

**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA UNA
SANA CONVIVENCIA DESDE LAS COMPETENCIAS CIUDADANAS DE
CONVIVENCIA Y PAZ EN EL CURSO SÉPTIMO C DEL COLEGIO EMILIO
VALENZUELA**

Autores(as)

Luis Eduardo Consuegra Calderón; y Julio Eduardo Donato Molano, *estudiantes de la licenciatura en educación física, recreación y Deporte, Corporación Universitaria Minuto de Dios.*

Co- autor: Mg.Maria Elisa Alfaro Urtatiz

Resumen

Este artículo tiene como objetivo establecer la actividad física por medio de los juegos cooperativos, como facilitador de cambio en los comportamientos y mejorar las relaciones entre los estudiantes del curso séptimo C del Colegio Emilio Valenzuela. Para este estudio se tomó una muestra de 22 adolescentes entre 12 y 14 años del curso séptimo C del Colegio Emilio Valenzuela ubicado en la localidad de Suba de la ciudad de Bogotá donde se aplicaron los Test de Habilidades Sociales (HH.SS) (Arnold, Robert, Jane, & Paul, 1989) y el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (Garcia, 1998). Los resultados obtenidos vienen a confirmar que se presentan bajos porcentajes en las habilidades sociales ya que en el cuestionario de la autoestima aplicado, arroja que el 31,9% de estudiantes están por debajo de los rangos establecidos para unas habilidades sociales sanas, este porcentaje

es un factor de riesgo en la convivencia, porque lleva a presentar actos violentos y conflictos dentro del grupo, los cuales afectan las relaciones con los otros, esta situación trae consecuencias negativas, tanto a corto, como a largo plazo, donde se perturba directamente los espacios de sana convivencia. En conclusión se establece desde la teoría que los juegos cooperativos se pueden utilizar como estrategia pedagógica para propiciar ambientes adecuados para promover espacios de sana convivencia.

Abstract

This article aims to establish the physical activity through the cooperative games. This games work as facilitator of change in the student's behavior and also improve the relation between them. This study took a sample of 22 teenagers between 12 and 14 years old of the course seventh C in the school Emilio Valenzuela located in Suba, county of Bogota Colombia. The tests applied were: Social Habilities (HH.SS) (Arnold, Robert, Jane, & Paul, 1989) and the Evaluation Questionnaire of the Self Esteem to Students of Secondary Education (Garcia, 1998). The results confirmed that the students present low percentages in the social skills. The self-esteem questionnaire are 31,9% below of the established ranges. Those percentages are a risk factor of how students get along because it allows violent and conflicting acts inside the group, which affect relations with others. This bring negative consequences, in short term and long term, because disturb directly the healthy atmosphere of sharing same places and activities.

In conclusion the corporative games can be use as pedagogic strategy to create better environments in the school.

Keywords: Convivencia Escolar, Actividad física, adolescencia, competencias ciudadanas (convivencia y paz).

Introducción

Los conflictos en la escuela siempre han sido parte de la convivencia entre los estudiantes, Servan, M (2013) publicado por (Castilla, Martin, Vila, & Sanchez, 2013) citando a Xesús R, Jares (2010) define “el conflicto como algo natural, consustancial a la vida, no negativo en sí mismo, y con enormes posibilidades educativas” (p.84). Esta problemática presente en el curso séptimo C del colegio Emilio Valenzuela, llevo a formular el cómo la actividad física por medio de los juegos cooperativos, ayuda a promover espacios de sana convivencia y de construcción de valores, en pro de “Fomentar y fortalecer la educación en y para la paz. (Nacional M. d., ICBF, 2013)

Lo anterior establece la relación de la actividad física como facilitadora del cambio; en los comportamientos de los estudiantes y así mejorar las relaciones, en busca de la creación de espacios de sana convivencia, por medio de la conceptualización de términos como Actividad Física, Adolescencia, Convivencia Escolar, Competencias Ciudadanas.

Para este estudio se tomó una muestra de 22 adolescentes entre 12 y 14 años del curso séptimo C del colegio Emilio Valenzuela ubicado en la localidad de Suba de la ciudad de Bogotá donde se aplicaron los Test de Habilidades Sociales (HH.SS) (Arnold, Robert, Jane, & Paul, 1989) y el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (Garcia, 1998). Los resultados arrojados permitieron evidenciar comportamientos y cualidades propias del autoestima de los estudiantes como habilidad de perdonar a los demás, inseguridad, falta de confianza, miedo al cambio que afectan a la sana convivencia, esto se muestra como una necesidad educativa, de ahí que la propuesta pedagógica estaría encaminada al fortalecimiento de los valores en el curso séptimo C, queda claro desde la teoría que los juegos cooperativos son

una posibilidad para mejorar la convivencia y que permiten “ el fortalecimiento de los valores: respeto, tolerancia grupal e intergrupal, responsabilidad, solidaridad, confianza en sí mismo, seguridad, amor al prójimo, fomentar el compañerismo para compartir ideas, conocimientos, inquietudes” (Minerva,2011).

Esta propuesta de trabajo se fundamenta desde lo que plantea (Barrigüete, 2009) mencionando a Díaz, A (2006) quien se basa en valores democráticos como la cooperación, la igualdad, la participación, la tolerancia, la diversidad, la no violencia, los derechos humanos, tan necesarios para adaptar la escuela a los cambios sociales (p.210). Así que la utilización de esta estrategia pedagógica como la solución de tareas en equipo, la cooperación, la interrelación entre los participantes generan una aceptación mutua y por tal razón se consiguen espacios de sana convivencia.

Método

La construcción de éste artículo se desarrollará a través de una metodología documentada con la obtención de información, por medio de bases de datos como Dialnet, Redalyc, Scielo, repositorios de las universidades Uniminuto, Unad, Universidad Pontificia Bolivariana, libros, revistas indexadas y las cartillas de competencias ciudadanas establecidas por el Ministerio de Educación Nacional (2011), esto consiste en detectar, consultar y obtener la bibliografía (referencias) y otros materiales que son útiles para los propósitos del estudio (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

Se utilizo como instrumento de medición el Test de Habilidades Sociales (HH.SS) (Arnold, Robert, Jane, & Paul, 1989) el cual mide las habilidades sociales y las divide en 6 grupos las

cuales son, habilidades sociales, sociales avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativos a la agresión, habilidades frente al estrés y de planificación.

El segundo instrumento utilizado es el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (García, 1998) con el cual se quiere señalar los siguientes factores o dimensiones de la autoestima, la autoestima física, general, de competencia académica/intelectual, emocional y de relaciones con los otros.

Desarrollo del tema

Para la elaboración de este escrito fue necesario realizar una indagación sobre las categorías que forman parte del desarrollo de este artículo, las cuales son: Actividad física, adolescencia, convivencia escolar, competencias ciudadanas (convivencia y paz).

Actividad física

Según Elliuz, y otros (2009) afirman que” la actividad física es la ciencia del movimiento humano, es un estado fisiológico que requiere la movilización y distribución rápida de diversos elementos, para asegurar el suplemento adecuado de energía que permitirá realizar el trabajo muscular” (p.2).

La actividad física necesita ser promocionada desde las instituciones educativas, ya que los adolescentes desconocen los beneficios que se genera al realizar actividad física. La base para una frecuente práctica de actividad física requiere que el estudiante desde su vida escolar adquiera una buena motivación por parte de sus docentes.

Actualmente se asocia con la actividad física, los conceptos de salud física y psicológica, obteniéndose mediante su práctica regular reducciones del riesgo de padecer enfermedades

crónicas y de los niveles de estrés, mejoras del estado de ánimo, la función cognitiva, aumentos de autoestima y confianza, entre otros beneficios Carless & Douglas (2010) citados por (Cristobal & Restrepo, 2006).

Por otro lado la Organización Mundial para la Salud (2010) plantea:

Todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividad física moderada o vigorosa, acumulando un mínimo de 60 minutos diarios donde, la mejor manera de promocionar en esta edad la actividad física es por medio de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados.(OMS,2010,p.18)

Otros beneficios que consigue el adolescente con la práctica de actividad física son el desarrollo de la fuerza física, así como sus habilidades deportivas y sociales, el dominio de sí mismo, el tener cuidado por su estética y su buena imagen, facilitándole así el desarrollo de múltiples relaciones interpersonales, para el desarrollo de espacios de sana convivencia.

Adolescencia

La adolescencia es una etapa de la vida en donde el sujeto:

Transita desde la dependencia física y emocional de la infancia a la independencia del adulto. Como toda transición, presupone un proceso de crecimiento personal de un estadio a otro, y como todo proceso, existen necesidades diferentes, oportunidades nuevas y también riesgos. Quizás, el elemento que más define de forma diferencial la adolescencia es la socialización dentro del grupo (Sánchez & Grupo, 2012,p.335).

Desde la psicología tradicional se le concibe a la adolescencia como el momento de reorganización de la personalidad luego de la pubertad y como un proceso que va desde el

desequilibrio hasta la madurez psicológica y sexual que llega con la vida adulta (Quima, Bonetti, & Artagaveytia, 2006), en esta etapa el adolescente sufre una dificultad en el reconocimiento de sus emociones, por lo cual empiezan a tener distintos cuestionamientos personales sobre su existencia y sobre su desarrollo tanto físico como moral, esto lleva al adolescente a buscar la integración en distintos grupos.

Durante el avance de esta etapa es importante que el adolescente construya relaciones humanas agradables, tales como relaciones escolares, familiares y de amistad, que permiten facilitar la relación entre ellos mismos y así llegar a superar ésta etapa sin que sea traumática, ni que afecte en sus comportamientos los cuales influyen para el desarrollo de una sana convivencia en el transcurrir de su vida.

De igual manera, la independencia y la búsqueda de una identidad que “va a depender de la superación favorable de los cuatro estadios previos del ciclo vital del ser humano infancia, niñez temprana, edad del juego, y edad escolar” (Eddy, 2014, p.1). Esta etapa se ve afectada por la diferencia de género, por la etapa de la pubertad, y por ser este un periodo de la evolución del ser humano que marcara su estilo de vida.

Convivencia Escolar

Según el Ministerio de Educación Nacional (2013) “Se refiere al conjunto de relaciones que ocurren entre las personas que hacen parte de la comunidad educativa, el cual debe enfocarse en el logro de los objetivos educativos y su desarrollo integral”(MEN, 2013,p.25), también se entiende por convivencia escolar a las relaciones que se forman dentro de una comunidad educativa, la convivencia y el respeto que se establece entre ellos mismos, que busca generar espacios donde prime el respeto mutuo, con la participación activa de los miembros que forman

parte de la misma comunidad educativa y esto da como resultado, que se respeten y por consiguiente, que se cumplan los mecanismos y las reglas establecidas.

La convivencia escolar se torna, en el espacio donde los alumnos están construyendo su identidad, modificando actitudes, aprendiendo a desempeñarse en la diversidad individual y social, fortaleciendo su autoestima, aprendiendo a compartir y cooperar, aprendiendo a relacionarse con el conocimiento en general (Nacional M. d., 2003).

Es decir que la convivencia escolar es uno de los pilares fundamentales para el proceso del estudiante en el aula y esto conlleva facilitar su desarrollo cognitivo y la adquisición de nuevos conocimientos.

Competencias Ciudadanas

Dentro del desarrollo personal y social que lleva el ser humano a través de la vida se encuentran las competencias ciudadanas, las cuales el Ministerio de Educación Nacional (2013) las define como el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que articulados entre sí hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática (Nacional M. d., ICBF, 2013).

Uno de los espacios donde se consigue un buen desarrollo de estas competencias son las instituciones educativas ya que son escenarios privilegiados, pues allí aprendemos a vivir juntos, a trabajar en equipo y a identificar nuestras particularidades y diferencias en una permanente interacción con otros seres humanos (Nacional M. d., ICBF, 2013). Es allí en la escuela donde el niño pasa el mayor tiempo, estableciendo relaciones con el otro desde lo referente al conocimiento como desde su ámbito social. La escuela es el ejemplo de la sociedad en pequeña

dimensión que siempre está abierta a los cambios, con la constante construcción de las distintas competencias.

Estas competencias son propuestas por el Ministerio de Educación Nacional (2011) como una estrategia de construcción social por medio de currículos y prácticas pedagógicas novedosas basadas en “prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación ciudadana” (Art. 41, Colombia, 1991), con el fin de “formar al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia...” (Art. 67, Ibíd.) (Nacional M. d., 2011). En este proceso de formación se antepone cualquier construcción de saber, es decir, la formación es ante todo un proceso de reconocimiento del otro desde sus valores como el respeto, desde la diversidad de regiones, desde la conciencia de sus comportamientos y actitudes.

Con esto se quiere llegar a construir comunidad, la cual conlleva al reconocimiento del otro desde su misma complejidad de ser humano, desde los acuerdos y negociaciones que se realizan en el aula, para brindar una armonía de ámbito pedagógico y que cada persona contribuya a la convivencia pacífica, participe responsable y constructivamente en los procesos democráticos y respete y valore la pluralidad y las diferencias, tanto en su entorno cercano, como en su comunidad, en su país o en otros países (Nacional M. d., 2011).

Finalmente, *la convivencia y la paz* se basan en la consideración de los demás y, especialmente, en la consideración de cada persona como ser humano (Nacional M. d., 1, 2013). Con esta consideración se quiere conseguir que la formación de ciudadanos genere ambientes democráticos, fomentando espacios de participación y fortaleciendo la autonomía (Nacional M. d., 2012), consolidando así sus valores y compromisos tanto éticos como morales para crear

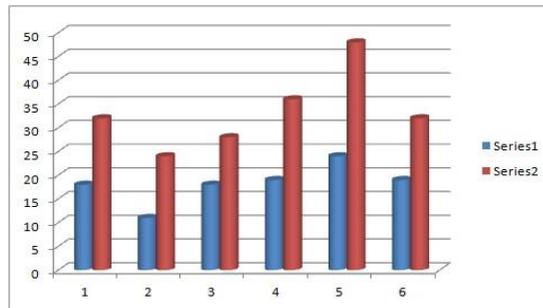
aulas en paz, con espacios de sana convivencia, mejorando las habilidades de comunicación, escucha activa y habilidades de solución de conflictos.

A continuación se presentan los gráficos de la interpretación de los resultados del Test de Habilidades Sociales (HH.SS) (Arnold, Robert, Jane, & Paul, 1989) y el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (Garcia, 1998). Con los cuales se quiso evidenciar la problemática presentada.

Gráficos y tablas

Tabla 1

Resultado del test habilidades sociales (HH.SS)



	Grupo 1 (1 a 8)	Grupo 2 (9 a 14)	Grupo 3 (15 a 21)	Grupo 4 (22 a 30)	Grupo 5 (31 a 42)	Grupo 6 (43 a 50)
Puntuación directa obtenida	18	11	18	19	24	19
Puntuación directa máxima	32	24	28	36	48	32
Puntuación directa ponderada	56,25	45,83333333	64,2857143	52,7777778	50	59,375

Tabla. 1 Resultados obtenidos del curso séptimo C de color azul, con relación al color rojo que son los rangos establecidos por el Test de Habilidades Sociales (HH.SS) (Arnold, Robert, Jane, & Paul, 1989), en los grupos 2 y 4 se obtuvieron resultados bajos con relación a la puntuación básica establecida, el grupo 2 obtuvo un resultado de 11 puntos en donde 24 era el

tope de rango y en el grupo 4 se obtuvo un resultado de 19 puntos en donde 36 era el máximo rango.

Tabla 2

Cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria.

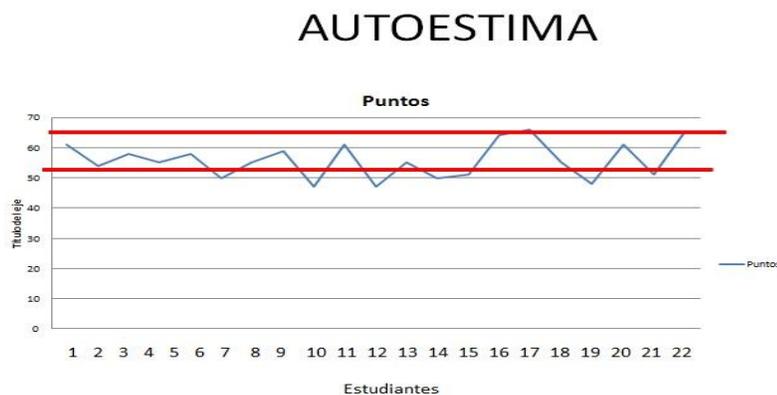


Tabla 2. Con este cuestionario se pretende evaluar las cualidades propias de la autoestima de cada estudiante. Las dos líneas de color rojo son el rango establecido por el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria, es decir que se encuentran con un nivel de autoestima normal, de color azul se evidencia los resultados de cada estudiante del curso séptimo C y el nivel en que se encuentra su autoestima (Garcia, 1998).

Discusión

La formación del ser humano es una tarea que conlleva mucha responsabilidad, ya que desde la niñez se desarrollan condiciones propias, partiendo de los valores, la disciplina; el potencializar las cualidades de cada individuo, desde el ámbito familiar, escolar y social, permiten a la persona conseguir una integración personal armonizando, mejorando su auto concepto, autoimagen, autoestima, aceptación positiva de sí mismo y autovaloración (Maristas,

2005). Por consiguiente, el reto de la actividad física se convertirá en un instrumento que marcará su vida, ya que es un elemento primordial que junto con las competencias ciudadanas de convivencia y paz hacen mejores seres humanos en la construcción de un mejor país.

Las competencias ciudadanas son una herramienta pedagógica, que juega un papel importante en los estudiantes para su formación, estas amplían el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que articulados junto a la actividad física hacen posible que el estudiante actúe de manera constructiva y participativa en el aula, igualmente mejora las relaciones entre estudiantes, facilitando la comunicación, generando espacios de sana convivencia y la mejora en la autoestima del estudiante.

En este caso la aplicación de los test (HH.SS) los cuales miden mide las habilidades sociales, son un conjunto de hábitos o estilos que incluyen comportamientos, pensamientos y emociones (DiPurural), y se dividen en 6 grupos: habilidades sociales, sociales avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativos a la agresión, habilidades frente al estrés y de planificación (Arnold, Robert, Jane, & Paul, 1989) y el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (García, 1998), el cual señala que los factores o dimensiones de la autoestima, la autoestima física, general, de competencia académica/intelectual, emocional y de relaciones con los otros, identifican la problemática de convivencia entre adolescentes del curso séptimo C del Colegio Emilio Valenzuela.

La muestra se realizó a un grupo de 22 adolescentes entre 12 y 14 años del curso séptimo C, los resultados arrojados en el test 1 demuestran que el curso séptimo C presenta bajos porcentajes en los grupos 2 y 4, donde se encuentran las habilidades sociales avanzadas y alternativas a la agresión, como el participar activamente, dar y seguir instrucciones, disculparse

con el compañero, el convencer a los demás, pedir permiso, el compartir algo, ayudar a los demás, negociar y empezar con el autocontrol.

Esto afecta la convivencia del grupo ya que si no se cumplen estos factores mencionados y tampoco se mejora las relaciones interpersonales, traerá consecuencias negativas, tanto a corto, como a largo plazo, donde se perturba directamente los espacios de sana convivencia.

En el segundo instrumento de medición el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (García, 1998), evidencio los niveles de autoestima en los que se encuentran los estudiantes del grado séptimo C, observando que los niveles en los que se encuentra ubicados 7 de los 22 estudiantes que representan el 31,9% están por debajo de los rangos establecidos; este porcentaje es un factor de riesgo en la convivencia, porque lleva a presentar actos violentos y conflictos dentro del grupo que afectan las relaciones con los otros, desde lo físico como emocional, disminuyendo el desarrollo de espacios de sana convivencia. El 68,1% presentan niveles de autoestima que se encuentran en el rango óptimo según el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (García, 1998).

De otro lado, los comportamientos agresivos y la violencia escolar se presentaron como factores principales de los resultados arrojados por los instrumentos de medición, mostrando así la necesidad educativa de esta población, que requiere de nuevas ideas para disminuir esta problemática, desde la actividad física planteando las competencias ciudadanas y desarrollarlas desde los juegos cooperativos como estrategia pedagógica, dejando de lado la escuela tradicional.

Es aquí donde ésta propuesta de trabajo se fundamenta con lo que plantea (Barrigüete, 2009) mencionando a Díaz, A (2006) quien se basa en valores democráticos como la cooperación, la igualdad, la participación, la tolerancia, la diversidad, la no violencia, los derechos humanos, tan necesarios para adaptar la escuela a los cambios sociales (p.210). Podríamos considerar importante el fortalecimiento de esos valores democráticos para crear el ambiente propicio de la convivencia y generar cambios en las estructuras sociales.

La estrategia propuesta para lograr espacios de sana convivencia en el curso séptimo C del colegio Emilio Valenzuela es a través de los juegos cooperativos, los cuales contribuyen a la solución de tareas en equipo, la cooperación, la interrelación entre los participantes para así generar una aceptación mutua con lo que lleva al estudiante a tener una actuación adecuada hacia el grupo, con una participación activa donde se preocupe por él mismo y por los demás para llegar a conseguir un objetivo en común.

Así mismo promover la Paz y espacios de sana convivencia ya que debe ser una tarea diaria y conjunta con padres y educadores. En este sentido, el juego cooperativo será una estrategia pedagógica que propiciara ambientes adecuados para fomentar la Paz entre los estudiantes (Romero, 2011) y mejorar sus relaciones interpersonales.

Es importante resaltar las cuatro características del juego cooperativo tomado de (Antón, 2011) quien cita a Pallares (1978):

1. Todos los participantes aspiran a un fin común: trabajar juntos.
2. Todos ganan si se consigue la finalidad y todos pierden en caso de lo contrario.

3. Los jugadores compiten contra los elementos no humanos del juego, en lugar de competir entre ellos.
4. Los participantes combinan sus diferentes habilidades uniendo sus esfuerzos para conseguir la finalidad del juego

De acuerdo a los principios planteados por (Antón, 2011) los juegos cooperativos sirven para mejorar los espacios de convivencia y con esto conseguir una mejora en las relaciones personales y como es el caso, en los estudiantes facilita un mejor proceso de las habilidades sociales las cuales tienen influencia directa en el autoestima del estudiante y en su desarrollo tanto físico, emocional y cognitivo, porque para el adolescente los juegos cooperativos se tornan como "una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma" Millán (2013) ; en cuanto a lo físico, lleva al estudiante al desarrollo corporal, y en el último aspecto genera cambios de actitud como lo menciona (Vera,M,2013) quien cita a Martínez (2009) ” el adolescente ser capaz de elaborar un pensamiento abstracto y mantener una actitud crítica y reflexiva ante el mundo y las experiencias vividas”.

Conclusiones

Siendo tarea de los Licenciados en Educación Física fortalecer el permanente bienestar común de las personas y el mejoramiento de su calidad de vida para todos sus estudiantes desde una educación de cuerpo y de valores, recae en un proceso integro de formación (p.8) (Paredes, Montoya, Vélez, & Alvarez, 2009),

De esta manera contextualizando, una sana convivencia de los estudiantes del curso séptimo C del colegio Emilio Valenzuela estará mediada por los juegos cooperativos como estrategia

pedagógica y a la práctica de la actividad física, generando beneficios al estudiante para mejorar sus conductas, comportamientos en el aula de clase y la construcción de valores, además de contribuir a un estado físico y emocional estable.

Es importante recordar que el estudiante por medio de una práctica adecuada de la actividad física, obtiene beneficios, como lo es la prevención de enfermedades no transmisibles, mejora de la salud ósea y funcional y el tener un mejor control corporal y es esencial para la salud infantojuvenil, en la medida en que: a) mejora la salud física, mental y social durante la infancia, b) se generan beneficios para la salud en la infancia que llegan hasta la edad adulta, y c) los hábitos de actividad física durante la infancia tienden a mantenerse en la edad adulta (Gil).

Por medio de esta estrategia metodológica, la clase de educación física, contribuirá al fortalecimiento del desarrollo de las personas como mejores seres humanos, construyendo una nueva sociedad, desde hábitos de sana convivencia, a partir de la actividad física que fortalece las distintas habilidades sociales, y así mejora las relaciones humanas y la construcción de un país en paz.

Bibliografía

Antón, A. (2011). Los juego cooperativos en educación Física . *Dialnet* , 8.

Arnold, P., Robert, P. ..., Jane, G., & Paul, k. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia* . Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S. A.

Barrigüete, G. (2009). El profesorado ante la violencia y los conflictos escolares . *Dialnet* , 207-232.

- Castilla, M., Martín, S., Vila, M. ..., & Sánchez, S. (2013). *Educación y cultura de paz en contextos educativos*. España : GEU.
- Cristóbal, J. ..., & Restrepo, R. (2006). Estandares Básicos en competencias ciudadanas : una aproximación al problema de la formación ciudadana en Colombia. *redalyc* , 40.
- DiPurural. (s.f.). *diputoledo*. Obtenido de http://www.diputoledo.es/global/ver_pdf.php?id=4986
- Eddy, I. (s.f.). *Mesa redonda de Salud Mental*. Obtenido de <http://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/02-01%20Mesa%20debate%20-%20Eddy.pdf>
- Elliuz, L., Aparicio, D., Yettana, L., Fredy, F., Rojas, E., Toledo, A., y otros. (2009). Actividad física y enfermedad cardiovascular . *Revista Latinoamericana de Hipertensión* , 16.
- García, G. (1998). Cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria.
- Gil, S. (s.f.). *regioncore*. Obtenido de <http://regioncore.webcindario.com/adolescentes.pdf>
- Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación*. Mexico: INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Maristas. (s.f.). *ceismaristas.cl*. Obtenido de http://www.ceismaristas.cl/sem_reg2009/sant_dimensiones_formativas.pdf
- Martínez, G. (s.f.). *Salud canales mapfre*. Obtenido de <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/crecimiento-y-desarrollo-nino/desarrollo-cognitivo-pubertad-y-adolescencia/>
- Millán, G. (s.f.). *Blogs Alex Vera MX*. Obtenido de <http://ludoterapiapsicologiaintegral.blogspot.com.co/2013/02/teorias-del-juego.html>
- Minerva, T. (s.f.). *Saber Ula* . Obtenido de http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/17543/2/carmen_torres.pdf

- Nacional, M. d. (2003). Obtenido de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-75768_archivo_pdf.pdf
- Nacional, M. d. (2011). Obtenido de http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-235147_archivo_pdf_cartilla2.pdf
- Nacional, M. d. (2012). Obtenido de <http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/w3-article-314184.html>
- Nacional, M. d. (15 de Marzo de 2013). *ICBF*. Recuperado el 30 de agosto de 2016, de ICBF: http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1620_2013.htm
- Nacional, M. d. (2013). *l*. Obtenido de <http://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-339480.html>
- Paredes, A., Montoya, T., Vélez, V., & Alvarez, J. (2009). Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios. Medellín, Colombia : Repositorio Udea.
- Quima, O., Bonetti, O., & Artagaveytia, L. (2006). *Unicef*. Obtenido de http://www.unicef.org/uruguay/spanish/GUIA_1.pdf
- Romero, R. (s.f.). *E-Innova BUCM*. Obtenido de <http://biblioteca.ucm.es/revcul/e-learning-innova/6/art425.php#.WCD9Wy3hDIV>
- Salud, O. M. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Catalogación por la Biblioteca de la OMS.
- Sánchez, V., & Grupo, P. (2012). Prevención del consumo de alcohol en la adolescencia . *Redalyc* , 9.