.

Año: 2023

Revista: Revista de Investigación en Psicología

Enlace: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rip/v26n1/1560-909X-rip-26-01-97.pdf>
Página(s): 97 - 115

REVISTA INTERNACIONAL DE PEDAGOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA |

ARTÍCULO DE REFLEXIÓN

Educación holística en Educación Básica, Secundaria y Media: retos y oportunidades
Holistic education in elementary, secondary and middle school: challenges and opportunities

Juan Carlos Piñeros Suárez¹
Secretaría de Educación de Bogotá

Recibido: 28.09.2022
Aceptado: 30.11.2022

Título: Educación holística en Educación Básica, Secundaria y Media: retos y oportunidades.

Autor: Piñeros Juan Carlos.

Año: 2022

Revista: Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa.

Enlace: <https://editic.net/journals/index.php/ripie/article/view/142/129>

Página(s): 181 - 206

**La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes:
una revisión sistemática**

**Physical activity and emotional intelligence in teenagers:
A systematic review**

* Jonathan Andrés Jacho Ramos
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1904-0876>

Revisión



Título: La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes: una revisión sistemática.

Autor: Jacho Jonathan

Año: 2023

Revista: Revista de Investigación Educativa y Deportiva.

Enlace: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6333/5529>
Página(s): 1177 - 1198

Dom. Cien., ISSN: 2477-8818
Vol. 7, núm. 4, Diciembre Especial 2021, pp. 1054-1063



Educación emocional para un aprendizaje significativo



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4.2465>

Ciencias de la educación
Artículo de revisión

Educación emocional para un aprendizaje significativo

Emotional education for meaningful learning

Educação emocional para uma aprendizagem significativa

Christian Gabriel Verdugo-Coronel¹
verdugovc15@gmail.com

Título: Educación emocional para un aprendizaje significativo.

Autor: Verdugo Christian.

Año: 2021

Revista: Revista Científica Dominio de las Ciencias.

Enlace: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2465/5475>

Página(s): 1054 - 1063