

EL SENTIMIENTO DE INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL: UN ASUNTO A
TRABAJAR POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTADO POR:

MICHAEL STEVEN GOMEZ MARIN

JIMMY ALEXANDER GUTIERREZ RODRIGUEZ

CRISTIAN DANILO LLANOS PAEZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

BOGOTÀ D.C.

2017

EL SENTIMIENTO DE INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL: UN ASUNTO A
TRABAJAR POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTADO POR:

MICHAEL STEVEN GOMEZ MARIN

JIMMY ALEXANDER GUTIERREZ RODRIGUEZ

CRISTIAN DANILO LLANOS PAEZ

TUTOR.

HENRY ALEXANDER BABATIVA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

BOGOTÀ D.C.

2017

PAGINA DE ACEPTACION

Nota de aceptación

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Bogotá D.C. 2017

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro más profundo y sincero agradecimiento a Dios, por regalarnos el más hermoso milagro que nos permitió, la vida, a nuestras familias por siempre estar en los momentos difíciles, en las alegrías, frustraciones, por su esfuerzo y compañía a lo largo de este camino, al psicólogo Iván Rodríguez Neira por su acompañamiento y aporte profesional, a los docentes, compañeros y todas y cada una de las personas que hicieron parte de este proceso formativo, en especial a nuestro tutor Henry Alexander Babativa por su dedicación, esfuerzo y por ser la guía esencial y principal de este proyecto investigativo, entendiendo que las palabras de agradecimiento son insuficientes ante la gratitud hacia él, por su profesionalismo y calidad que lo identifican como un ser humano y profesional ejemplar.

DEDICATORIA

Este trabajo es dedicado al ser supremo por permitirnos estar en este lugar, por darnos la fuerza, el entendimiento y ese indescifrable actuar y el no dudar para tratar de encontrar los motivos para poder alcanzar este propósito, a nuestros seres queridos porque siempre estuvieron, están y estarán, en cada paso que dimos y que daremos en cada camino que descifra y traza nuestra vida y a todos los docentes que hicieron parte de nuestro proceso formativo, en especial a aquellos que nos hicieron creer en que el esfuerzo hace posible cualquier meta, inclusive lo inexistente.

1. Autores

Gómez Marín Michael Steven, Gutiérrez Rodríguez Jimmy Alexander, Llanos Páez Cristian Danilo

2. Director del proyecto

Babativa Salamanca Henry Alexander

3. Título del proyecto

El sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal: Un asunto a trabajar por medio de la educación física.

4. Palabras claves

Lúdica, autoestima, imagen corporal, satisfacción de imagen corporal, educación física, autoconcepto, juego, juego pre deportivo y competencia axiológica corporal.

5. Resumen del proyecto

En el presente proyecto investigativo se evidencia como el juego predeportivo aplicado en y desde la educación física, adaptado hacia las competencias: axiológica corporal y expresiva corporal, interviene a una población específica, la cual fue el curso 902 del colegio La Amistad de la localidad de Kennedy jornada tarde, beneficia en cuanto a la satisfacción de la imagen corporal. Para ello primeramente se generó y se realizó una investigación, almacenamiento previo de información, la cual era pertinente para poder relacionarla con el tema y así poder efectuar un análisis más profundo, adicionalmente se ejecuta una revisión detallada a los referentes teóricos más importantes de manera virtual, como también física, permitiendo de esta forma darle un sustento más sólido y verídico a la investigación. A lo largo de doce intervenciones, se buscó la manera en que las planeaciones realizadas minuciosamente con antelación a las sesiones, lograran contrarrestar y disminuir los niveles de Insatisfacción de la Imagen Corporal de los jóvenes, para ello se implementaron las herramientas de recolección de datos las cuales fueron, cuestionarios o test que arrojaron unos datos que se examinaron, para luego efectuar

unos datos estadísticos y gráficos, que se vieron reflejados por medio esquemas de torta y porcentajes, los cuales facilitaron los datos oportunos de los participantes, en un pre y un post a la intervención, los cuales fueron validados por un psicólogo, quien fue el encargado de brindar los diagnósticos consecuentes a los datos obtenidos.

Junto a los diarios de campo que se redactaron en cada una de las sesiones, permitieron tener un análisis más eficiente a la información obtenida, esto haciendo un énfasis al método cualitativo; la cual fue codificada y categorizada, mediante la implementación de una serie de técnicas especializadas, por lo tanto, lograr dar respuesta a la pregunta problema, la hipótesis y los objetivos que se plantean en el proyecto. Gracias a las teorías de autores fundamentales en las temáticas abordadas, permitieron abordar y estructurar el marco teórico de la investigación en los términos y conceptos que la monografía requiere. Para finalizar los resultados se procesan por medio de la triangulación como procedimiento fundamental para lograr llegar a dilucidar las conclusiones y abrir terreno al progreso y desarrollo de nuevos conocimientos.

6. Grupo y línea de investigación inscrita

Didácticas específicas

7. Objetivo general

Determinar como por medio del juego predeportivo se puede tratar el sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal en los jóvenes del grado noveno del colegio la Amistad.

8. Problemática: Antecedentes y pregunta de investigación

¿Determinar cuáles son los alcances del juego pre deportivo en el tratamiento del sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal en jóvenes del grado noveno del colegio la amistad?

El primer antecedente, fue titulado “Fortalecimiento de la autoestima a través de la Educación Física”, realizado en la universidad pedagógica nacional; en esta monografía, se demuestra la necesidad de los individuos con discapacidad física de sentir un aprecio y de que sean tenidos en cuenta por los diferentes entornos en los que se desenvuelve, con la plena intención este trabajo pretende aumentar los niveles de autoestima de esas personas, por medio de la educación física y una de las grandes teorías como lo es la socio motricidad, y

de esta manera poder tener unos vínculos con diferentes personas en distintas situaciones de una manera adecuada.

El segundo antecedente, tiene como título “Aumentando la autoestima por medio de la imagen corporal”, fue publicado en el año 2015 en la universidad pedagógica nacional, y describe la implementación del cambio de los jóvenes, por medio del fortalecimiento de la autoestima, de manera que aceptaran sus deberes y se apropiaran de las decisiones no solo pensando de forma individual, sino también colectiva. Como metodología, se hizo un diagnóstico para poder construir los pros y contras de cada desarrollo de clase y sobre los contenidos de la misma.

Para el tercer antecedente, se tiene un trabajo de la universidad de Mérida Venezuela, donde se define dicha investigación como “Insatisfacción por la imagen corporal y la baja autoestima por la apariencia física en estudiantes de la facultad de medicina de la universidad de los Andes del estado de Mérida Venezuela”, dicha investigación presenta como objetivo general, determinar la insatisfacción por la imagen corporal y su relación con la baja autoestima por la apariencia física. Se utilizó el Body Shape Questionary, evaluando diferentes factores como miedo a engordar a causa de la baja autoestima y también el deseo por perder peso.

El cuarto antecedente, es un artículo de España, específicamente de la universidad autónoma de Barcelona, la cual publica “Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza”; este trabajo investigativo, tuvo como objetivo analizar de manera pertinente las implicaciones de la imagen corporal, la motivación y autoestima sobre el rendimiento escolar de estudiantes de danza del conservatorio de Córdoba, del mismo país. Se ejecutaron análisis antropométricos y conductuales, los cuales estaban basado en la apreciación de la imagen corporal, y luego se efectuaron programas de educación emocional, para mejorar las falencias encontradas en la recolección de datos.

En el quinto antecedente, se encuentra un nuevo artículo, esta vez de la universidad de Granada, España, el cual fue titulado como “La percepción e insatisfacción corporal en el alumnado de educación secundaria de la ciudad de Jaén”; Este trabajo investigativo, durante su proceso descriptivo muestra su vínculo para evaluar la relación entre la percepción e insatisfacción corporal, el índice de masa corporal y la correlación de este con la imagen corporal apreciada, anhelada y en real funcionamiento del género y edad en la población, la cual de doce a quince años. El método que se utilizó fue de muestreo accidental, y no

probabilístico, debido a que la selección de los participantes se ejecutó a través de técnicas de estratificación y aleatoriamente. Concluyeron, que las diferencias por género en proporción con la satisfacción de la imagen corporal se relacionan con alteraciones cognitivo-afectivas, como se había visto reflejado en anteriores estudios.

El sexto antecedente, se titula “Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo”, fue un artículo del año 2007, donde la autoestima es tomado como un aspecto de gran relevancia en la vida de las personas, por cuanto contribuye a que todos los ámbitos tengan una mayor satisfacción, siendo primordial en los contextos escolares. Se hace una enfatización en la relación que existe entre la autoestima y los resultados educativos, trayendo consigo unas conclusiones que determinan que existe una escala de conductas que se correlacionan en los niveles de autoestima.

Para el séptimo antecedente, se vincula un artículo de la universidad de Granada, España, el cual por nombre recibe “Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de segundo ciclo de educación secundaria de la ciudad de Alicante”; durante este artículo, se correlacionan diferentes conceptos estudiados y analizados de forma precisa, puesto que su objetivo era recoger y analizar la información, para luego dar una interpretación a la realidad que se estudió, todo ello por medio de la comprensión de datos cualitativos que se obtuvieron, efectuando procesos de triangulación y así ampliar teorías y dar soluciones a la problemática planteada.

Como octavo antecedente, se tiene un artículo referente a la universidad de castilla que pertenece a la escuela universitaria del magisterio de Albacete, España, el cual fue titulado “Incidencia de un programa de educación física en la percepción de la propia imagen corporal”, este tiene un año de publicación en el 2009, y en el cual como finalidad se pretendía demostrar la eficacia de un programa escolar de educación física, para evitar que la insatisfacción corporal y la distorsión de la imagen corporal, no llegaran a los alumnos de educación superior, puesto que estas son pertenecientes a los trastornos alimentarios. Para concluir se reflexiona que el programa resulto ser más eficiente en situaciones de menos ansiedad en cuanto a la imagen corporal.

El noveno antecedente, se denomina “Insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en adolescentes de doce a diecisiete años”, esta investigación examino la satisfacción con la apariencia física y el nivel de alteración entre la imagen auto percibida por los adolescentes, con la real. Se recogieron datos de pliegues corporales para obtener el índice de masa

corporal real de cada adolescente, y se comparó con el que ellos imaginaban tener. Teniendo como conclusión que dicha auto percepción, está siendo un actor demasiado determinante para los diferentes contextos en los que se desenvuelve el individuo.

9. Fuentes

44 referencias bibliográficas

10. Metodología

Mixta, puesto que se recolectaron datos tanto cualitativos como cuantitativos, a los cuales se les realizó su correspondiente análisis, a partir de gráficas, estadísticas y codificación más categorización, respectivamente.

11. Recomendaciones y prospectiva

La realización de esta investigación posibilita dar diversas apreciaciones relacionadas con la significación de una práctica educativa por parte de la educación física, en correspondencia con la consecución de una verdadera educación integral del alumnado.

Esta exploración fue planeada como punto de referencia para proporcionar a las nuevas investigaciones relacionadas con la temática, con la inclinación de servir como referente de tipo metodológico, para próximas búsquedas y hacer de la educación física una disciplina que pueda producir aportes en distintos contextos, y además crear mucho más proyectos interdisciplinarios, de tal manera que la EF, sea vista desde otro ángulo y tenga participación en cuanto al desarrollo y calidad de vida del ser humano.

12. Conclusiones

Como conclusión se puede afirmar que la práctica del juego predeportivo aporta beneficios en el desarrollo de sentimientos positivos de los jóvenes a partir de la representación

mental que forman de sí mismos teniendo como punto neurálgico la imagen de su propio cuerpo, se demostró como la representación que la persona asume de sí misma determina en gran manera su propia aprobación y su forma de relacionarse ante los contextos en los que se desenvuelve y con las personas con las que convive, se evidencio que el juego pre deportivo a partir de la búsqueda del desarrollo de las habilidades y destrezas motrices de los jóvenes, le permiten experimentar y conocer su propio cuerpo realizando procesos de socialización constantes a partir de la interacción incesante con sus compañeros, lo que evita en gran manera que los adolescentes con sentimientos de insatisfacción de sí mismos se aparten de sus compañeros, previniendo consigo el aislamiento y por lo tanto este en constante interacción en el desarrollo de las actividades en las que expresa su punto de vista, emociones e ideas conforme la ocasión lo amerite, el juego predeportivo permite un desarrollo íntegro del ser humano en el cual sus habilidades físicas le posibilitan experimentar y conocer sus capacidades y adquirir habilidades que le facilitaran realizar cualquier deporte, debido a que las variantes de juego le brindaran una gran cantidad de opciones que le permitirán experimentar y conocer su propio cuerpo por ende su motivación es constante lo que le posibilitara inferir y elegir esas acciones que son de su agrado y en las que debido al trabajo colectivo interactúan, se relacionan y contribuyen en acciones en las que sus habilidades son reconocidas y valoradas, no solamente por sus compañeros sino por el mismo, lo que le permite sentirse como un ser importante en el equilibrio y actividad del contexto.

Este sentimiento de insatisfacción diagnosticado en algunos jóvenes del grado noveno del colegio la Amistad de la localidad de Kennedy por el psicólogo encargado, demostró que el sentimiento de insatisfacción de imagen corporal genera un impacto directo en la personalidad y parte emocional de la persona, lo que deriva consigo efectos que le producen inseguridad, aislamiento, preocupación constante en situaciones cotidianas, poca sociabilización e interrelación con las personas de sus contextos familiar, social y educativo en este ultimo los efectos provocan poca participación lo que deriva en que su parte educativa y su rendimiento académico se afecte además de la toma de decisiones que lo pueden conducir a la drogadicción y alcoholismo o peor aún pueden causar problemas alimenticios que pueden generar la aparición de enfermedades como la anorexia y bulimia, finalmente el juego predeportivo contribuye al fortalecimiento de la satisfacción de la imagen corporal del adolescente debido a que el cuerpo del sujeto empieza a tener un protagonismo esencial en el desarrollo de las actividades, estas actividades requieren y le permiten a la persona un desenvolvimiento y autonomía en la toma de las decisiones durante el desarrollo de sus funciones y durante la ejecución de los juegos, el experimentar con su cuerpo y el movimiento por ende generan que a medida que la persona descubra sus habilidades y domina su cuerpo empiece darle valor a lo que hace, entendiendo que su cuerpo es fundamental dándole la importancia necesaria comprendiendo que él se

compone de mucho más de lo que puede visualizar, la interacción con el contexto y sus compañeros le permiten fortalecer sus valores y la expresividad de sus emociones e ideas de forma verbal y gestual le permiten adquirir la confianza necesaria para su desenvolvimiento en el entorno y el desarrollo de sus relaciones interpersonales además de la formación de su carácter a través de la competencia constante en la que se desarrolla el juego predeportivo.

13. Referentes bibliográficos

- Redondo, C., Galdo, G., Fuentes, M. (2008). *Atención al adolescente*. Santander: Publican.
- Serrano, M.I. (2002). *La Educación para la Salud Del Siglo XXI: Comunicación y Salud*. Madrid: Díaz de Santos S. A.
- Coleman, J. C. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Ediciones Morata, S. L.
- Cleghorn, P. (2003). *Cómo desarrollar la autoestima*. Barcelona: Ediciones Robinbook, S.I.
- Díaz, H.A. (2008). *Hermenéutica de la lúdica y pedagogía de la modificabilidad simbólica*. Bogotá: Cooperativa editorial magisterio.
- Moral, J.E., Martínez. E.J., Cruces. A.G. *sedentarismo, salud e imagen corporal en Adolescentes*. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.
- Ogden, J. (2003). *Psicología de la alimentación: comportamientos saludables y trastornos Alimentarios*. Madrid: Ediciones Morata, S. L.
- Hurtado, P., Vizuete, M. (2002). *Los fundamentos teórico-didácticos de la Educación Física*. Madrid: SOLANA E HIJOS. A.G. S.A.
- León, I.H., Toro, J. (2007). *Paradigmas Y Métodos de Investigación en Tiempos de cambios*. Caracas: Editorial CEC. S.A.
- Juliao. C.G. (2011). *El enfoque praxeologico*. Bogotá: Corporación universitaria minuto de Dios.
- García del castillo, J., Gazquez, M., García, A. (2016). *Prevención de las adicciones en el Contexto escolar*. Elche: Universidad Miguel Hernandez de Elche.
- Rodríguez, J. (2005). *Metodología de la Investigación*. Tabasco: universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
- Toro, I.D., Parra, R.D. (2006). *Método y conocimiento: metodología de la investigación*. Medellín: Fondo editorial universidad EAFIT.
- Bilbao, F. (2014). *Manuel de drogas y factores de riesgo Droyfar*. U.S.A.: Pulibrio.
- Ramírez, V. (2008). *Causas y consecuencias de una baja Autoestima*. México, D.F.: Publicaciones Paulinas S.A. de C.V.

- López, J., Salles, N. (2011). *Prevención de la anorexia y la bulimia*. Valencia: Nau Libres.
- Acosta, M. (2000). *Factores de riesgo asociados con trastornos de la alimentación: Imagen corporal y conducta alimentaria*. Universidad de Almería, Almería, España.
- González, N., López, A. (2001). *La autoestima*. Toluca: Universidad Autónoma del estado De México.
- García, J., Espada, J., Segura, M., López, C., García del castillo, A. (2014). *Fundamentos De prevención de adicciones*. Madrid: EDAF.
- García, F. (2008). *Motivar para el aprendizaje desde la actividad orientadora*. Madrid: Secretaria General Técnica.
- Cañizares, J., Carbonero, C. (2016). *Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar* Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Omecaña, R., Ruiz, J. (2007). *Juegos Cooperativos y Educación Física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Guerri, M. (2016). *Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida, segunda Edición*. Catalunya: Mestas Ediciones.
- Monroy, A. (2002). *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud: guía práctica para Padres y Educadores*. México D. F.: Editorial Pax México.
- Gutiérrez, M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Contreras, O. (2004). *Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista*. Zaragoza: Inde publicaciones.
-
- Contreras, O., Sánchez, L. (1992). *Epistemología de la educación física*. Castilla la mancha: Servicio de publicaciones de la universidad castilla de la mancha.
- Hernandez, J., Curiel, D. (2004). *La Evaluación en educación física: investigación y Práctica en el ámbito escolar*. Barcelona: Editorial GRAO, de IRIF, S.L.
- Pombo, C. (2010). *Génesis de la democracia local en Colombia y la planeación Participativa*. Bogotá: Editorial universidad del Rosario.
- Rojas, E. (1998). *Usuario de la Información*. México: Editorial Universidad Estatal a Distancia EUNED.
- Muñoz, C. (1998). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis*. Juárez: Prentice Hall Hispanoamérica S.A.
- Fuentesalz, C., Icart, M., Pulpon, A. (2006). *Elaboración y presentación de un proyecto de investigación y tesina*. Barcelona: Publicaciones y Ediciones de la Universidad de Barcelona.
- Ureña, F. (1997). *La educación Física en secundaria: Elaboración de materiales curriculares fundamentación teórica*. Barcelona: Inde publicaciones.

- Estrada, V., Torres, L., Carvajal, A., Rodríguez, A., Bermúdez, C., Erazo, D., Gutiérrez, A., Patiño, L. (2005). *Miradas sobre la sistematización de experiencias en trabajo social*. Cali: Programa Editorial Univalle.
- Pino, J. (2015). Metodología de investigación en la ciencia política: la mirada empírico-analítica. *Revista Fundación Universitaria Luis Amigo*. (2), 190.
- Cano, V., González, J., Ruiz, A., Schujman, G., Soares, L., Thisted, M. (2007). *Filosofía: temas fundamentales y aportes para su enseñanza*. Buenos Aires: Biblos.
- Perea, R. (2004). *Educación para la salud: Reto de nuestro tiempo*. Madrid: Ediciones Diaz de Santos S.A.
- Pérez, G. (2000). *Modelos de investigación cualitativa en educación social y animación sociocultural aplicaciones prácticas*. Madrid: Narcea, S.A.
- Pereira, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: una experiencia concreta. *Revista electrónica educare*. 15. (1), 23.
- Galeano, M. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Medellín: EAFIT.
- Lara, E. (2013). *Fundamentos de investigación un enfoque por competencias*. México D.F.: Alfa omega grupo editor.
- Pulido, R., Ballén, M., Zúñiga, F. (2007). *Abordaje hermenéutico de la investigación cualitativa. Teorías, técnicas y procesos*. Bogotá D.C.: universidad cooperativa de Colombia.
- Antanovica, A. (2012). *Comunicación e imagen de los países bálticos en España a través de la técnica del discurso periodístico*. Madrid: Dykinson.
- Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en Investigación cualitativa*. Madrid: Editorial Morata.
- Sarabia, J., Pascual, M. (2012). *Curso básico para economía y administración de empresas*. Santander: Servicio de publicaciones de la universidad de Cantabria.

Índice de Contenido

Introducción	18
1. Contextualización	20
1.1. Macrocontexto.....	21
1.2. Microcontexto	24
2. Problemática	25
2.1. Descripción del problema.....	26
2.2. Formulación del problema	28
2.2.1 Hipótesis	28
2.3. Justificación.....	29
2.4. Objetivos	32
2.4.1. Objetivo General.....	32
2.4.2. Objetivos Específicos	33
3. Marco referencial	33
3.1 Marco de Antecedentes	35
3.2 Marco Teórico	45
3.2.1 Lúdica	49
3.2.2 Autoestima.....	51
3.2.3 Imagen corporal	53
3.2.4 Satisfacción de imagen corporal.....	55
3.2.5 Autoconcepto.....	56
3.2.6 Educación Física	58
3.2.7 Juego	61
3.2.7.1 Juego pre deportivo	62
3.2.8 Competencia Axiológica corporal	63
3.3 Marco Legal	66
4. Diseño Metodológico	68
4.1. Tipo de Investigación.....	68
4.2. Enfoque de Investigación.....	69
4.3. Método de la investigación	70

4.3.1 Método Etnográfico.....	70
4.4 Fases de la investigación.....	71
4.4.1 Identificación del problema.....	71
4.4.2 Intervención y recolección de datos.....	72
4.4.3 Análisis y resultados.....	73
4.5. Población y muestra.....	73
4.5. Instrumentos de recolección de datos.....	75
4.5.1 Observación.....	75
4.5.2 Diario de campo.....	76
4.5.3 Test Body Shape Questionary.....	76
5. Resultados.....	77
5.1. Técnicas de análisis de resultados.....	78
5.1.1 Previo a la Intervención.....	82
5.1.2 Posterior a la intervención.....	84
5.1.3 Mapas Semánticos.....	88
5.2 Interpretación de Resultados.....	95
5.2.1 Triangulación de Resultados.....	96
5.2.2 Imagen Corporal.....	96
5.2.3 Consecuencias.....	99
5.2.4 Juego Predeportivo.....	103
5.2.5 Beneficios.....	105
6. Conclusiones.....	109
7. Prospectiva (Devolución creativa).....	111
8. Referencias bibliográficas.....	112
9. Anexos.....	117

Índice de Figuras

Figura 1. Categorías teóricas.....	46
Figura 2. Categorías teóricas.....	47
Figura 3. Categorías teóricas.....	48
Figura 4. Primera categoría; imagen corporal.....	88
Figura 5. Segunda categoría; juego predeportivo	90
Figura 6. Tercera Categoría; consecuencias.	92
Figura 7. Cuarta categoría; beneficios	94

Índice de Graficas

Grafica 1. Genero.....	82
Grafica 2. Aplicación test. Previo a la intervención	83
Grafica 3. Resultados test posterior a la intervención.....	84

Índice de tablas

Tabla 1. categorías y subcategorías.....	80
Tabla 2. matriz categorial.....	87

Introducción

El presente proyecto investigativo llamado “el sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal: un asunto a trabajar por medio de la educación física”, tiene como finalidad asociar el juego predeportivo en el campo de la educación física, apoyado por la psicología con miras a observar, diagnosticar e intervenir a un grupo de estudiantes del grado 902 del colegio IED La Amistad de la localidad de Kennedy, en pro de obtener mejoría a lo largo de 12 sesiones de la insatisfacción de la imagen corporal de estas personas, examinando a su vez como este sentimiento afecta los procesos escolar y personal de la vida de los sujetos, utilizando como herramienta fundamental de intervención el juego pre-deportivo.

Posteriormente se plantea una problemática, ¿determinar cuáles son los alcances que tiene el juego predeportivo en el tratamiento del sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal en jóvenes del grado noveno del colegio La Amistad? Para lograr identificar cuantas personas presentaban el descontento con su cuerpo, se aplica el Test de imagen corporal (BSQ), el cual permitirá, que el psicólogo calificado y que trabajó en conjunto en el trabajo investigativo, pueda analizar los resultados pre intervención, y así detectar cuantas personas de la población tenían una autopercepción negativa de su imagen corporal.

La justificación permite conocer los efectos que se tendrán en la intervención, ilustrando las estrategias fundamentales que se desarrollaran en la investigación, basadas y sustentadas por autores que validan la información, dándole así un peso más sólido desde la teoría misma, lo que nos lleva a plantear unos objetivos, tal como: Determinar como por medio del juego Pre deportivo se puede tratar el sentimiento de los adolescentes del grado noveno del colegio la Amistad insatisfechos con su imagen corporal, entre otros; los cuales permitirán servir de guía al

proyecto y a su vez lograr dar respuesta a la misma, por consiguiente ilustrar lo que se pretende demostrar en la investigación.

Se genera una revisión a los antecedentes más importantes en cuanto al tema, con el fin de encontrar aportes que ayudaran a encaminar cada vez más la investigación con la información pertinente; además el marco teórico describe los contenidos del proyecto presentado a su vez las categorías teóricas que conceden conceptualizar el tema del proyecto investigativo. Esta monografía se basa en el tipo de investigación mixta, realizando una combinación entre el método cuantitativo y el cualitativo permitiendo recolectar y analizar los datos con tal de generar la respuesta indicada al problema planteado en el proyecto, este se elabora mediante un enfoque empírico-analítico el cual pretende comprobar la hipótesis, adicionalmente a esto la implementación de herramientas de tipo estadístico, beneficiando la precisión junto con la exactitud en la producción de los datos y resultados, como lo son los cuestionario instrumento de recolección.

Adicionalmente se utiliza el diario de campo, debido a que través de este se puede determinar que tanto benefició el juego predeportivo en los sujetos involucrados a lo largo de las sesiones, el instrumento permitió una recolección de información más detallada y que a su vez fuera consecuente con lo que se pretendía conocer, en este se destaca el método etnográfico debido a que este intenta determinar propiedades, cualidades y los principales rasgos de las personas, lo cual permite describir, registrar y dilucidar las circunstancias para luego poder ser comparadas y hallar las relaciones de causa y efecto.

Gracias a lo anterior se logra elaborar una recolección de datos, y seguidamente realizar el análisis de la información y la debida interpretación de manera en que se faciliten extraer los resultados a partir de hipótesis inicial de la investigación y se puedan clasificar en proporción

con los objetivos de la misma, por ende, facilita notablemente al evidenciar los cambios pertinentes en el transcurso del proyecto y a su vez como y de qué manera, llega a aportar de carácter positivo a la población y a la institución.

Dentro de la metodología y la ejecución de la presente investigación, se obtienen diferentes conclusiones y consideraciones relacionadas con la suma importancia que tiene la educación física en una práctica educativa, en relación con la ganancia de una auténtica y efectiva educación integral de los estudiantes, el proyecto evidencia servir y beneficiar a la población, contrarrestando y haciendo frente a los niveles de insatisfacción corporal, mejorándolos para que haya una elevación de estos en cuanto a la apreciación hacia sí mismo, y a su vez facilitar los desempeños académicos y sociales; cabe destacar que este se considera como un punto de referencia que permita ampliar investigaciones relacionadas con los temas principales sirviendo de guía en futuros aportes en los diferentes contextos y situaciones, en donde la educación física se tenga en cuenta como una disciplina que genera calidad de vida.

1. Contextualización

En la presente contextualización se describe de forma minuciosa el entorno en el cual se desarrolla este proyecto investigativo, evidenciando los componentes relacionados con la localidad, la institución educativa y el grado, especificando las características de la población intervenida, entendiendo las influencias sociales y culturales que dicho entorno puede generar en la presente investigación.

En el enfoque praxeológico el ver es presentado como la fase en la cual el investigador de tipo praxeológico reúne, analiza y abrevia la mayor cantidad de información. Juliao (2011) afirma: “El momento de ver implica tres etapas: la auto-observación, la problematización y la planeación de la investigación/intervención” (p. 91).

La contextualización y el ver del enfoque praxeológico permiten entender a través de la observación los factores que influyen y conforman el contexto particular del cual se desea obtener información, entendiendo sus problemáticas, que permitan determinar un posterior análisis que derivaran un procedimiento que se adecue a la población, entorno y problemática específica que se pretende investigar y que permita principalmente realizar una intervención óptima conforme al objeto de estudio y a la población del contexto en el cual se encuentra inmersa la presente investigación.

El contexto evidencia aspectos a nivel general determinado como el macrocontexto; en el cual se determina la historia y los aspectos socioculturales de la comunidad de la localidad y posteriormente el Microcontexto que describe los aspectos específicos de la población del proyecto investigativo. A continuación, se presenta el macrocontexto y el microcontexto que describen un poco sobre el contexto indagado.

1.1.Macrocontexto

En 1961 el presidente de Estados Unidos, John F. Kennedy visitó nuestro país, y con el entonces presidente de Colombia, Alberto Lleras Camargo, lanzó el ambicioso proyecto de vivienda de Techo, con el auspicio del programa la Alianza para el progreso. En el diseño de este programa de vivienda se usó el concepto de súper manzanas, con una capacidad de 500 a 1.500 viviendas,

agrupadas en edificios o casas particulares. Desde entonces el desarrollo de la zona tomo tales proporciones que se convirtió en una ciudad dentro de la ciudad. También desde ese momento sus habitantes decidieron llamar a la localidad Ciudad Kennedy, logrando que el concejo de Bogotá ratificara dicho nombre para la localidad en 1967. (Pombo, 2010, p. 91).

Partiendo de la información anterior, afirmaremos que la localidad de Kennedy es la tercera más extensa, y posee alrededor de 3855. 45 hectáreas de las cuales el 98 % corresponde a zona urbana y el otro 2 % de porcentaje corresponde a zona rural. Por ende, un poco de la historia de la localidad demuestra que, debido la proporción de la zona urbana, la cantidad de personas que conforman esta localidad, aumenta conforme sus proporciones rurales disminuyen, si se toma como punto de partida la información suministrada por la alcaldía de la ciudad de Bogotá D.C. los cuales afirman que:

Kennedy es la localidad número ocho de la ciudad, es una de las más pobladas del distrito, está ubicada en el sur occidente de la sabana de Bogotá y se localiza entre las localidades de Fontibón al norte, Bosa al Sur, Puente Aranda Al oriente y un pequeño sector colinda con las Localidades de Tunjuelito y Ciudad Bolívar. (Bogotá. Gov, Portal oficial de la ciudad).

El colegio la Amistad I.E.D. está ubicado en la dirección Kr. 78 # 35 – 30 Sur en el barrio ciudad Kennedy oriental, el nombre de la institución educativa fue otorgado a partir de la hermandad entre los países de Colombia y Estados Unidos, la decisión de otorgar este nombre fue tomada por parte de la secretaria de educación, para promover la amistad entre los miembros de los barrios aledaños y de la localidad en general, previamente se había sugerido que el nombre del colegio fuera Colegio la amistad colombo florida, pero para evitar compromisos con países extranjeros se optó por tomar la decisión de otorgar al colegio el nombre de la amistad, el colegio

es de carácter mixto y cuenta con educación básica primaria y secundaria, además de educación de media que incluye decimo y once.

La fundación se produjo en el año 1973 por el rector Francisco Jiménez Ramírez, a través de la compañía de los coordinadores, Zenón Díaz, José Álvarez y José Delgado, en sus tres jornadas de funcionamiento, debido a que proporcionaban educación en jornada diurna y nocturna. El nombre del rector en la actualidad es el señor Manuel Enrique Pérez Moreno, el colegio cuenta con calendario A, lo que permite que el año escolar se desarrolle desde enero hasta diciembre.

Justo es decir que el colegio la Amistad I.E.D. posee principios institucionales se realiza énfasis principalmente en el respeto por el ser humano y su dignidad además del cumplimiento y promoción de los derechos humanos de los niños y jóvenes que hacen parte de la institución educativa, partiendo de que estos, son fundamentales para el desarrollo integral de los educandos, basándose en que estos derechos permiten que individualmente se genere la autonomía y autovalor afirmando que el alumno es el centro del proceso educativo.

El proyecto educativo institucional entre su misión en concreto busca el desarrollo integral de sus alumnos, seguros de sí mismos lo que les permita ser personas de cambio a través de la interacción productiva con la sociedad, en su visión se ha pretendido que la institución sea reconocida a nivel distrital por su cobertura y formación en los niveles de prescolar, básica y media. Cabe concluir que el grado elegido para la presente investigación es el grado noveno específicamente el curso 902, el cual cuenta con treinta (30) estudiantes, de los cuales once (11) son de sexo masculino y 19 (diecinueve) son estudiantes de sexo femenino.

1.2. Microcontexto

En el colegio IED La amistad, en el grado 902 del año 2017, los jóvenes se encuentran en un promedio de edad de 15.86, en total a dicho curso lo conforman 30 estudiantes, 19 mujeres y 11 hombres, los cuales tienen diferentes docentes, pero quien tiene la dirección de ese alumnado, es el docente de educación física. Estos jóvenes, son procedentes de estrato (2 y 3), puesto que residen en los barrios aledaños de la zona donde se encuentra ubicada la institución educativa; dentro de los núcleos familiares, se presenta una gran tendencia, y es que la mayoría de aquellos individuos no tienen una familia convencional, sino que por el contrario son familias disfuncionales, donde en diferentes casos, algunos conviven con madres o padres cabeza de familia, por ende el hecho de hacer parte de esa franja socioeconómica, no es muy cercano el familiar y acudiente a los procesos de enseñanza – aprendizaje que lleva el joven.

Habitualmente los jóvenes efectúan a diario la repetición de clases establecidas por la rectoría y coordinación, donde se encuentran inmersas diversas asignaturas tales como: matemáticas, ciencias sociales, ciencias naturales, lengua castellana, inglés, ética, religión, y por su puesto educación física. Cumplen con ello en un horario de 10:00 am a 06:00 pm, puesto que en la institución se pretende crear una jornada única, partiendo inicialmente con los estudiantes de grados como noveno, decimo y once; la jornada presenta dos momentos de descanso, los cuales van desde las 12:15 pm hasta las 12:45 pm y el segundo transcurre desde las 3:45 pm extendiéndose a 4:15 pm, espacio donde es usual ver a la mayoría de los estudiantes almorzar; esta jornada transcurre de lunes a viernes, sin importar los días festivos, puesto que se deben recuperar las clases perdidas, en diferentes momentos del año en curso.

El docente se guía del currículo establecido desde el ministerio de educación nacional, hasta lo instaurado por el plantel educativo. A lo largo del año, se es permitido el ingreso de

diferentes estudiantes a la institución, por lo tanto, dichos ingresos, por momentos genera que las sesiones sean retrasadas, debido a la repetición de contenidos que debe realizar el docente.

Dentro de la comunidad estudiantil del grado 902, se encuentran diferentes casos los cuales son llamativos para todos los profesores que forman parte de la institución, dentro de dichos acontecimientos se encuentran: el aislamiento, la poca participación, la displicencia, la falta de relaciones interpersonales de algunos estudiantes, etc.

El profesional en licenciatura en educación física del centro educativo, es un individuo con altos niveles de responsabilidad y compromiso que ejecuta el currículo institucional de manera correcta, en pro de alcanzar los objetivos que se establecen por la comunidad académica, además es el principal conductor de los diferentes procesos escolares que llevan a cabo los colegiales del grado 902, puesto que este es el director de curso, por ello, esté también se interesa por los diferentes procesos investigativos, que le permitan visualizar diferentes problemáticas, y poder hacer algo para contrarrestar las afecciones que se presentan, favoreciendo al desarrollo y crecimiento pleno e integral de cada uno de los estudiantes, siendo un apoyo importante, debido a que brinda diferentes espacios para el progreso de ellos, a través de actividades y competencias educativas.

2. Problemática

Juliao (2011) afirma: “la problemática es la formulación conceptual de la dinámica de un conjunto de problemas de los cuales sus elementos constitutivos se relacionan entre sí” (p.101). El ver del enfoque praxeológico está relacionado estrechamente con la problemática, debido a que posterior a la observación realizada y en efecto encontrar los interrogantes sin respuesta aparente, determina unos factores que pueden ser claves para entender dicha

problemática, organizándolos para efectuar una posterior hipótesis a partir de los interrogantes por solventar.

2.1. Descripción del problema.

Dentro de las instituciones educativas existen varios grupos de personas que componen la comunidad de dichos planteles, dentro de los cuales se encuentran los docentes, administrativos, las personas encargadas del mantenimiento, limpieza y seguridad de la institución además de los estudiantes. Todos estos grupos presentan diferentes problemáticas, pero los educandos de esta institución educativa caracterizados por ser una población con edades entre los diez y los dieciocho años son el grupo elegido para la presente investigación.

Por ende, luego de una fase de diagnóstico y mantener diferentes charlas con los docentes de la institución la Amistad, se logran evidenciar diferentes problemáticas que aquejan la vida diaria de los estudiantes como lo son: actividad laboral, consumo de drogas y alcohol.

Luego de la observación preliminar y de la implementación del test denominado Cuestionario de la forma corporal o body shape questionnaire (BSQ) a los alumnos del grado noveno, específicamente el curso 902 del colegio la Amistad de la localidad de Kennedy, se determinó a través de la valoración del psicólogo Iván Rodríguez Neira, la presencia del sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal en una parte de la población que compone este curso, siendo esta una de las principales problemáticas en este contexto académico, Luego de la aplicación del test anteriormente mencionado se obtienen unos resultados, los cuales son analizados respectivamente por un psicólogo calificado para dar uso del test, este determina que del 100% de los estudiantes testeados, el 13% de la población total de este curso presenta una imagen negativa de sí mismos, mientras que el 87% restante, presenta un sentimiento de su

percepción corporal positiva. Y aunque el porcentaje de las personas que determinan sentirse insatisfechos consigo mismas, es más bajo que el de los demás estudiantes, es vital que, desde la educación física, se tomen las medidas y estrategias necesarias para contrarrestar este sentimiento negativo de los estudiantes, debido a que los jóvenes reúnen la mayor cantidad de información que le permiten crear ideas de sí mismos reflexionando sobre sus opiniones y sentimientos, conduciéndolos a realizar comparaciones entre sus ideas y las de los demás, por lo cual hace del entorno social algo importante en el desarrollo de los estudiantes, debido a que las opiniones de los demás y las percepciones imaginarias de los mismos estudiantes, influyen directamente en los pensamientos de ellos, por ende ninguno de los jóvenes está exento de desarrollar este sentimiento de insatisfacción.

Lo cual traería unas serias consecuencias, como lo sería el aislamiento de la sociedad, los pensamientos negativos de sí mismo y creerse incapaces de realizar diferentes actividades ya sea de forma individual o colectiva, sintiendo un apocamiento respecto con sus compañeros y docentes, debido a que en diversas ocasiones, cuando el estudiante presenta una serie de comportamientos no dentro de lo convencional, se le excluye y los sobrenombres empiezan a presentarse en el día a día de cada uno de ellos.

Y es por esta razón y en vista de que luego de charlas con los estudiantes y docentes, se logra deducir de forma lógica y concreta que los estudiantes presentan un gusto por la educación física en gran amplitud y más por los deportes, pero con evidente displicencia al tener que estar en algunas clases con una vestimenta diferente a como se muestran a diario frente a la sociedad, el uso de indumentarias deportivas, conformadas por pantaloneta y camiseta generaban cierta incomodidad en algunos estudiantes, aunque manifestaban su deseo de poder desarrollar todas las actividades propuestas por el docente. Por tal motivo, se hacen actividades de juego pre

deportivo, donde el joven, logre disfrutar al máximo de estas, y además acercándose mucho más a sus compañeros con respeto, para sentir confianza en sí mismos, y sobre su cuerpo y apreciación del mismo, que los lleve a estar en plenitud de satisfacción consigo mismo.

2.2 Formulación del problema

Por medio de la propuesta de investigación sugerida en el contexto en que se realizara la posterior intervención, se deriva un interrogante que debe ser analizado para buscar posibles soluciones, por ende, a partir de la percepción obtenida a cerca de la problemática del contexto y de la reflexión sobre la misma, dejo como resultado la posterior pregunta problema:

¿Determinar cuáles son los alcances del juego Predeportivo en el tratamiento del sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal en jóvenes del grado noveno del colegio la amistad?

2.2.1 Hipótesis

El juego Predeportivo es una herramienta apropiada para que los jóvenes con insatisfacción de la imagen corporal mejoren este sentimiento que afecta su vida académica, social y familiar, debido a que permite que la persona experimente con su cuerpo las diferentes habilidades y destrezas que le permitirán descubrir sus fortalezas, por ende la interrelación constante de la que es participe durante el desarrollo de las actividades del juego Predeportivo evitara en la persona su aislamiento lo que fomenta y fortalece su parte social de la cual es participe, en la que expresa sus ideas y pensamientos asumiendo posturas de confianza y autonomía por el constante confrontamiento deportivo en el que se desarrolla el juego.

2.3. Justificación

A partir del desarrollo de este proyecto investigativo, se lograra identificar y establecer la importancia del sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal, en los jóvenes y la relevancia de las variaciones a las que se exponen la estabilidad emocional de las personas al llegar a esta etapa, permitiendo conocer los efectos de la educación física como medio primordial de intervención a través del juego pre deportivo como herramienta fundamental para el desarrollo, cambio y fortalecimiento de dicha autopercepción, influida por los cambios físicos de esta etapa del ser humano.

Según Redondo et al. (2008) afirman:

En la etapa de la adolescencia, etapa de cambios bruscos en el desarrollo físico, de los miedos, de las dudas de las indecisiones, de los complejos, de la inseguridad, es fundamental la autoestima. Esta tendrá efectos sobre el rendimiento escolar, las relaciones sociales e incluso sobre la salud.

La juventud representa una etapa de muchos cambios físicos que derivan en la inestabilidad de la persona, lo que evidencia la importancia del fortalecimiento de su autopercepción a partir de lo reflejado de su imagen corporal, como eje fundamental en la calidad, el bienestar psicológico y emocional de la persona, lo que beneficiara el entendimiento por parte de dicha población de los cambios físicos como factores esenciales en su crecimiento y desarrollo. Las personas al presentar múltiples y apresurados cambios físicos, están expuestos a alteraciones emocionales y a problemas que se derivan de lo percibido a través de la observación de su imagen corporal, por lo tanto, es esencial mejorar la percepción que tienen de sí mismos, para que de esta manera se concienticen de la importancia de cuidar el cuerpo, de expresarse por medio de él y de esta manera acudir a la educación física para conocer, entender y mantener su

cuerpo en el mejor estado posible, dado este elemento automáticamente el sentimiento de insatisfacción de su imagen corporal, de esta población se fortalecerá lo que permitirá prevenir efectos negativos en el ámbito educativo, social y familiar de estas personas. Siendo la educación física un medio de cambio social esencial para dicha problemática.

En el desarrollo del ser humano, la satisfacción corporal, de los jóvenes es fundamental dado que es una necesidad imprescindible debido a que las personas desde edades tempranas deben sentirse respetadas y queridas, lo que permitirá un crecimiento óptimo y sano, puesto que si sucede lo contrario va presentarse una alteración en cuanto al desarrollo psicológico, y en efecto la persona se otorgara una apreciación que involucra diferentes características, como lo son: la renovación, persistencia y vitalidad de carácter emocional, mental y además el individuo será capaz de entender los cambios, de oponerse a los obstáculos. Siendo una persona estable afectiva y psíquicamente entendiéndose a sí misma como alguien a quien valoran y aprecian (Gonzales et al. 2001).

A partir de la investigación, lograremos conocer de una manera más profunda la problemática que se presenta en las aulas de clase por parte de algunos estudiantes, para esto, se utilizara una herramienta, la cual será, un test de sentimiento de insatisfacción corporal, denominado, *Cuestionario de la forma corporal (BSQ)*; que ayudaran a identificar de una forma más puntual a los jóvenes que presentan este sentimiento de insatisfacción de su imagen corporal puesto que, en algunos casos, es ocultado por estos sujetos, sosteniendo una negación sobre dicha condición.

García (2008) afirma:

Los sentimientos de propia valía influyen en la actitud de los alumnos y, consiguientemente, en su conducta académica y su rendimiento. Una baja autoestima puede llevar al alumno a intentar compensar las bajas capacidades que cree tener con un sobreesfuerzo, pero lo más frecuente es que un alumno con estos sentimientos tienda a evitar a plantearse retos en su aprendizaje. Al creer que no será capaz de conseguir los aprendizajes propuestos ni de realizar las tareas, no se esforzará y esperará malos resultados que, cuando lleguen, confirmaran y reforzaran sus sentimientos de poca valía. (P. 105)

De esta manera, el resultado será beneficioso para la población, gracias al test B.S.Q. que servirá de apoyo en la investigación, para conocer los efectos del presente proyecto investigativo en el sentimiento de insatisfacción del estudiante a partir de su imagen corporal, este test concederá unos datos acerca de la imagen corporal de la persona al momento de aplicarlo. Cabe señalar que, al mejorar los niveles de percepción propia en cada uno de los individuos, automáticamente su desempeño académico se beneficiará y será fácil reconocerlo, optimizando además su conducta e incrementando la confianza en sí mismo.

Esta investigación representa un trabajo interdisciplinar de dos ciencias como la pedagogía a través de la educación física y la psicología, lo que permitirá entender las problemáticas de las personas de una forma más integral, y de igual manera lograr identificar y reflexionar de una forma más minuciosa los múltiples factores que influyen en la vida los jóvenes en su ámbito educativo, social y familiar, permitiendo ser una guía compacta desde lo psicológico y corporal para esta población entienda que los cambios que presentaran a medida que se cumplen sus ciclos y etapas de vida del ser humano, además de efectuar intervenciones con conocimientos de estas dos ciencias, lo que permita realizarlas de una forma más minuciosa y teóricamente más consistente.

Para lograr hacer una intervención optima, desde la educación física, se toma como referencia y con la debida aceptación del psicólogo calificado, una creación de doce sesiones en las cuales la competencia axiológica corporal, va permitir evaluar de forma objetiva, el proceso y progreso de cada uno de los estudiantes, a los cuales se les aplico el test de sentimiento de insatisfacción corporal, puesto que dicha competencia, hace referencia en cuanto a la aceptación y valoración del cuerpo de las personas, facilitándose la integración grupal.

Finalmente, los aportes que la investigación dejaría a los docentes podrían dar como resultado el diseño de métodos que permitan contrarrestar las afecciones producidas por el sentimiento de insatisfacción generado por la percepción del adolescente a partir de su imagen corporal, esta investigación permitirá identificar los efectos de la educación física en problemáticas sociales como el emocional en los jóvenes, lo que permitirá conocer sus influencias en el bienestar y la calidad de vida de las personas, en sus ámbitos académico, social y familiar. Proporcionando herramientas a través del juego predeportivo que permitan al adolescente a través de su sentimiento de imagen corporal convertirse un poco más fuerte y no dejarse afligir por las críticas u otras cuestiones dentro de su ambiente cotidiano. Guerri (2016) refiere que las personas para compensar y superar frustraciones deben recurrir a crear fuentes alternativas que produzcan satisfacción a su vida.

2.4. Objetivos

2.4.1. Objetivo General

Determinar como por medio del juego Predeportivo se puede tratar el sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal en los jóvenes del grado noveno del colegio la Amistad.

2.4.2. Objetivos Específicos

2.4.2. 1. Describir el impacto que genera el sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal en los estudiantes del grado noveno del colegio La Amistad.

2.4.2.2. Analizar como el juego Predeportivo contribuye al fortalecimiento de la satisfacción en la imagen corporal.

3. Marco referencial

León & Toro (2007) refieren que el marco referencial tiene como principal finalidad explorar la mayor cantidad de información sobre el problema a investigar, que impidan cometer errores ya resueltos o reiterar investigaciones, que permitan esclarecer ideas para proponer hipótesis apropiadas.

El marco referencial explica de forma clara y estructurada toda la información recopilada referente al marco de antecedentes, marco teórico y marco legal, esenciales para la comprensión de la problemática de la presente investigación, a partir de diversas teorías que permitan esclarecer y generar ideas fundamentales para el posterior diseño metodológico.

Juliao (2011) afirma:

La fase de reacción (juzgar) que responde a la pregunta ¿qué puede hacerse con la práctica? Es una etapa fundamentalmente hermenéutica, en la que el investigador/praxeológico examina otras formas de enfocar la problemática de la práctica, visualiza y juzga diversas teorías de modo que pueda comprender la práctica, conformar

un punto de vista y desarrollar la empatía requerida para participar y comprometerse con ella. (p.127).

El marco referencial y el juzgar del enfoque praxeológico están relacionados debido a que a partir de la búsqueda y análisis de diversas teorías se busca comprender la problemática previamente establecida, para posteriormente enfocarse en encontrar un diseño metodológico adecuado para proceder a partir de la recolección de información recolectada sobre la problemática a investigar.

Se hará referencia al marco de antecedentes que permiten realizar un análisis acerca de investigaciones desarrolladas previamente sobre temas relacionados que permiten recopilar información que orientan la presente investigación a partir de lo que se ha afirmado previamente, y permite entender la importancia y lo novedoso que puede aportar el presente proyecto.

Posteriormente se enfatizará acerca del marco teórico permite conocer los conocimientos a nivel científico previamente recolectados referentes al objeto de estudio de la presente investigación, que proporciona a partir de un análisis y extracción de información teórica establecer el diseño metodológico acerca del problema y las posteriores hipótesis.

El marco teórico y conceptual es la exposición resumida, concisa y pertinente de conocimiento científico y de hechos empíricamente acumulados acerca de nuestro objeto de estudio; se elabora desde la perspectiva de una ideología y un marco de referencia determinados. Su preparación en cuanto al proceso de análisis y síntesis permite precisar, metodológicamente nuestro problema y la hipótesis correspondiente. (Rodríguez, 2005 p.57)

Al finalizar se hará referencia al marco legal permite conocer las normas y leyes que le otorgan la autenticidad a nivel legal del proyecto investigativo. Toro & parra (2006) afirman: “Marco legal se puede definir como el conjunto de normas o disposiciones legales en que se está circunscrito determinado fenómeno o problema por investigar” (p. 118)

3.1 Marco de Antecedentes

A nivel nacional e internacional se han elaborado diversos estudios e investigaciones que permitan identificar de forma clara la influencia de la insatisfacción de la imagen corporal en la generación de problemas de autoestima, a partir de la autopercepción negativa que se genera en las personas. Se han realizado investigaciones desde la psicológica y desde la educación física para entender y determinar diferentes efectos y formas de determinarla e intervenir los diversos efectos de dicha problemática. El referente marco de antecedentes muestra la información recopilada sobre investigaciones relacionadas con el presente proyecto.

El primer antecedente es un trabajo de grado de la universidad pedagógica nacional. (UPN) titulado “Fortalecimiento de la autoestima a través de la Educación Física”. (2014). En la descripción de este trabajo Se evidencia la necesidad de las personas con discapacidad física de sentirse apreciados y tomados en cuenta por los demás en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve tanto a nivel familiar social, cultural, el trabajo tiene la intención de aumentar el nivel de autoestima en estas personas, a través de la educación física y la teoría de la socio-motricidad para que puedan relacionarse con las personas y convivir en los diferentes ámbitos de una manera adecuada. Tenía como metodología realizar una evaluación diagnostica previa para determinar el estado de las personas, para luego aplicar las actividades y procedimientos determinados, utilizando actividades lúdicas principalmente bailes, juegos. Como conclusión

evidenciaron la evolución de las personas a través del transcurso de la implementación del proyecto, en sus actitudes, disposición y participación, llevando a cabo una retroalimentación en cada sesión donde cada persona expresaba sus emociones, por lo tanto, se evidencio la importancia de la educación física en el desarrollo humano de las personas y la importancia del que hacer docente en un sustento pedagógico orientado en un sustento humanístico, educativo y disciplinar.

El segundo trabajo de grado de la universidad pedagógica nacional. (UPN) titulado “Aumentando la autoestima por medio de la imagen corporal”. (2015). En la descripción de este trabajo se quería implementar a través del fortalecimiento de la autoestima, el cambio en los jóvenes, donde asumieran sus deberes y tomaran decisiones no solamente como factor positivo a nivel individual sino también comunitario, como metodología realizaron Hicieron un diagnóstico sobre el contexto para poder determinar los pros y contras del desarrollo de clase, hicieron un diseño de clase donde la interacción era fundamental del proyecto, haciendo un diagnóstico previo para el desarrollo de la clase y los contenidos que se trataran durante la misma. Como conclusiones determinaron que la formación de personas que actúen de forma ideal para el cambio cultural y social. Definiendo que no se tiene definido si la educación física es fundamental en el desarrollo de la autoestima, y si realmente ejerce cambios a nivel emocional y psicológico. Por último, concluyeron que la educación física es fundamental para la formación de sujetos que sientan, actúen y piensen que generen un cambio socio cultura positivo.

El tercer trabajo de grado de la Universidad de Mérida Venezuela, titulado “Insatisfacción por la imagen corporal y la baja autoestima por la apariencia física en estudiantes de la facultad de medicina de la universidad de los Andes del estado de Mérida Venezuela” (2008). Esta investigación tuvo como objetivo central determinar la insatisfacción por la imagen

corporal y su relación con la baja autoestima por la apariencia física en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes en Mérida Venezuela. El estudio estuvo constituido por 189 estudiantes 51 hombres y 135 mujeres del primer año de las carreras de la facultad de medicina de la universidad (enfermería, medicina y nutrición) de Los Andes en Mérida Venezuela. Para la valoración de la insatisfacción de la imagen corporal se utilizó el body shape questionnaire (BSQ). (Cuestionario sobre forma corporal) diseñado por Cooper y Taylor, (1987) evaluando factores determinados que son: insatisfacción corporal, miedo por engordar, sentimientos de baja autoestima por causa de la apariencia y deseo de perder peso. Para el diagnóstico sobre la percepción de la imagen corporal se diseñó un cuestionario de auto registro validado nombrado (Preventing and Managing the Global Epidemic, 1997) por expertos de diversas especialidades como los médicos nutriólogos, psicólogos clínicos, nutricionistas y sociólogos, en el cual se le otorgaban cuatro opciones y se pedía a cada persona marcar una sola opción, sobre percepción de la imagen corporal, (Preventing and Managing the Global Epidemic (1997). Como conclusión evidenciaron que la mayoría de la población que participo en el estudio está en riesgo de padecer patologías de tipo alimentario y de padecer consecuencias psicológicas negativas, de dicha insatisfacción de su imagen corporal, y la necesidad de implementar actividades de tipo preventivo y sobre la mejora de la salud mental de las personas. Los resultados muestran una estrecha relación entre la insatisfacción y la baja autoestima por la apariencia física, se evidencia un rechazo sobre la propia imagen corporal que es causada por una distorsión sobre la apercpección de cada persona de sí misma, lo que puede afectar la autoestima por la apariencia física de cada uno, lo que evidencio la relación entre la salud psicológica y la satisfacción percibida a partir de su imagen corporal.

Esta investigación nos es de gran ayuda, ya que su objetivo central es determinar la insatisfacción por la imagen corporal y su relación con la baja autoestima por la apariencia física en un grupo selecto poblacional de estudiantes, lo cual indica que están manejando los dos conceptos principales que en nuestra investigación estamos manejando, a su vez este estudio sirve para obtener una guía previa de la implementación de los test y sus respectivos resultados.

El cuarto es un artículo de la Universidad Autónoma De Barcelona se titula “Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza”. (2015). Esta investigación tuvo como finalidad, el análisis pertinente de: las implicaciones de la imagen corporal, la motivación y la autoestima sobre el rendimiento escolar de estudiantes de Danza del conservatorio de Córdoba. La metodología consistía en un estudio, en el cual se le aplico el método de investigación-acción, a una población de 75 estudiantes, se ejecutó un análisis antropométrico y conductual basado en la apreciación de la imagen corporal y un estudio de su autoestima y motivación, instaurando relaciones de todo ello sobre el rendimiento académico. Luego, se efectuó un programa de educación emocional para corregir las deficiencias detectadas, la recolección de datos de los participantes fue consentida, por medio de un documento firmado por los padres. Además, el equipo de orientación pedagógica facilito datos provenientes a una muestra aleatoria de 15 jóvenes afligidas por trastornos de la conducta alimentaria con edades que oscilaban entre 13 y 19 años. Concluyeron que, Gracias a esta investigación, se han logrado analizar las conductas alimentarias, y la valoración de la imagen corporal de un conjunto de adolescentes que practicaban la danza en un conservatorio y se han estudiado las implicaciones sobre el rendimiento escolar de esta apreciación corporal, de la autoestima y la motivación, implementando y ejecutando un programa de intervención emocional para lograr darle solución a las falencias detectadas en estos componentes. Se evidencia, que el método experimental

presento cierta disconformidad con su figura, aunque esto no involucrara un trastorno en la conducta alimentaria (TCA), aspecto que es concurrente con lo establecido por Neumarker Y Bettel (2000), quienes hallaron diferencias específicas entre bailarinas y adolescentes con TCA. Estos resultados afirman las conclusiones de los estudios de Ocampo et al. (1999) quienes disociaron la práctica de la danza de la tendencia hacia el TCA.

El análisis de las implicaciones de la imagen corporal, la autoestima y la motivación sobre el rendimiento escolar en estudiantes, es un estudio que le brindara a nuestro proyecto una base de antecedentes más sólida puesto que los resultados de esta serán tenidos en cuenta para la implementación de nuestra propuesta investigativa, además de que el grupo de estudiantes viene realizando un trabajo previo en el campo de la danza, lo cual se asemeja con una parte de las intervenciones que está en las planeaciones de nuestras sesiones y servirán para contemplar las posibilidades de acción a nuestro grupo poblacional.

El quinto es un artículo de la Universidad de Granada España que se titula “La percepción e insatisfacción corporal en el alumnado de Educación Secundaria de la ciudad de Jaén”. (2013). En la descripción se evidencio que el presente trabajo investigativo asociado a un estudio permite evaluar la relación entre la percepción e insatisfacción corporal, el índice de masa corporal, y la correlación de este índice con la imagen corporal apreciada, anhelada y real en función del género y edad en la población de 12 a 15 años de Jaén España, se manejó un sistema de investigación de tipo descriptivo y de corte transversal. En el cual el método de muestreo se utilizó para seleccionar a los individuos de la muestra, fue no probabilístico denominado “muestreo accidental”, propuesto por Carrasco y Calderero (2002), adicionalmente la selección de los participantes se realizó a través de técnicas de estratificación, proporcionalidad y aleatorización, distribuidas en unas variables. Las personas que fueron

participes en este estudio provenían de la ciudad de Jaén (España) y ostentaron un consentimiento informado por parte de sus representantes legales. Compusieron un total de 296 alumnos y alumnas de edades comprendidas entre los 12 y 15 años. Concluyeron que claramente las diferencias por sexo en proporción a la satisfacción con la imagen corporal del presente estudio concuerdan con otras investigaciones en relación con alteraciones cognitivo-afectivas, que indican que el 42 % de pre-púberes, del 32 al 41% de púberes (Gómez, Alvarado, Moreno, Saloma, y Pineda, G. (2001), cerca del 50% de adolescentes, y del 78,8% de mujeres adultas (Lora y Saucedo, 2006) demuestran insatisfacción corporal debido a que anhelan ser más delgadas. La asociación observada entre el Índice de Masa Corporal (IMC) y el autoconcepto físico es muy concreta, ya que las personas más delgadas son las que brindan la percepción física más positiva, a comparación con las personas con sobrepeso que manifiestan un bajo autoconcepto físico que las de peso normal y que las de peso bajo (Goñi y Rodríguez, 2007, en Esnaola, Goñi y Madariaga (2008). Claramente el IMC se considera el mejor indicador antropométrico para determinar el sobrepeso y la obesidad en niños entre los 2 y los 18 años.

Este estudio sirve para evaluar las relaciones entre tres conceptos muy importantes los cuales son: la percepción e insatisfacción corporal y el índice de masa corporal, de esta manera también beneficia a nuestro proyecto en cuanto a la utilización de los consentimientos informados por parte de los representantes legales del grupo poblacional escogido.

El sexto es un artículo de la Universidad de Costa Rica titulado “Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo”. (2007). El siguiente artículo trata sobre la autoestima, como un aspecto de enorme relevancia en la vida de la persona, por cuanto contribuye a que su existencia sea más satisfactoria, siendo fundamental en el campo escolar. La metodología fue establecida partiendo de una referencia que se hace al tema de las

características y actitudes de las personas con un alta o una baja autoestima y los factores asociados con éstas. Prosigue nombrando también los temas de la influencia de las distorsiones cognitivas y de personas significativas en la construcción de la autoestima y finalmente se enfatiza en la relación entre autoestima y resultados educativos. Como conclusiones determinaron que existe una escala de conductas que se correlacionan tanto con el alta como con la baja autoestima, unos ejemplos de ellas: las expectativas hacia el futuro, el asertividad personal, la toma de riesgos, el temor al fracaso, el nivel de aspiraciones. A partir del estudio se puede decir que los(a) estudiantes con actitudes negativas hacia sí, son quienes imponen limitaciones para sus logros a corto, mediano y largo plazo. Definitivamente el autoconcepto y por ende la autoestima esta decretada en parte por lo que las personas creen que otras, en específico aquellas que creen significativas, piensan de ella.

El presente trabajo investigativo sirve para afianzar como la autoestima es un aspecto de gran importancia en la vida personal y a su vez cuanto influye en el desempeño del ámbito educativo u escolar, además cuanto puede llegar a contribuir a que su existencia en este mundo sea placentera, esto nos aporta bastante ya que el estudio nos facilita unos resultados que se pueden tener en cuenta para hacer de nuestro trabajo, uno más pertinente y llamativo.

El séptimo es un artículo de la Universidad de Granada España que se titula “Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de segundo ciclo de educación secundaria de la ciudad de alicante”. (2012). En la descripción de este artículo se proporcionan relaciones entre conceptos que permiten estudiar, analizar y entender de manera más precisa y así generar unas correlaciones entre estas, en búsqueda de mejorar estas temáticas en los estudiantes de secundaria. Es un estudio con investigación descriptiva e interpretativa, ya que su objetivo es recoger y analizar la

información, para interpretar la realidad social estudiada, a través de la comprensión obtenida por los datos cualitativamente, por consiguiente se definió una forma de investigación social que triangula desde el paradigma positivista, metodológicamente cuantitativa y cualitativa para poder lograr obtener una visión lo más ampliamente posible y así poder identificar aquellos aspectos necesarios para la dar solución a la problemática planteada, finalmente se organizó de manera sistemática dividir las fases del diseño de la investigación, esta se desarrolló en 9 fases. Como conclusión establecieron que el análisis de esta investigación, indica que se deberían realizar estudios longitudinales que permitan observar cómo van variando los niveles de autoestima, del autoconcepto, y hasta de su misma participación en actividades físico – deportivas de los alumnos a lo largo de todas sus etapas escolares, con el fin de verificar la influencia que tiene el área de educación física, en el tema. Adicionalmente, estudios investigativos de este tipo debería repetirse cada cierto tiempo, con el fin de ir recolectando una toma de muestra más amplia que no solamente se fije en un grupo poblacional pequeño, si no cada vez más grande. Sería interesante planificar y desarrollar estudios investigativos similares al que se realizó, pero no fijarse solamente en una etapa escolar, por el contrario, quizás analizar parte de la primaria y el bachillerato en sus diferentes grados, con esto se lograría recolectar mayor cantidad de datos sobre las experiencias en el área de Educación Física y así poder analizar lo que ocurre.

En esta extensa investigación, se pueden evidenciar una cantidad significativa de conceptos que permiten estudiar, analizar y entender de manera más precisa, sirviendo así para lograr generar unas correlaciones entre estas, beneficiando a nuestro proyecto para poder implementar esas temáticas en los estudiantes y validando cuanto influyen las intervenciones en el campo de la Educación Física.

El octavo antecedente es un artículo de la Universidad de Castilla – La Mancha. Escuela Universitaria de Magisterio de Albacete. Albacete, España. Se titula “Incidencia de un programa de Educación Física en la percepción de la propia imagen corporal”. (2009). La finalidad de este estudio era la de demostrar la eficacia de un programa escolar de Educación Física para prevenir la distorsión de la imagen corporal y la insatisfacción corporal, que son elementos integrantes de los trastornos alimentarios de los alumnos de Educación Secundaria. Es importante resaltar que en este estudio aparecen como no significativas las variables del sexo y de la naturaleza del centro de estudio. Sistemáticamente el estudio se realiza con 673 alumnos de primer y segundo grado, con edades comprendidas entre los 12 y 14 años, de todos ellos, el 50,6% femenino que, al masculino, aunque en la actualidad también comienzan a padecerlos con más intensidad los chicos (Toro, 2004). Por ende, el caso en el cual hubiese mayor o menor número de señoritas por clase podría ladear gravemente los resultados; por lo cual, se sugiere que solo se tengan en cuenta las alumnas y los alumnos de cada grupo de manera individualizada. Finalmente, la población del estudio se acumula en mayor cantidad en los colegios públicos, adicionalmente a eso, la muestra se encuentra distribuida de forma similar al conjunto de la población española que cursa Educación Secundaria Obligatoria (MEC, 2006). Concluyeron que la investigación ilustra que el programa concebido para prevenir la distorsión e insatisfacción corporal a través de aportaciones cognitivo-conductuales, de aprendizaje cognitivo-social y de la Educación Física ha mejorado considerablemente de manera significativa la percepción de los alumnos de su propia imagen corporal. A lo largo del estudio se puede considerar que el programa resulto ser más eficaz en situaciones de menos ansiedad hacia la imagen corporal, lo que confirma su carácter preventivo. Esto se logra validar con los datos que se obtuvieron sobre los aspectos afectivos mediante la aplicación del BSQ. resaltando que el estudio realizado tuvo éxito entre aquellos

estudiantes que tenían una insatisfacción corporal menos consolidada, mientras que, en aquellos en los que el problema adquiere una mayor fuerza, por ende, en estos casos, quizás sería más eficaz un programa de mejora para casos clínicos.

La anterior investigación evidencia que a través de programas planificados y la educación física ha resultado efectiva y que se ha generado una mejoría significativa lo cual le da peso a nuestra propuesta esperando que la nuestra resulte igual o mejor de beneficiosa y productiva, cabe destacar que el proyecto es importante puesto que se realizan mediciones en dos tiempos: antes y después con la aplicación de los test de los aspectos perceptivos y afectivos de la imagen corporal.

El noveno es un artículo de la Universidad de Murcia España. Se titula “Insatisfacción Y Distorsión De La Imagen Corporal En Adolescentes De Doce A Diecisiete Años De Edad” (2013). Esta investigación analizo la satisfacción con la apariencia física y el nivel de distorsión entre la imagen real y la imagen auto concebida de los adolescentes, de un centro de enseñanza secundaria obligatoria (ESO) de la región de Murcia. Murcia. El presente estudio conto con una muestra de 195 sujetos (100 hombres y 95 mujeres), las edades oscilaban entre los doce y los diecisiete años, utilizando como herramienta de medición el cuestionario Body Shape, diseñado por Stunkard, Sorensen y Schulsinger (1983), que se eligió por la sencillez para su contestación, posteriormente a eso, fueron recogidos los datos de talla y peso, de tal manera que se pudo obtener el IMC real, analizando el grado de distorsión de la imagen corporal auto percibida, mediante la diferencia entre el IMC real y el IMC perteneciente a la figura que señalaban parecerse. Finalmente, para el tratamiento estadístico de los datos se utilizó un programa en computador para lograr obtener las estadísticas y poder analizar las variables que esta arrojaba. Como conclusión evidenciaron que la autopercepción que los adolescentes tienen sobre su propia

imagen corporal está obteniendo progresivamente un papel más definitivo en la vida cotidiana de los adolescentes. Adicionalmente, con preocupante frecuencia, un desorden en este ámbito está generando patologías de corte psicológico como la anorexia o la bulimia, con sus consecuentes perjuicios sobre la salud, afectándoles notablemente en todos los aspectos de su vida cotidiana.

Esta investigación evidencia servir puesto que su análisis de la satisfacción con la apariencia física, arroja unos resultados, los cuales ponen en alarma a todo el gremio de profesores del centro de enseñanza donde se realizó el estudio ya que los valores son significativos para pensar en buscar soluciones inmediatas, el presente trabajo nos beneficia al nuestro puesto que dentro de sus herramientas de medición está el (BSQ) el cual nosotros trabajaremos también, así que solidifica un poco un estudio ya que sirve de antecedente al proyecto, y de esta manera podremos comprobar que los resultados negativos afectan notablemente en todos los aspectos de la vida cotidiana del grupo poblacional intervenido.

La recopilación de estas investigaciones permitió conocer la compleja variedad de aportes generados desde dos disciplinas fundamentales como la psicología y la educación física sobre la problemática establecida del presente proyecto, que permitieron la recolección de aportes complejos de tipo teórico que permitieron dar solución a los diferentes interrogantes a través de la indagación conceptual sobre temas específicos relacionados con la problemática establecida realizando aportes para la construcción de este proyecto investigativo.

3.2 Marco Teórico

En esta parte del documento se expondrán las diversas categorías teóricas que permiten la conceptualización del tema de la investigación, se describe todo lo concerniente a los contenidos centrales del proyecto de grado, que permiten orientar la presente propuesta.

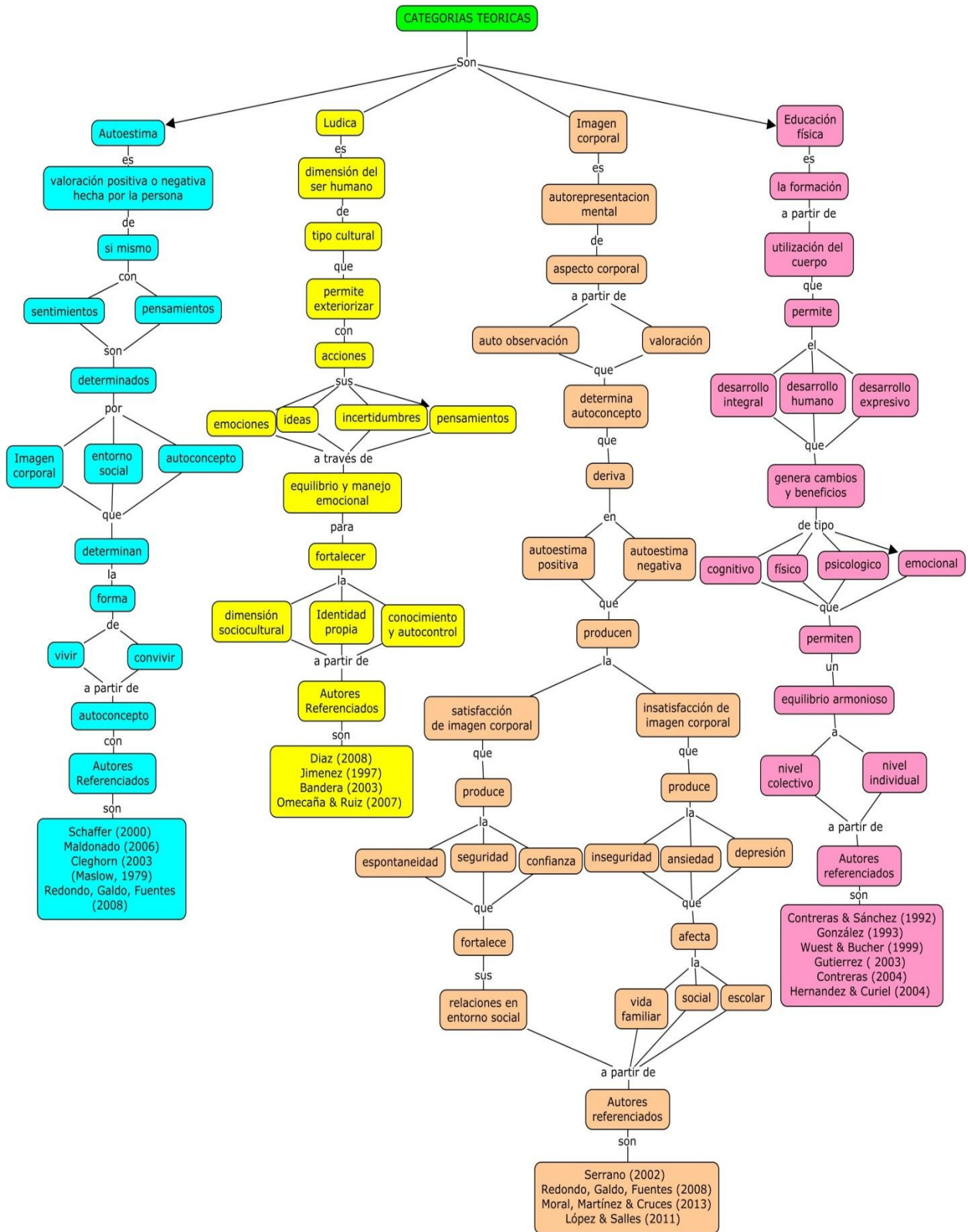


Figura 1. Categorías teóricas; autoestima, lúdica, imagen corporal y educación física.

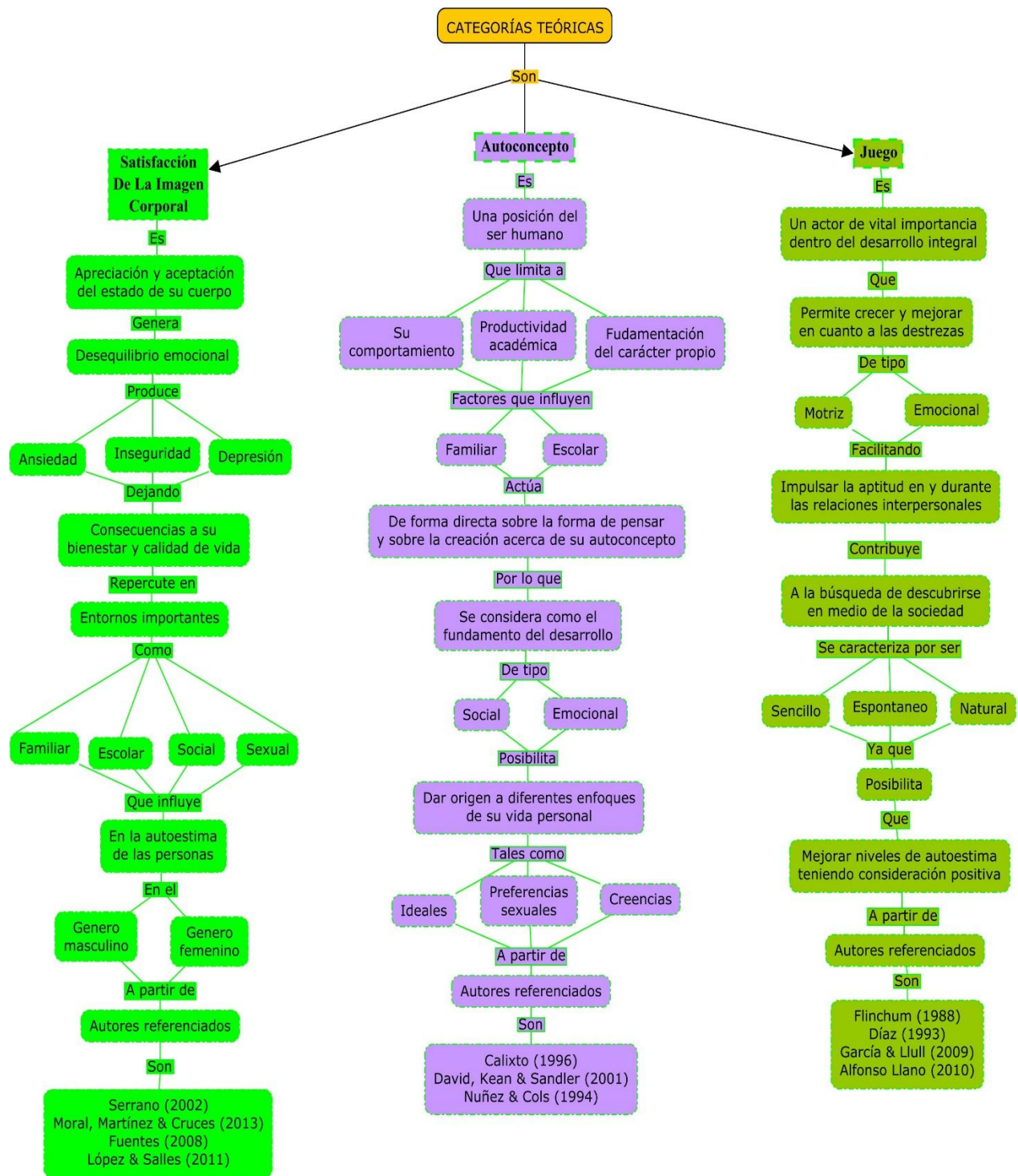


Figura 2. Categorías teóricas; satisfacción de la imagen corporal, autoconcepto y juego.

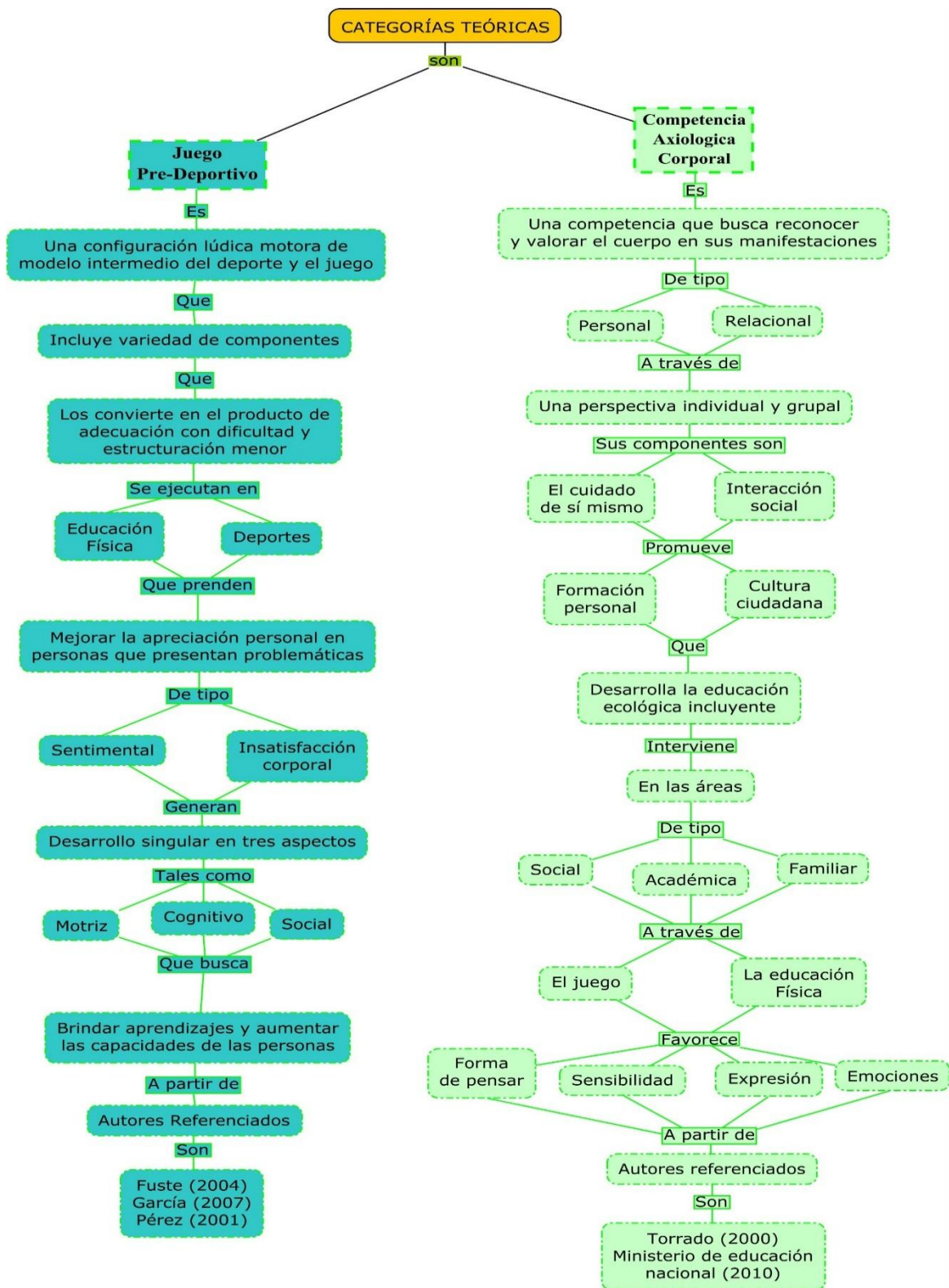


Figura 3. Categorías teóricas; juego predeportivo, competencia axiológica corporal.

3.2.1 Lúdica

Díaz (2008) afirma: “En esta perspectiva, la pedagogía, para fundamentarse en la lúdica, tiene la necesidad de estructurarse y relacionarse necesariamente con la inteligencia emocional para construir habilidades y procesos de autocontrol emocional”. (p. 68)

Para el desarrollo de las dimensiones comunicativas y expresivas del ser humano, el fomento de la lúdica es esencial, para una exteriorización adecuada de emociones, ideas e interrogantes que permitan la interacción adecuada entre los miembros de la sociedad, permitiéndoles a las personas a controlar y manejar las diversas emociones que se experimentan a lo largo de su vida.

Díaz (2008) Refiere que la lúdica es esencialmente toda emoción que se expresa de forma simbólica, por la cual el ser humano comunica sus interrogantes, inquietudes y dudas, en el cual la lúdica expresa su plano educable que permite que el ser humano supere conflictos emocionales que le posibilita encontrar un equilibrio que le proporciona alcanzar un desarrollo pleno en su dimensión social y cultural, a través de prácticas formales como la danza el teatro entre otras, relacionada con la educación y expresión de sus emociones.

Por lo cual la lúdica toma gran importancia en el equilibrio social a través de la expresión emocional que le permite exteriorizar sus dudas e inquietudes logrando un equilibrio que le permite manejar sus emociones fortaleciendo su dimensión sociocultural.

La forma como el ser humano interactúa con las diferentes facetas y los diferentes entornos a los que se ve expuesto y asociado, la interacción con las demás personas, y con el resto de componentes a lo largo de su vida, son las que le permiten a lo largo de su existencia

entender el lugar que ocupa y el desarrollo global de sus diferentes capacidades y dimensiones permitiéndole crear su identidad y autonomía a través de la interacción experimentada. La lúdica es una dimensión de tipo cultural que forma parte de la existencia del ser humano que permite su crecimiento integral, siendo presenciada a diario por las personas que motiva su existencia y su inventiva (Jiménez, 1998).

A través de las acciones y experiencias la persona expresa pensamientos, emociones, ideas e incluso sus inconformidades lo cual estará ligado a la expresión de sus pensamientos y la comunicación de sus ideas e interpretaciones. Según Omecaña & Ruiz (2007) afirman: “La diversión, la alegría, la exploración de las propias posibilidades y la relación con los demás se mantienen, para quienes participan en la actividad lúdica”. (p. 7)

Esta dimensión humana es la forma de exteriorizar sus ideas, emociones y apreciaciones a través de una serie de acciones como la música el arte y el uso de la lectura, siendo su cultura y entorno fundamental en la forma que lo expresa brindándole diferentes posibilidades de desenvolverse en variadas situaciones. La lúdica tiene un sentido de manifestación humana cultural en cualquier entorno colectivo (Bandera, 2003).

La lúdica no solo permite el desarrollo individual, al momento de la interacción, comunicación entre las personas, surge el desarrollo a nivel colectivo, exteriorizando sus sueños y frustraciones lo que permite tener la motivación de interactuar con el mundo en diferentes y determinados eventos. Según Omecaña & Ruiz (2007) afirman: “Los alumnos atribuyen un importante valor a la actividad lúdica como fuente de alegría y diversión. Este factor es el más relevante”. (p. 11)

3.2.2 Autoestima

Schaffer (2000) afirma: “La autoestima se refiere a los sentimientos del individuo hacia su propia valía y competencia. Por consiguiente, es el aspecto evaluativo del sistema de identidad y se relaciona con la imagen de una identidad ideal que todos tenemos”. (p.207)

La autoestima está relacionada con el autoconcepto por el cual el ser humano a través de un proceso de autoevaluación produce un sentido de identidad, por el cual realiza valoraciones negativas o positivas de sí mismo, a partir de una imagen de un ideal que se pretende alcanzar, llevando a que las emociones de la persona se vean implicadas a partir de dichas auto observaciones. Maldonado (2006) afirma: “La autoestima se refiere a la valoración positiva o negativa que hace el sujeto de su autoconcepto, incluyendo las emociones asociadas a este y las actitudes que tiene respecto a si mismo”. (p.16)

Cleghorn (2003) afirma: “Autoestima no significa sofocar sus sentimientos más sensibles, significa escuchar respetar y aceptar todas sus emociones, ¡incluso las que desearía no tener!” (p.38). La autoestima permite que la persona se evalúe de forma integral, a partir de la valoración de todas las emociones que influyen en su comportamiento, permitiéndole exteriorizar y comprender el motivo que lo llevan a actuar de determinada manera.

Redondo et al. (2008) afirman:

La persona no se valora lo suficiente, porque se siente inadecuada, varias investigaciones confirman que del 25 % al 40 % de la autoestima está relacionada con la imagen corporal negativa, queriendo decir, que si a la persona no le gusta su cuerpo le sería muy difícil gustarle. (p.188).

La imagen corporal de las personas es un componente esencial en el autoconcepto que determinara la persona y por el cual se dará una valoración que influirá en la forma de comportarse consigo mismo, la autoestima estará relacionada con la autoestima de la persona que constante cambiaran a partir de los cambios que considere la persona para que esta se encuentre consigo misma a gusto, teniendo una autoestima estable a partir de la gran influencia que produce su imagen corporal.

La autoestima es caracterizada a partir de la apreciación que tiene cada persona de sí misma, llevando consigo pensamientos y emociones que van a determinar su forma de vivir y de convivir a partir del auto concepto que se da a sí mismo.

Cleghorn (2003) afirma:

Un aspecto importante de la autoestima es darse cuenta de que nadie puede hacerle feliz. Usted es independiente y responsable de sí mismo. Tanto como tener una cierta interdependencia con otras personas, usted es responsable de su propio bienestar y felicidad (p.46).

La autoestima permite a la persona tomar decisiones y a actuar, en relación consigo mismo y con los demás a partir de la confianza generada como consecuencia de las diferentes apreciaciones que tiene de sí mismo. Branden (1993) afirma “La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano. Es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano; tiene valor de supervivencia” (p.33)

Branden explica la relevancia de la autoestima en la vida individual y social de las personas, en donde la importancia de la autoestima brindara a cada persona el carácter para enfrentar la vida, pero además la capacidad para saber sobreponerse a las dificultades que se le

presenten, pero siempre teniendo la confianza y el amor propio para enfrentarse a todo lo que le ocurra en el transcurso de la vida.

La autoestima es influenciada por lo que piensa cada persona sobre sí mismo, pero también sobre sus emociones sobre los sentimientos y el valor que se da, pero también la influencia en la autoestima de la persona, el aprecio que le manifiesten y además lo que piense los de más de él. Se puede deducir que el entorno donde se encuentra cada persona va a influir en su parte anímica, en donde lo que piense cada persona no solamente se hace de manera autónoma sino también de una alguna manera influenciada por los demás. Por lo tanto, las personas necesitan un respeto propio, pero también un respeto de los demás hacia él, eso crea en la persona complacencia y confianza de ser importante en su entorno, pero la desilusión de no tenerlo crea auto conceptos de inferioridad y debilitamiento (Maslow, 1979).

3.2.3 Imagen corporal

Cuando la imagen satisface a la persona la valoración es positiva, por lo que eleva la autoestima; en cambio cuando la autoimagen no satisface al sujeto se produce una valoración negativa que provoca, a su vez, el descenso de la autoestima. (Redondo et al. 2008, p.186).

La imagen corporal de la persona puede ser positiva o negativa, dependiendo de la valoración que la propia persona se otorga a sí misma, esta valoración depende de la auto observación que derivará en la variación de la autoestima que estará altamente influenciada por la valoración que se da la persona por su aspecto físico.

La imagen corporal cambia a medida que la persona crece, de forma biológica y psicológica que tiene gran influencia del entorno social en el que se desenvuelve la persona, a medida que la persona crece formara una personalidad que se manifestara en su imagen corporal.

En la adolescencia, bien conocido por ser un periodo especial de características biopsicosociales, la imagen es fundamental. En este periodo acontecen los fenómenos de crecimiento y maduración que tendrá una gran repercusión en la formación de la personalidad y de la propia imagen. (Redondo et al. 2008, p.184)

Cuando la persona no está satisfecha con su imagen, empezara a formar en él una imagen negativa de sí mismo que influenciara de forma trascendental en sus emociones. Redondo et al. (2008) afirman: Una imagen corporal negativa puede originar desordenes emocionales, sentimiento de estar inadecuado, avergonzado y creer que se ha perdido el control de la vida. (p.188)

Redondo et al. (2008) afirman: “Una imagen corporal negativa crea problemas interpersonales de ansiedad, además se genera la percepción de estar inadecuado en cualquier interacción social. Debido a una imagen corporal negativa, se tiene miedo a las reuniones sociales y a la proyección social. (p.188). La imagen negativa producirá que la persona se aleje de su entorno social y creara en la inseguridad que le producirá problemas de ansiedad que afectaran su vida y la forma en el que ella interactúa con las demás personas de su alrededor.

3.2.4 Satisfacción de imagen corporal

López & Salles (2011) afirman:

Si, el aspecto no es el que se supone que se debería tener por más que se intente o desee, la imagen corporal ideal y real entran en conflicto y la gente se vuelve muy vulnerable a las dudas sobre uno mismo y a sus sentimientos de insuficiencia. Es posible que la autoestima resulte afectada y en consecuencia la autopercepción sea errónea y no refleje lo que sucede en realidad. (p.32)

Cuando la persona siente que su aspecto real no cumple con la perspectiva y las expectativas con su imagen ideal no se siente satisfecho consigo mismo, produciendo una autopercepción negativa que afectara la autoestima de esta persona por lo cual se podría generar un desequilibrio en su estabilidad emocional.

Esta insatisfacción corporal puede generar desequilibrios emocionales que pueden generar en la persona consecuencias a su bienestar y a su calidad de vida. Redondo et al. (2008) afirman: “Las manifestaciones cutáneas entre las que tenemos que incluir la insatisfacción de la propia imagen, pueden producir ansiedad, inseguridad, depresión insomnio, trastornos alimentarios, repercutiendo en la vida familiar, escolar, social laboral y sexual”. (p.187).

Moral, Martínez & Cruces (2013) afirman: “Las mujeres presentan unos menores niveles de satisfacción corporal en comparación con los varones, de todos los parámetros relacionados con la imagen corporal el que más centra su atención es el peso corporal”. (p.46). La insatisfacción de la imagen corporal se produce en hombres y mujeres producida a partir de los ideales de belleza impuestos a nivel social, que permitirán que cada género busque una

imagen ideal determinada, y que si no es alcanzada les generara dicha satisfacción o insatisfacción dependiendo de si esta imagen es alcanzada o no.

Serrano (2002) afirma:

La autoestima como la satisfacción corporal están altamente relacionados con la auto expresión social, es decir la capacidad de desenvolverse ante otras personas sin inhibir las propias opiniones, sentimientos preguntas. La posibilidad de manejarse socialmente con espontaneidad, seguridad y confianza en sí mismos. (p.184)

La satisfacción personal influye directamente en la autoestima de las personas y a partir de ella el desenvolvimiento de la persona en su entorno social, esta autoestima influye directamente en el entorno social de la persona, permitirá que la persona se desenvuelva con seguridad o con inhibición, dependiendo de la satisfacción corporal que esta tiene de sí misma.

3.2.5 Autoconcepto

La definición de autoconcepto está pensada como una posición fundamental del ser humano que lo limita a su comportamiento, productividad académica y la cimentación del carácter propio e identidad. (Calixto, 1996)

Hay que ser conscientes, que tanto el contexto familiar como el escolar, actúa de forma directa sobre las formas de pensar del niño, y su creación acerca de su autoconcepto, por tal razón, es de vital importancia, que el cuerpo docente de una institución tome como preferencia esta consideración y la empiecen atacar con ímpetu, y fortalecer al desarrollo integral del individuo.

Calixto, 1996 afirma, “el ser humano no nace con un determinado concepto de sí mismo, sino que lo va formando a lo largo de su existencia” (p.p 13)

Luego de conocer en primera instancia y desde la perspectiva de Calixto, lo que es el autoconcepto, es válido relacionarlo con la autoestima, y por ello es que tal concepción se hace fuerte dentro de este marco teórico, dado que se da un comienzo desde que dicho concepto define desde diferentes planos al ser humano, haciendo que sus niveles de autoestima se empiecen a tener una clasificación acorde su propia apreciación, y por ende tiene efectos y/o repercusiones en la calidad de vida.

Tal y como señala Woolfolk en el libro Psicología educativa, cuando cita a David, Kean & Sandler (2001) afirman: “el autoconcepto, considerado por muchos psicólogos como el fundamento del desarrollo social y emocional”. (pp. 71)

Esto permite ver, que la evaluación que realiza cada individuo de sí mismo, le posibilita dar un origen a diferentes enfoques de su vida personal, como lo son los ideales, creencias, e incluso preferencias sexuales. Todo lo nombrado, conserva un vínculo con la autoestima, permitiendo que cada ser humano actúe de forma comportamental de diferentes maneras sin importar el contexto en el que se encuentre.

Hay que tener precaución, en el momento que se quiera mencionar el autoconcepto, sin importar el entorno, y mucho más si se quiere hacer relación con algún caso especial de individuos, puesto que en diversas ocasiones este término suele ser mal usado, debido a la similitud que existe con la autoestima, por ello, es que, dentro de este marco teórico, se exponen los dos conceptos, con su respectiva interpretación a partir de diferentes autores. Es válido citar a

Woolfolk, quien dice “el autoconcepto y la autoestima con frecuencia se utilizan de manera intercambiable, aunque poseen significados diferentes” (p.p 71)

A través de las explicaciones que brindan diferentes autores acerca del autoconcepto, se hace una predominancia en el actuar de éste, en la personalidad de cualquier individuo, atravesando diferentes momentos y quizás clasificaciones propias de autopercepción, haciendo que el ser humano tenga una estabilidad emocional, ya sea positiva o negativa; esto dependiendo de la captación que se tenga de sí mismo. (Núñez y cols, 1994).

3.2.6 Educación Física.

La educación física es desarrollo del ser humano a través de la interacción utilizando su cuerpo como medio de desarrollo integral, expresivo y humano, generando cambios y beneficios físicos, psicológicos, emocionales y cognitivos, logrando un equilibrio armonioso a nivel individual y colectivo. González (1993) afirma: "La ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales" (p. 52). El desarrollo humano principalmente corporal a través de la interacción entre diferentes disciplinas educativas y deportivas permite que la persona no solo adquiera el desarrollo óptimo de su dimensión física, sino de sus diferentes cualidades permitiéndole el desarrollo de su identidad y la construcción de hábitos saludables, disciplinarios y comunicativos, a través de la adquisición de valores que le permiten no solo respetarse a sí mismo, también le permite aceptar a los demás entendiendo que el respeto permitirá el desarrollo de la convivencia a nivel colectivo que le permitirá vivir en comunidad.

El espacio utilizado para la realización de diferentes actividades ya sean educativas, competitivas o recreativas, permiten que la persona a nivel individual y colectivo aprenda a

convivir y a expresarse, entendiendo que diferentes situaciones determinan diferentes acciones por lo tanto le produce beneficios emocionales, conductuales que le permiten e implican relaciones interpersonales más sanas y duraderas dentro del respeto consigo mismo y con los demás en diferentes entornos influenciados o no por normas o reglas. Wuest & Bucher (1999) afirma: “un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar” (p. 8). Cuando las personas aprenden a convivir y actuar en diferentes situaciones las personas alcanzan un grado de bienestar colectivo e individual, lo que permitirá el respeto consigo mismo y con el resto de personas, lugares y cosas que hacen parte de su cotidianidad.

Contreras, O. (2004) afirma:

La educación física es sobre todo educación, cuya peculiaridad reside en que se opera a través del movimiento, por tanto, no es educación de lo físico sino por medio de la motricidad. En este sentido el movimiento hay que entenderlo no como una mera movilización mecánica de los segmentos corporales, sino como la expresión de percepciones y sentimientos, de tal manera que el movimiento consciente y voluntario es un aspecto significativo de la conducta humana. (p. 25)

El movimiento permite que se desarrollen capacidades diferentes al componente motriz, al contrario, permite la realización de expresión a partir de la utilización del cuerpo, permite que a persona exprese sentimientos, lo que permite que la educación física permita además del deporte, y el movimiento la expresión del ser humano, a partir del desarrollo motriz que adquiere. Según Gutiérrez (2003) afirma: “La educación física escolar ha conseguido importantes transformaciones que han hecho de ella una disciplina capaz de aportar en los

alumnos un significado bagaje propiciador de su formación personal y familiar” (p.25). La educación física permite que los alcances de esta disciplina no solamente se queden en el contexto escolar, sino que permite aportes que permiten que las personas obtengan y desarrollen su personalidad, y permita que el ámbito familiar este influenciado a partir de los hábitos y capacidades que se desarrollan a partir de la práctica de la educación física efectuada en el ámbito escolar.

Contreras & Sánchez (1992) afirman:

La educación física debe estudiar la rectitud de los métodos que producen el movimiento desde un punto de vista bioquímico, anatómico, fisiológico, mecánico, funcional, etc., y debe tratar de los métodos que producen el movimiento desde el punto de vista de la motivación, de lo social, de lo relacional. (p.62)

La educación física permite que la persona conozca su cuerpo y que se reconozca como un ser que forma parte de un entorno social, familiar y cultural, aprendiendo a observar y reconocer los cambios físicos como parte del desarrollo humano, a partir del crecimiento efectuado por el avance de la edad, aprendiendo a entender y cambiar su percepción corporal constantemente a partir de los cambios efectuados a través de su desarrollo.

Hernandez & Curiel (2004) afirman:

La educación física debe promover iniciativas orientadas a que cada individuo conozca su propio cuerpo y tome conciencia de la influencia que sobre él tienen los diferentes agentes del entorno. El docente debe proponer tareas encaminadas al desarrollo de capacidades de auto observación del propio cuerpo y al desarrollo de la percepción corporal. (p. 241)

3.2.7 Juego

El juego, equipa al individuo de libre albedrío para soltar toda la energía que tiene contenida, además impulsa la aptitud en cuanto y durante las relaciones interpersonales, de esta manera contribuye a la búsqueda de descubrirse en medio de la sociedad. (Flinchum, 1988, p. 114)

Por tal razón, se puede evidenciar que el juego es un actor de vital importancia dentro del desarrollo integral de los individuos, debido a que el docente por medio de diferentes metodologías, le va permitir al ser humano el crecimiento y mejoras en cuanto a las destrezas motrices y emocionales, que puede experimentar durante las diferentes actividades.

Ahora bien, el juego es una actividad auto motivadora, que es necesaria para la vida de cada uno de los seres humanos, por ello cuando se vivencian distintas acciones lúdicas que producen placer, se debe tener en cuenta los gustos e intereses personales.

El juego se caracteriza por ser espontáneo, sencillo y natural, donde no se inclina hacia ningún aspecto y/o factor en específico, sino que solo busca dar placer a todo aquel que lo practique, y de dicha manera el individuo pueda sentirse a gusto. (Díaz, 1993, p.115)

Por consiguiente, el juego debe hacer parte del contexto educativo, debido a que posibilita que el joven, empiece a presentar mejoras en cuanto a los niveles de autoestima, haciendo, que sus emociones y percepciones de sí mismo, tengan una consideración positiva.

Por medio del juego, la persona va poder descubrir un sinnúmero de cualidades, que lo van a llevar a expresar emociones, pensamientos y actitudes, frente a los demás para sentirse fuerte, y empezar a darse un valor propio como ser humano.

Por lo cual se considera que, mediante la intervención educativa y el modelo lúdico, se permite ver de una manera concisa que el juego es una actividad intrínseca, debido a las grandes expresiones que muestra el individuo, con tan solo disfrutar de lo que está realizando, sin darle mayor importancia diferentes aspectos externos y/o circunstancias que pudieran llegar afectar dicha ejecución del juego.

Trilla (citado por García y Llull, 2009). El juego, no tiene la necesidad de explorar diferentes campos o aspectos, para encontrar un objetivo, puesto que lo único que se pretende, es que la persona disfrute y goce de la actividad lúdica. Y es por eso por lo que el jugar, se convierte en una acción automática del ser humano, desde que nace, trayendo consigo beneficios en la parte motriz y emocional, haciendo que la mente de dicha persona no tenga otro pensamiento diferente al de regocijarse.

Cuando el ser humano encuentra ese sentimiento de alegría, origina unos procesos de autoafirmación, que según Llano (2010) refiere: “es afirmar mi yo y expulsar de él a mis “enemigos”, los cuales quieren invadirme para poseerme, dándome un “golpe de estado” interior; debo ponerme a salvo frente a mis adversarios y mis estados de ánimo negativos.” Acercando mucho más al individuo a creer en sí mismo, y en todas aquellas capacidades que puede seguir desarrollando, para seguir en su el camino que desea, y no desviar, por el que los demás decidan proyectar para él.

3.2.7.1 Juego pre deportivo

Los juegos pre deportivos, son una configuración lúdica motora, de modelo o prototipo entreacto del deporte y el juego, que incluye variedad de componentes, convirtiéndose en el producto de

adecuación y transformación a juegos pre deportivos, con una dificultad y estructuración mucho menor. (Pérez, 2001)

Son todas aquellas actividades que se vuelven el génesis para la realización de diferentes deportes, por ende, no son acciones y/o movimientos de juego específicos; dando libertad para dar utilidad en diferentes campos. También, se debe resaltar que estos juegos, como cualquier otra actividad física ejecutada desde la educación física y el deporte, tiene un orden clasificatorio, en donde están presente diferentes aspectos, tales como el deporte, su origen e incluso la cantidad de jugadores que van a realizar los movimientos. (García, 2007)

Al ser el juego pre deportivo, una herramienta de vital importancia para el desarrollo integral del ser humano, y un método apropiado desde la educación física, se pretende por medio de este que los jóvenes que presenta un sentimiento y percepción de insatisfacción de la imagen corporal logren presentar una mejora en cuanto a esa apreciación personal.

Para dar más claridad a lo dicho anteriormente, es pertinente citar en este momento a Fuste, quien afirma, que el juego ejerce de una forma singular un desarrollo en tres aspectos, tales como lo son el cognitivo, motriz y social. Y, además, se busca que todos los juegos pre deportivos, brinden diferentes aprendizaje y aumento en diferentes capacidades que tienen los jóvenes. (2004).

3.2.8 Competencia Axiológica corporal

A través de este importante documento, diseñado por el Ministerio de Educación Nacional, se plantean una serie de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, el cual se convierte en un referente muy importante para la enseñanza; Este se realizó con el fin de poseer un estudio sobre la disposición que tiene el cuerpo humano,

para aportar posturas y practicar movimientos que favorezcan en el crecimiento y a la mejoría de la condición física, al promover el desarrollo de las competencias.

En el enfoque de competencias se intenta una superación de los conceptos de capacidad y aptitud. La discusión sobre los alcances de estos conceptos produjo un desplazamiento que permitió el análisis de los fenómenos de aprendizaje, en términos de actividades o acciones. Con ello se hacía énfasis en los aspectos del funcionamiento psicológico real, esto es, aquello que el sujeto hace (Torrado, 2000, p.35).

Adicionalmente se exponen las grandes metas de formación en el área, en las que se recalcan, promover la *formación personal* desde la realidad corporal, cooperando al incremento de la *cultura ciudadana*, y a su vez desarrollando una *educación ecológica e incluyente*. Cabe destacar que en este, se define más claramente las competencias específicas en el área, la motriz, la expresiva corporal y la *Axiológica*, evidenciando como las anteriormente mencionadas facilitan la consolidación de las competencias comunicativas, matemáticas, científicas y hasta las ciudadanas, por ende en relación con nuestro proyecto investigativo, el cual se asocia de igual manera a una mejoría en el proceso de formación de la persona, en cuanto al ámbito educativo, para mejorar en todos los aspectos académicos, como hasta en la parte social y familiar, tocando a su vez lo que concierne con la autoestima, el autoconcepto, y los sentimientos, de esta forma se logran consolidar unas metas más claras de manera en que a través de la competencia Axio Lógica Corporal, se logre enfocar a las sesiones que se llevaran a cabo en el transcurso de las intervenciones con los estudiantes del grado noveno del colegio La Amistad.

Evidenciamos que la competencia axiológica corporal se basa en reconocer y valorar el cuerpo, a partir de una consideración individual y grupal. Esta es constituida por dos componentes, los cuales son: la interacción social y el cuidado de sí mismo; Además de que

concierno a la construcción, a través de la vivencia del *juego* y de la *actividad física*, de una forma de ser humano en este mundo. La mencionada construcción, va haciendo competentes a los estudiantes en el cultivo de sí mismos, todo esto se efectúa a partir del autocuidado de lo corporal y la formación comprensiva de hábitos que se incorporen poco a poco en la formación y en el proyecto de vida personal.

Consideramos de que al promover el desarrollo de las competencias, en este caso elegimos la competencia Axio-Lógica Corporal, que a través de sus acciones, el trabajo en el área que nos compete a nosotros que es la Educación Física, Recreación y Deporte, favorece a que el estudiante logre enriquecer su forma de pensar, su sensibilidad, su expresión y hasta su actividad lúdica, aportando así al desarrollo de las competencias básicas, de manera en que le permita fortalecerse, manejando sus emociones ante lo que puede ser el éxito o el fracaso; también conjugar acciones para lograr ciertos objetivos, adicionalmente manejar activamente el tiempo y el espacio, y no menos importante poder asumir o reconocer situaciones en la vida cotidiana que exigen grandes esfuerzos.

Cabe destacar que el documento es muy importante ya que no únicamente fomenta el desarrollo motriz, sino también el cuidado de sí mismo, adicionalmente la relación con los demás y hasta con el entorno, lo cual se articula con nuestra investigación ya que el proceso de autoestima y el autoconcepto afectan seriamente estos aspectos mencionados, por ende se busca una mejoría a través de las planeaciones ejecutadas en las sesiones de la intervención, para así obtener mejores resultados en las problemáticas anteriormente señaladas, de tal manera que en virtud de su práctica se acrecenté la conciencia de la acción humana.

Las sesiones se llevarán a cabo en el campo o espacio de la Educación Física, Recreación y Deporte, ya que podemos considerar que esta es una disciplina privilegiada para la formación integral de los estudiantes, en la medida en que tiene gran acogida en la población estudiantil, como área fundamental en los currículos de los establecimientos educativos.

3.3 Marco Legal

Para ejecutar este ante proyecto, se toma como base la ley 1503 del 29 DIC 2011 “Por la cual se promueve la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguros en la vía y se dictan otras disposiciones”. Además, también está presente la ley 115 del 9 FEB 1994, y la ley de salud mental de 2013.

Todo niño, niña y joven de Colombia, se le debe garantizar que una educación integral, para que este tenga una serie de comportamientos y valores adecuados para convivir en la sociedad.

La educación vial consiste en acciones educativas, iniciales y permanentes, cuyo objetivo es favorecer y garantizar el desarrollo integral de los actores de la vía, tanto a nivel de conocimientos sobre la normativa, reglamentación y señalización vial, como a nivel de hábitos, comportamientos, conductas, y valores individuales y colectivos, de tal manera que permita desenvolverse en el ámbito de la movilización y el tránsito en perfecta armonía entre las personas y su relación con el medio ambiente, mediante actuaciones legales y pedagógicas, implementadas de forma global y ... 1 sistémica, sobre todos los ámbitos implicados y utilizando los recursos tecnológicos más apropiados.

(Ley 1503, 2011, p1-2)

Cuando el joven empieza a conocer sus derechos y los docentes son conscientes de ello, se crean ambientes dentro de las aulas de clase óptimos, en las cuales se podrán tener una mejor ejecución y desarrollo de la educación de tal manera que se logra propagar un nivel integral en los estudiantes.

Ley 115 (1994) afirma: “ARTICULO 1o. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.” (p.1). Cuando se deje de ver al alumnado como una persona ignorante, y se empiece a tratar como un ser humano en formación, existirá un progreso humano y educativo demasiado grande, que traerá beneficios tanto para las instituciones académicas como para el niño, niña y joven.

En Colombia, la salud mental es una antelación y predilección en todo el territorio, además es un asunto legítimo, esencial y preferente para el beneficio de los ciudadanos. Es el factor principal para la mejora de la índole de los habitantes colombianos. (Ley Salud Mental Colombia, 2013).

Para ejecutar este ante proyecto, se toma como base la ley 1503 del 29 DIC 2011 “Por la cual se promueve la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguros en la vía y se dictan otras disposiciones”. Además, también está presente la ley 115 del 9 FEB 1994, y la ley de salud mental de 2013.

4. Diseño Metodológico

El diseño o marco metodológico, como también se le conoce, el investigador deja indicada la forma en la que realizara el estudio; o sea, como hacer la investigación. Debe detallar información acerca de las partes o elementos que conforman el diseño. Estos elementos son: tipo de investigación, población y muestra, variables, conceptualización, operacionalización e instrumentación, técnicas de recolección de datos, fuentes de información, procesamiento y análisis de información. (Rojas, 1998, p. 119).

4.1. Tipo de Investigación

Lara (2013) afirma que el tipo de investigación mixto es una combinación realizada entre los métodos cuantitativo y cualitativo, por lo cual reúne, analiza y relaciona los datos obtenidos por los métodos previamente mencionados, que permitan dar la respuesta indicada al problema planteado de la investigación.

Este tipo de investigación permite es más que una recopilación de datos de diversas formas de un mismo problema o suceso, al contrario, permite relacionar la lógica a nivel inductivo y deductivo, lo que permite la obtención de una mayor diversidad de perspectivas a cerca del objeto de estudio, es decir permite beneficia la investigación debido a que proporciona obtener la variedad, profundidad y entendimiento que permite el método cualitativo y la generalización, constancia y amplitud que ofrece el método cuantitativo, lo que permiten una visión más global del objeto de estudio, previa y posteriormente a la intervención del grupo investigativo. (Antanovica, 2012).

4.2. Enfoque de Investigación

El presente proyecto es elaborado a través de un enfoque empírico-analítico el cual se fundamenta en la experimentación, en la cual se intenta constatar la hipótesis diseñada y la relación que existe con un fenómeno establecido, analizando y relacionando los factores que probablemente son el motivo de su causa. Estrada, Torres, Carvajal, Rodríguez, Bermúdez, Erazo, Gutiérrez, Patiño (2005) refieren que en el enfoque empírico-analítico se privilegia la generalización, la descripción y aclaración, y el conocimiento de tipo científico, enfatizando en los factores y conjunto de relaciones que intervienen en una experiencia.

A través de la utilización de herramientas de tipo estadístico que permitan tener precisión y exactitud en la obtención de resultados y el manejo de la observación como punto clave de la investigación, Pino (2015) refiere que el enfoque empírico analítico describe todos los vínculos de los fenómenos que acontecen en el mundo en cuanto a lo natural se refiere, esto es la causa-efecto de los diferentes fenómenos que procuran vaticinar situaciones y generalizarlas, por lo tanto, los resultados obtenidos de la investigación se convierten en hipótesis que luego pueden ser utilizados en la explicación de fenómenos semejantes. Para la recolección de la información de este enfoque se utilizan instrumentos como los cuestionarios y test, las entrevistas y la encuesta, los cuales son utilizados como herramientas de tipo estadístico con un gran índice de acierto y exactitud.

Cano, González, Ruiz, Schujman, Soares, Thisted (2007) afirman que el enfoque empírico-analítico intenta suministrar una explicación objetiva de la existencia o realidad expresada por medio de argumentos de tipo deductivos demostrativos, por lo tanto, busca una relación lógica y demostrativa entre la hipótesis, los factores y la posterior conclusión.

4.3. Método de la investigación

Es común, que cuando se hace referencia o se da utilización a la palabra investigación, se pretende llegar cumplir un objetivo, o como se le conoce coloquialmente una meta, pero para ello es necesario que se tracen unos caminos, los cuales se denominan procedimientos, puesto que si no se realiza, va ser mucho más complejo dar el debido cumplimiento a lo propuesto, o en un caso mucho más profundo no se lograría dar respuesta a ello, por ende el método de investigación es tan importante como el enfoque, dando una relación coherente para cuando se realizan los procesos de intervención.

4.3.1 Método Etnográfico.

. Pulido, Ballén & Zúñiga (2007) refieren que la etnografía es enfoque metodológico de la investigación cualitativa que permite reseñar, analizar y reflexionar. Este método defiende la certeza que el ambiente a través de la normativa, las costumbres, los valores y el papel que tiene la persona en el mismo, aclaran la conducta de la persona y el grupo social que hace parte de la investigación. El escrito etnográfico, debe ser complejo y convincente, por lo tanto, la observación y anotación con el uso de la retórica como fuentes esenciales para que sea reconocida como etnográfica.

Guerrero (2002) afirma que la etnografía es un escrito de las vivencias de la cotidianidad de un individuo o grupo social determinado, en el cual se realiza el informe descriptivo y el posterior análisis, que permite entender a las personas y su actuar a partir de las interacciones sociales que permiten su construcción, identidad y tradición, lo que permite encontrar el vínculo entre la persona, su entorno y los demás seres humanos que determina su forma de convivir, ser

y actuar con los demás actores que componen su entorno y ambiente, este método es utilizado en la investigación de tipo cualitativo.

Galeano (2004) refiere que en la etnografía el investigador debe el entorno social y cultural en el que se encuentra inmersos los sujetos del objeto de estudio y a partir de la descripción de lo observado por el mismo, compara lo que dicen y hacen las personas, comparándolo con otros puntos de vista y lo que reflexiona y considera a partir de su observación.

4.4 Fases de la investigación

4.4.1 Identificación del problema

Como inicio de esta investigación, se observa que, en la actualidad, se presenta en los jóvenes un sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal, debido a los diferentes prototipos que ven la sociedad, por ello se realizó una búsqueda de la población escolar (grado), en la cual oscila el rango de edad, que presentan con mayor frecuencia dicho problema.

De acuerdo con esto, se hizo la búsqueda de una institución educativa, donde nos permitieran realizar la investigación, pero donde previamente, nos dieran un diagnóstico desde un plano general, sobre las problemáticas que se presentaban dentro del colegio; y de esta manera y con el apoyo del docente educador físico de dicho establecimiento, se planteó crear estrategias desde el juego pre deportivo, para contribuir desde la educación física a reducir dicha problemática.

Proceso de documentación y método de intervención

Para este momento de la investigación, se dio paso a una exhaustiva indagación, donde se logrará conocer una serie de exploraciones donde se hayan realizado trabajos acerca de la influencia de los problemas de insatisfacción de la imagen corporal que se presentan en los adolescentes, y cómo influye en los diferentes aspectos de la vida cotidiana de cada individuo.

Seguidamente, se realizó una examinación, en la que el objetivo fue poder encontrar un tipo de investigación, que permitirá identificar la problemática, luego tratarla y/o intervenirla, pero siempre pensando en que los resultados, sin importar si fueran negativos o positivos, fueran fuertes, y lograran mostrar evidencia del proceso que se llevó a cabo; por ello, se toma la decisión, de elegir una investigación mixta, para lograr reunir, analizar y comparar diferentes datos, que luego dirán respuesta a la pregunta problema.

4.4.2 Intervención y recolección de datos

La recolección de datos se dio a partir del tipo de investigación, que en este caso es mixta (cualitativo y cuantitativo), y se hizo por medio de dos instrumentos, los cuales, para el tipo cualitativo, fue el diario de campo, como herramienta de registro, durante todas y cada una de las sesiones que se llevaron a cabo de la intervención. Y como herramienta de registro para el tipo cuantitativo, se aplicó un test que tenía unas preguntas de forma estructurada, siendo preguntas cerradas y de escala Likert; gracias a estos dos instrumentos, se logró recolectar gran cantidad de datos, que fueran pertinentes de la investigación y ayudándola en su fortalecimiento.

En efecto, se crearon una serie de planeaciones, que, junto con un psicólogo profesional, que realizo una labor guía desde la parte de aplicación de test, hasta los momentos de ir

formando las sesiones, de tal manera que fueran acordes al objetivo de la investigación, y que fueran pertinentes tanto desde la psicología como de la educación física.

4.4.3 Análisis y resultados

Para los análisis de la investigación realizada a los estudiantes de la institución educativa, se tomaron en cuenta dos formas, de tal manera que se realizara un respectivo estudio a los datos recolectados, para ello se utilizó la técnica de análisis de codificación y categorización en una matriz, a todos y cada uno de los diarios de campo, los cuales se ejecutaron mediante la observación que se tuvo durante todos los momentos de intervención. Por otra parte, para los análisis cuantitativos, se realizaron unas estadísticas, representadas en gráficos de torta, los cuales tienen una debida interpretación desde la psicología, como desde la educación física, debido a que esta fue una investigación de trabajo interdisciplinar.

Con los respectivos análisis, se pretendía poder dar respuesta no solo a la pregunta problema, sino también a los objetivos planteados en la investigación, además de confirmar la hipótesis realizada desde que se conoció la problemática que existía en la institución.

4.4 Población y muestra

La población es determinada como el grupo de personas que comparten ciertas particularidades que son las que se pretenden estudiar, cuando esta población es inasequible pero posee las peculiaridades que se pretenden investigar se conoce como población diana, y el subgrupo que es accesible y puede ser estudiado y permite generalizar dichos resultados a la población diana, favoreciendo la consecución del objetivo de estudio de la investigación es conocida como población de estudio y la muestra es entendida como el grupo que se utilizara para la investigación en particular, y permita generalizar el resultado obtenido a la población en

general de estudio, esta muestra de ser representativa y para serlo debe especificar muy bien los parámetros de la población lo que permita incluir y descartar los elementos de estudio, lo que delimitara las características de la población y muestra con la cual se realizará la investigación. (Fuentesalz, Icart & Pulpon, 2006).

La presente investigación fue desarrollada en el colegio la Amistad I.E.D. con los alumnos pertenecientes al noveno grado, específicamente con el curso (902) este curso está conformado por treinta estudiantes, con una edad promedio de 15.86 años, de los cuales once son hombres y diecinueve son mujeres.

Ureña (1997) refiere que al llegar a la adolescencia los diversos cambios que empieza a presentar la persona a nivel físico tanto en peso, estatura, el vello en hombres y la aparición de cambios a nivel sexual como el crecimiento del pene en los hombres y el inicio del periodo menstrual y el crecimiento de los senos en la mujeres, esta aparición de cambios conducen al adolescente a recomponer la imagen que tienen de su propio cuerpo, la reacción de las personas llevan a los adolescentes a preocuparse por estos cambios, por lo cual empieza a presentarse el descontento consigo mismo, derivando en cada adolescente la reacción y construcción de un autoconcepto a partir de la percepción que tiene de sí mismo, derivando en efectos muy determinantes en la construcción de su autoestima.

Los criterios que fueron establecidos para la muestra de la investigación se efectuaron a partir de la aplicación del (Body Shape Questionary) que determina los resultados más significativos conforme a la problemática de la presente investigación, por lo cual se optó por este curso como el más indicado para la realización de la presente investigación.

4.5. Instrumentos de recolección de datos

4.5.1 Observación.

La observación permite la recolección de información por parte de los investigadores realizaran el posterior análisis que permitirá llegar a las posteriores conclusiones, esta estrategia que permite realizar la investigación en el contexto en el cual se desenvuelven las personas que forman parte de la investigación. La observación es utilizada en las investigaciones de tipo cualitativo, es de tipo naturista debido a que es utilizado en el contexto en el que conviven los actores principales de la investigación. A través de la utilización de los sentidos del oído y la vista, por los cuales se perciben los sucesos del entorno, recolectando y confrontando la información, relacionándola con la realidad en la que se encuentra, con una visión global de lo que pretende investigar, las herramientas más utilizadas son; el diario de campo, cuaderno de notas y mapas. (Pulido et al., 2007).

La observación participante es orientada a los grupos, en la cual el investigador se introduce en el contexto en el que se desenvuelve el grupo social, en el cual el observador adoptara una doble óptica donde además de intuir la realidad de estas personas insertado en su entorno, también expresa su punto de vista a partir de la percepción de lo observado, proporcionando a la etnografía no solamente la posibilidad de describir el lugar, por el contrario le brinda al observador la comprensión valorativa de la realidad que hace parte del estudio. (Perea, 2004). Cabe señalar que la observación proporciona al grupo investigador informar sobre las actitudes, expresiones físicas y verbales de las personas del lugar, pero además concederá la

subjetividad necesaria que permitirá percibir y reconocer los cambios actitudinales de la persona consigo misma y en la interacción con sus compañeros a medida que avanza la intervención.

4.5.2 Diario de campo.

El diario de campo es caracterizado por ser un escrito de lo vivido y observado diariamente, está constituido por lo experimentado desde el inicio hasta el final de una labor primordial, la observación en la cual se basa el diario debe ser objetiva, estructurada y concisa, debe tener la fecha y hora, el lugar específico en el cual se hizo la observación, la descripción de lo que se percibe de la situación específica a investigar, y las opiniones propias del observador sobre los sucesos acontecidos en el lugar. (Pulido et al., 2007).

El diario de campo permite al investigador mantener un registro constante de lo observado, se registra la información de lo sucedido, que permitirán entender el medio en el que se desarrolla la investigación. Registrando la información de la forma que es expresada por los sujetos del lugar y por ende la que el observador perciba, esto proporciona la memoria y además el avance del proceso investigativo.

4.5.3 Test Body Shape Questionary

El cuestionario de forma corporal o body shape questionnaire (B.S.Q) es un cuestionario creado en el año 1987 por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn, este cuestionario cuenta con treinta y cuatro ítems, los cuales deben ser respondidos a través de una escala de frecuencia de tipo Likert con seis opciones de respuesta, enumeradas de uno (1) a seis (6) (1: nunca, 2: es raro, 3: a veces, 4: a menudo, 5: muy a menudo, 6: siempre). Con un tiempo de aplicación de diez (10) a veinte (20) minutos, tiene como objetivos principales medir la insatisfacción producida por el propio cuerpo, la preocupación que genere el peso y la imagen corporal de la persona, el

miedo a engordar, y la auto desvaloración de una persona por la apariencia física. Con este cuestionario se quiere percibir la insatisfacción del adolescente con su imagen corporal que presentan las personas de diferentes edades.

5. Resultados

Muñoz (1998) refiere que los resultados son la etapa que permite confirmar, refutar o modificar la hipótesis inicial de un proyecto investigativo. Esta etapa permite que toda la información recopilada sea analizada a partir de la hipótesis inicial de la investigación, y se clasifique en relación con los objetivos de la misma.

Es la reflexión en la acción, devolución creativa. Es una etapa fundamentalmente prospectiva que responde a la pregunta: ¿qué aprendemos de los que hacemos? La prospectiva es una representación que pretende orientar el proyecto y la práctica del investigador/ praxeologo; una representación donde el futuro es planteado a priori como un ideal. Tiene una función de sueño, de deseo, de anticipación, pero también de evaluación. (Juliao, 2011, p. 145)

Los resultados y la devolución creativa del modelo praxeologico, permiten que se realice un análisis que permita la reflexión acerca de la acción, permitiendo ordenar la información acerca de lo realizado y se clasifique en consecución de analizar lo aprendido en base a la práctica y a la hipótesis inicial, por lo cual esta etapa prospectiva de la devolución creativa sirve de orientación en la práctica del investigador y los resultados permiten el análisis que permiten conocer los efectos y la concordancia de dicha práctica en búsqueda de resolver la suposición inicial que origino el proyecto investigativo.

5.1. Técnicas de análisis de resultados

Para poder realizar esta sección del capítulo, fue necesario hacer una codificación dentro de una matriz categorial, las cuales fueron seleccionadas, a partir de unos antecedentes obtenidos luego de hacer una previa revisión al instrumento utilizado para recolectar datos, el cual fue el diario de campo. Gibbs (2007) afirma: “que la sistematización o recolección, es mucho más simple cuando se trasladan los datos registrados, por medios de entrevistas en audios, video y/o de manera escrita”. (p65)

Con la codificación, se pueden obtener con mucha más exactitud, cada una de las variables que están afectando de forma directa e indirecta a la población, debido a que con este proceso se puede conocer mucho más las percepciones que tienen estos acerca de si mismos, haciendo que esta investigación tome un procedimiento adecuado para lo que se busca a lo largo de esta investigación.

Esta técnica de análisis permite que los momentos y situaciones más puntuales y de vital importancia, y que fueron plasmados dentro de la herramienta de registro, se puedan seleccionar de forma lineal cuando se subraya con diferentes colores, las categorías y subcategorías planteadas con anterioridad, cuando se hizo el proceso de observación. (Gibbs, 2007)

Teniendo más claridad acerca de la técnica de análisis e instrumento, del proceso cualitativo, es pertinente agregar, que, a cada uno de los diarios de campo, se le realizó su respectiva observación, puesto que esto iba permitir ver si hubo algún tipo de mejoras en todas las personas a las que se les aplico la intervención, desde el juego pre deportivo.

Y para ello, se realizó una tabla, la cual se visualizará a continuación, donde se ven reflejadas las categorías y subcategorías, de forma estructurada, para un completo entendimiento para el lector.

Tabla 1. categorías y subcategorías.

Categorías	Subcategorías
Imagen Corporal	Insatisfacción Percepción de sí mismo Estados de Animo
Juego Predeportivo	Juegos o actividades Herramienta optima Integración grupal
Consecuencias	Aislamiento Problemas presentados Negatividad
Beneficios	Mejoras presentadas

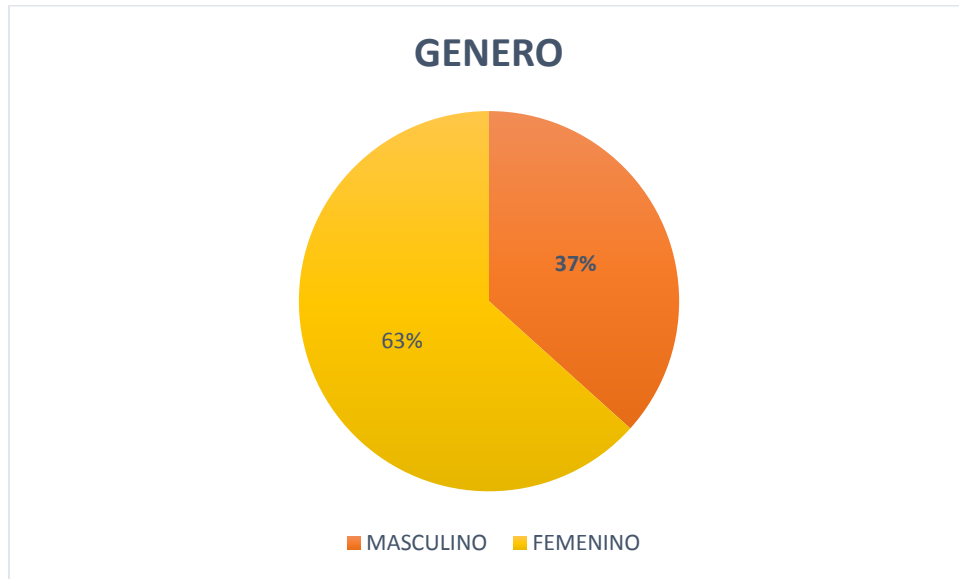
Por otra parte, y debido a que esa investigación es mixta, también debe contener una técnica de análisis cuantitativo, donde el instrumento utilizado para ello fue un test, donde las preguntas tenían un diseño estructurado, puesto que presentaba tres características fundamentales, dentro de las cuales esta, el no tener un margen de acción la persona que está siendo entrevistada, seguidamente es importante resaltar, que el test tenía una escala de medición de tipo Likert, lo cual hacía que las preguntas fueran cerradas, conduciendo esto a la tercer y ultima, pero no menos importante característica, y es que el test era pre establecido, y debía ser guiado, que en este caso y para la investigación, fue por licenciados en educación física (en formación), y un psicólogo con la plena facultad, de realizar el tipo de cuestionario clínico, que se llevó a cabo.

Los resultados cuantitativos tanto previos a la intervención, como posteriores se reflejaron en estadística, que según Sarabia & Pascual (2009) afirman: “estadística es la erudición de antecedentes, los cuales se ven reflejados en esquemas descriptivos numéricamente, y/o cifras, todo ello debido a la evolución que esta ha venido teniendo”. (p3). Ahora bien, desde la concepción anterior, se deja en claro, que los datos de análisis cuantitativos son meramente numéricos, pero que de igual manera van a tener una interpretación psicológica, por parte del profesional calificado para dicha labor.

Con los datos tanto cuantitativos como cualitativos, se procede hacer una relación entre estos, para empezar a dar una solución a los objetivos planteados, encaminando con mucha más profundidad y claridad la investigación; todo lo anterior, con el fin de dar inicio al capítulo de conclusiones, luego de hacer respectivos análisis tanto de entrada como de salida, y haciendo una revisión pertinente dentro del proceso de intervención que se llevó a cabo. A continuación, se verán reflejadas las gráficas y tablas, correspondientes al proceso de análisis cuantitativo.

5.1.1 Previo a la Intervención

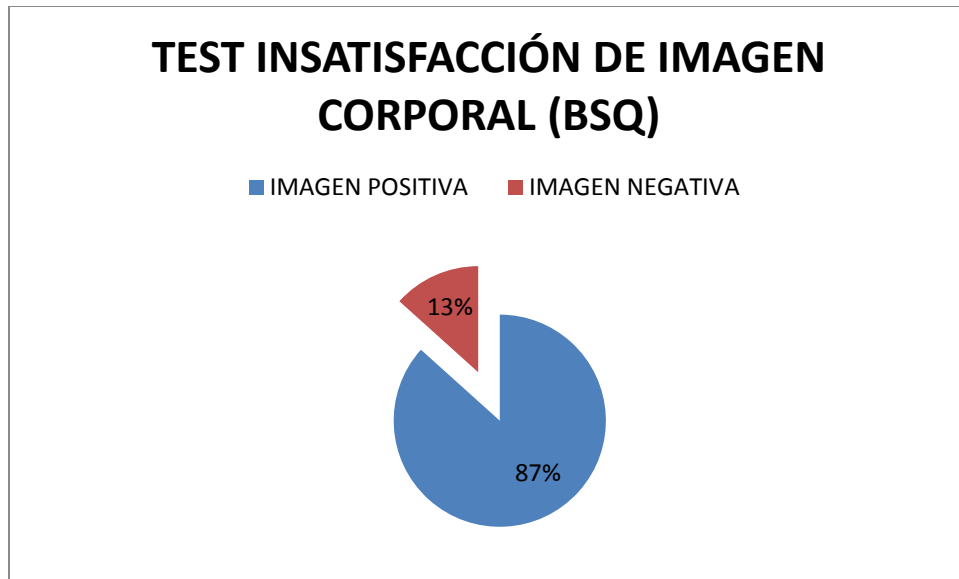
Grafica 1. Genero



GENERO	
FEMENINO	19
MASCULINO	11

La grafica 1 muestra La población a la que se le aplicaron los test totaliza 30 participantes, con un promedio de edad de 15,86 años. La distribución de genero se da teniendo un 63% de Mujeres y un 37% de Hombres, es decir 19 Mujeres y 11 Hombres.

Grafica 2. Aplicación test. Previo a la intervención



TEST INSATISFACCIÓN DE IMAGEN CORPORAL (BSQ)	
IMAGEN POSITIVA	26
IMAGEN NEGATIVA	4

En la gráfica 2 muestra los resultados obtenidos del test Body Shape Questionnaire aplicado a los jóvenes del grado noveno, específicamente el curso (902) del colegio la Amistad de la localidad de Kennedy previos a la intervención realizada.

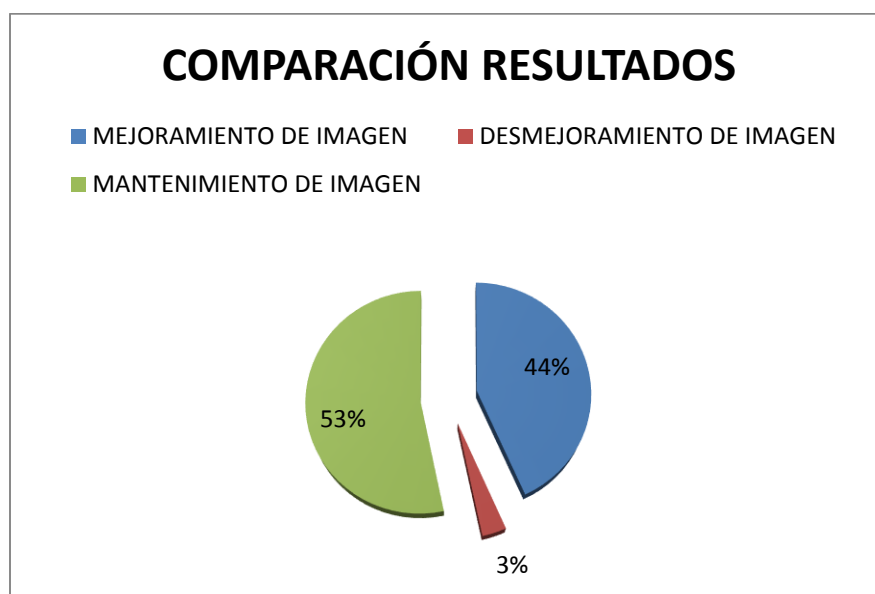
Es de resaltar que en el BSQ (Body Shape Questionnaire), las puntuaciones están mucho más polarizadas hacia una imagen positiva, un 87% de los participantes, representado por 26 personas, tienen una imagen positiva de sí mismos; el 13% restante que presenta una fuerte insatisfacción con su imagen corporal es un grupo que debe ser tratado de manera urgente y buscar mejoras inmediatas con la intervención, de conseguirse se debe buscar apoyo psicológico.

Luego de los resultados arrojados por el test aplicado y posteriormente analizado por el psicólogo, permitió diagnosticar que previo a la intervención, cuatro estudiantes pertenecientes al

curso (902) y que representan el 13% del total de las personas que componen el curso, debido al puntaje total obtenido, se clasificaban en la categoría: Imagen negativa de sí mismos, por ende su imagen estaba en riesgo de presentar a futuro problemas y trastornos psicológicos e inclusive alimentarios que derivarían en consecuencias muy peligrosas para su salud, por lo tanto era necesario realizar el trabajo interdisciplinario y la pertinente intervención lo más pronto posible en búsqueda de corregir y contrarrestar este sentimiento de insatisfacción presente en estas personas, por otra parte la mayor parte de la población con un total del 87% presentaban una imagen positiva, pero su puntuación a pesar de clasificarlos en una posición favorable, los cambios físicos que experimentan debido a la etapa de desarrollo en la que se encuentran los convierte en una población vulnerable de experimentar este sentimiento de insatisfacción, además de la influencia que puede generar en estas personas los comportamientos, ideas y percepciones de los estudiantes con el sentimiento de insatisfacción en la construcción de conceptos de sí mismos.

5.1.2 Posterior a la intervención.

Grafica 3. Resultados test posterior a la intervención



RESULTADOS POST TEST MEJORAMIENTO / DESMEJORAMIENTO DE IMAGEN	
MEJORAMIENTO DE IMAGEN	13
DESMEJORAMIENTO DE IMAGEN	1
MANTENIMIENTO DE IMAGEN	16

La grafica 3 muestra la comparación de los resultados de la aplicación del test (B.S.Q) en los alumnos del curso (902) previos a la intervención y posteriores a la misma, en la cual se demuestra el cambio de imagen producido en los jóvenes luego de haber sido participes de la intervención realizada en el colegio la Amistad de la localidad de Kennedy.

Una vez realizada la comparación de resultados entre el pre y el post de la aplicación del test, se encuentran resultados de grandes avances en un 44% de la población en donde se mejora la imagen corporal con respecto al pre test una vez realizada la intervención. Un 53 % de la población mantuvo su imagen corporal y en un caso la persona presento desmejoramiento de la imagen; se recomienda para el caso de la persona que una vez pasada la intervención desmejoro su imagen acompañamiento desde psicología clínica.

Luego de la intervención realizada se procedió a aplicar nuevamente el test en los alumnos del curso (902), luego del análisis realizado por el psicólogo se dedujo que los cuatro (4) alumnos que previamente presentaban insatisfacción de su imagen corporal presentaban grandes avances en relación del puntaje obtenido previamente, su puntuación los ubicaba en una categoría de imagen positiva lo que representaba mejoras en la satisfacción acerca de su imagen corporal, además nueve (9) estudiantes mejoraron su puntuación en relación con el puntaje obtenido previamente, lo que permitió que su imagen positiva se fortaleciera y el sentimiento de satisfacción de su imagen corporal mejora, y los demás estudiantes que tenían una imagen

positiva en total diecinueve (19) mantuvieron este sentimiento favorable, por ende estos veintinueve (29) adolescentes, obtuvieron al finalizar la intervención un sentimiento de satisfacción con respecto a su imagen corporal, por lo cual del total de la población excepto una persona obtuvieron resultados positivos, esta persona presentó un desmejoramiento de su imagen, con respecto al puntaje obtenido en la aplicación previa, el diagnóstico psicológico determinó que la persona debía ser tratada de forma urgente por psicología clínica debido a que el adolescente presentaba un riesgo inminente de tener una patología que debía ser tratada directamente por profesionales en esta disciplina.

Estos resultados demuestran que la intervención desde la educación física utilizando como herramienta principal el juego Predeportivo fue eficaz en la búsqueda de la mejora de este sentimiento de insatisfacción de imagen corporal, en el cual se logra a través de un trabajo interdisciplinar, diagnosticar, intervenir y contrarrestar problemáticas que afectan a la población joven.

Tabla 2. matriz categorial.

Categorías	Subcategorías
Imagen Corporal	Insatisfacción Percepción de sí mismo Estados de Animo
Juego Predeportivo	Juegos o actividades Herramienta optima Integración grupal
Consecuencias	Aislamiento Problemas presentados Negatividad
Beneficios	Mejoras presentadas

5.1.3 Mapas Semánticos.

A continuación, se presentan los mapas semánticos de las categorías obtenidas en la matriz categorial.

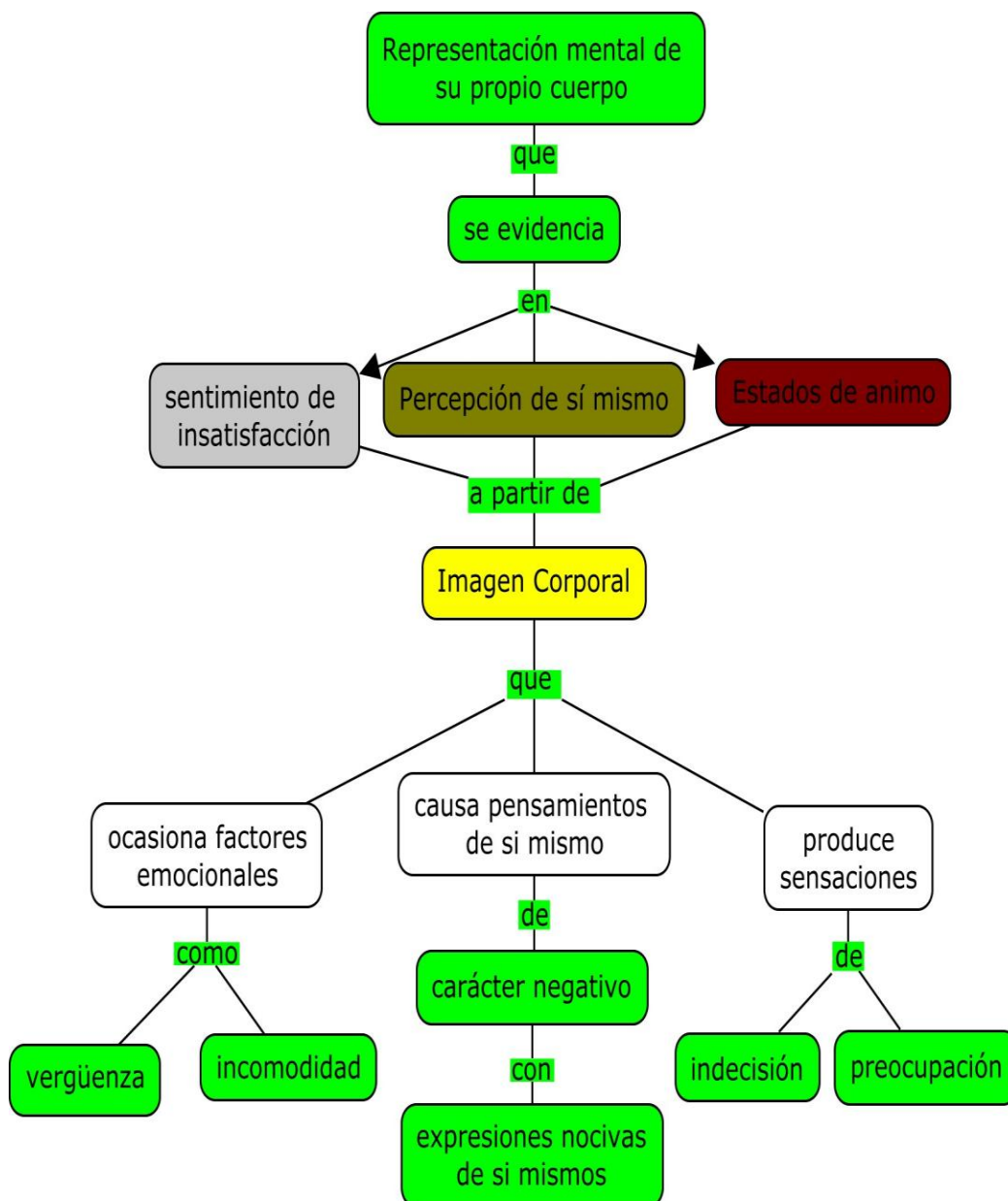


Figura 4. Primera categoría; imagen corporal: representación mental de su propio cuerpo.

La imagen corporal generada de la representación mental que tiene la persona a partir de lo percibido de sí mismo a través de la autoobservación de su parte física es decir de su propio cuerpo, se refleja en la exteriorización de sus sentimientos de diversas maneras, que derivan comportamientos y acciones que permitían la percepción de las emociones y visibles estados de ánimo del estudiante, los cuales manifestaban en algunos casos desconfianza, desagrado e inseguridad de ellos mismos, en diversas actividades; principalmente en aquellas en las que debían exponer a la visualización de los demás aquellas partes de su cuerpo que al parecer más les generaban estas emociones y sentimientos de vergüenza e incomodidad, principalmente partes de su cuerpo como el abdomen, muslos y rostro, lo que conllevó a que en muchas ocasiones manifestaran ideas negativas de sí mismos principalmente de su cuerpo, que de ninguna manera eran acordes a lo que realmente su cuerpo reflejaba, e inclusive a no reconocer aspectos positivos de sí mismos, a medida que el tiempo de intervención avanzó lo que se evidenció fue el cambio en cuanto a confianza y la forma de sentirse consigo mismos se refiere, debido a que los comportamientos y desenvolvimiento en cuanto a las actividades se trata, fue diferente, mostrando menos preocupación y manifestando menos inconformidad de sus propios cuerpos, participando y asumiendo con una actitud diferente su rol ante las actividades y sus compañeros. Esto demuestra que la imagen corporal es un factor muy importante en la forma en que una persona en este caso los adolescentes puedan desenvolverse y convivir con el mundo que lo rodea, de una forma en particular, ocasionando percepciones que derivan estados de ánimo negativos o positivos que determinarían la forma de relacionarse la persona en los diversos contextos en los que se desenvuelve.

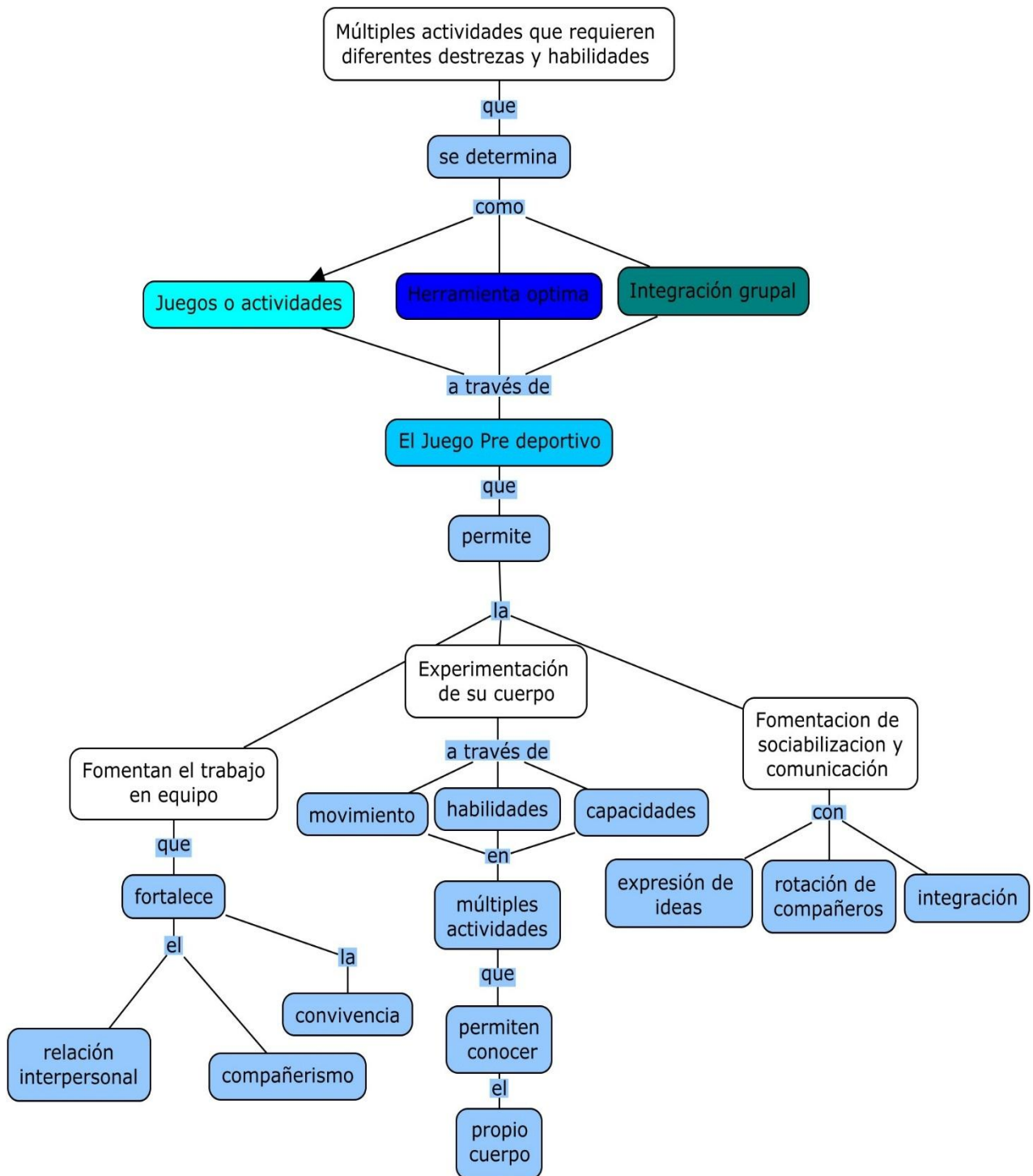


Figura 5. Segunda categoría; juego predeportivo: múltiples actividades requieren diferentes destrezas habilidades.

El juego Pre deportivo constituyo una fase previa al acercamiento de un individuo a una actividad física, como lo son la gran mayoría de deportes, teniendo en cuenta que mediante

aquellos juegos, no se enfatizó tanto en la competencia, ya que por medio de la Educación Física, subyace la posibilidad de hacer actividad física por una cuestión fundamentalmente lúdica y social, y por el juego pre deportivo la flexibilización de normas, es decir, sin perder la noción de adversarios, los sujetos de los equipos participantes, tuvieron la posibilidad de desarrollar puntualmente gran cantidad de estrategias cooperativas. En este orden de ideas optamos por poner en marcha una gran gama multifactorial de juegos, actividades o deportes, las cuales fueron, Fútbol, quizás el más reconocido y aceptado por todos los hombres, baloncesto, voleibol, Ultimate, en donde el gusto fue compartido por ambos géneros, juegos de reconocimiento y preparación, actividades lúdicas, grupales e individuales.

El juego Predeportivo permitía que los jóvenes demostraran, experimentaran y vivenciaran sus habilidades y destrezas en cuanto a cada actividad en particular se llevaba a la práctica, es decir en múltiples actividades que requerían comportamientos y funciones diferentes, pero estas actividades debían cumplir con algo fundamental como lo es el trabajo en equipo, el cual constantemente demandaba a cada persona a integrarse grupalmente con diferentes compañeros, lo que conllevaba a que el alumno debiera comunicarse y sociabilizar con diferentes estudiantes durante la misma actividad, expresando ideas, pensamientos y percepciones de lo que vivenciaba constantemente, el comportamiento fue diferente a lo largo de las intervenciones, asumiendo con más seguridad su rol ante lo que se exponía en cada sesión, cada uno de los alumnos recibiendo de sus compañeros diversas muestras de compañerismo, apoyo y muchas veces de acercamiento y muestras de afecto que los hacía creer y confiar más en los demás y en sí mismos, estas actividades no solamente permitían el desarrollo físico y el conocimiento del propio cuerpo de cada uno de los estudiantes, de sus fortalezas y debilidades frente a las múltiples actividades, sino que debía permitir la interrelación de los estudiantes y la

manifestación de ideas frente a lo que vivenciaban constantemente, lo que llevaba a que se generara una integración grupal que hiciera que todos convivieran, se relacionaran y realizarán las actividades con todos los integrantes del salón de clases.

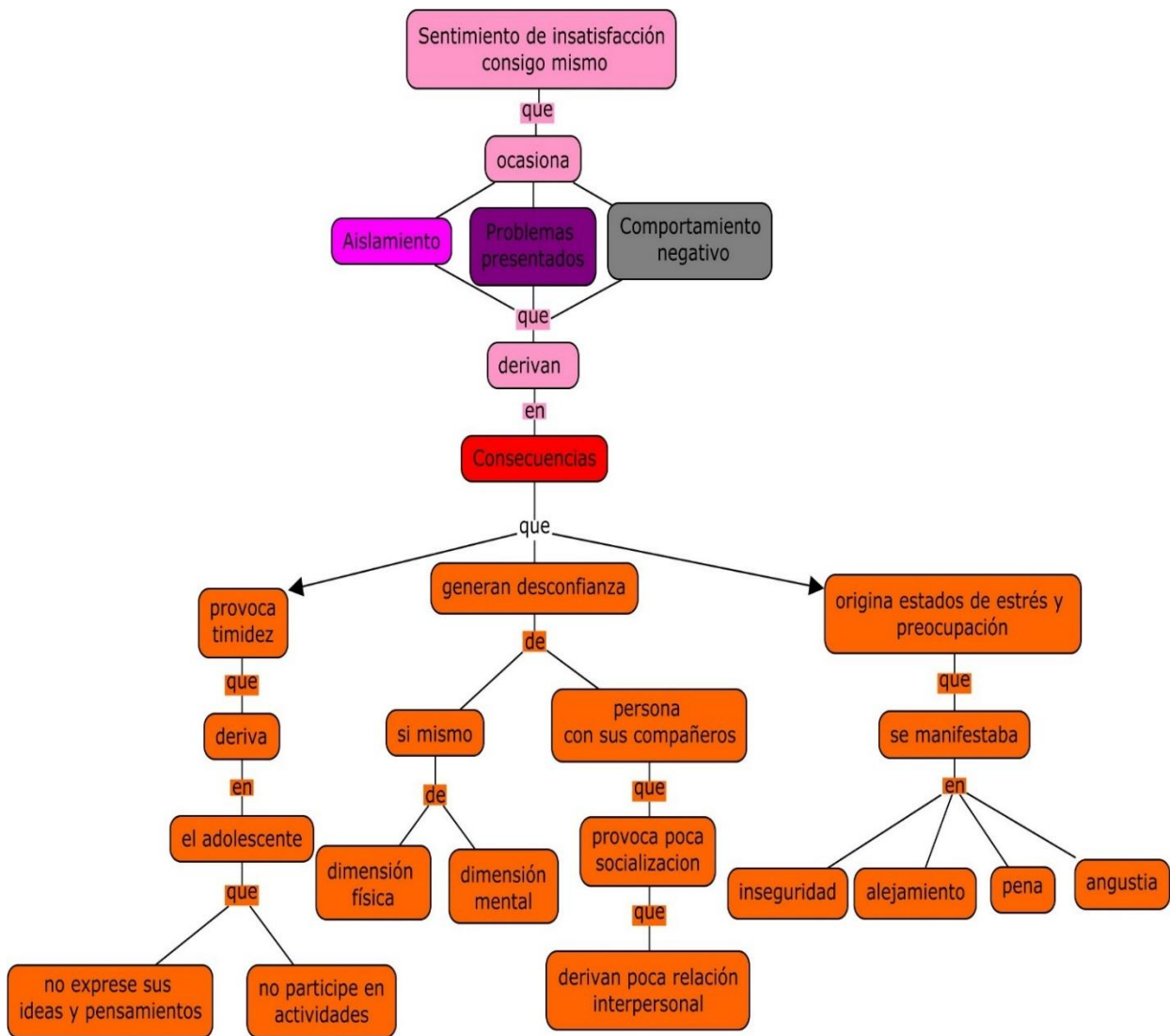


Figura 6. Tercera Categoría; consecuencias: sentimiento de insatisfacción consigo mismo.

Las consecuencias generadas por sentimientos de insatisfacción consigo mismos eran diversas, debido a que derivaban en: alejamiento, temor, poca sociabilidad, desconfianza de sí mismo mental y físicamente y desconfianza del estudiante hacia sus compañeros, aislamiento, la

poca integración con sus compañeros, la falta de sociabilización de expresión de ideas por timidez, lo que le producía un estrés y angustiado constante, lo cual no permitía trabajos grupales óptimos, ni una integración grupal completa, ni confianza entre todos los miembros del curso, que derivan preocupación constante ante las ideas de sus compañeros ante cada uno de ellos. Es innegable que estos sentimientos que cada persona tiene de sí mismo pueden generar consecuencias positivas o negativas determinadas por la percepción observable y de los sentimientos que cada persona tiene hacia sí mismo.

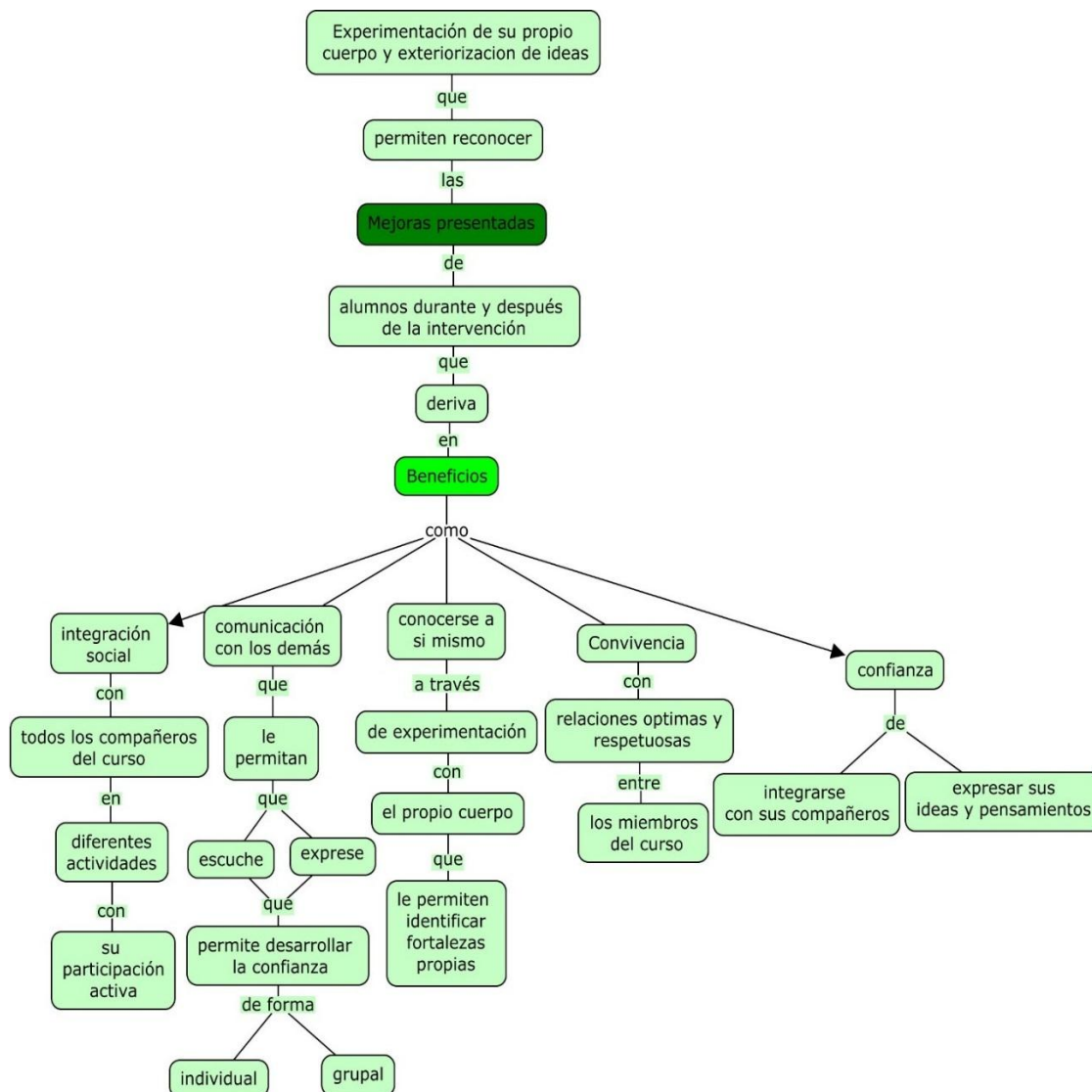


Figura 7. Cuarta categoría; beneficios: experimentación de su propio cuerpo y exteriorización de ideas.

Los beneficios encontrados durante y después de la realización de las actividades demostraron que la exteriorización de lo que piensa cada persona, la experimentación de sus habilidades en las diversas actividades, lo que le permitía conocerse a sí mismo, la integración grupal y la relación con personas diferentes con que se relacionan cotidianamente, permiten desarrollar un ambiente que genere confianza que permite crear lazos de comunicación sin

ningún temor aparente, además de generar espacios donde el intercambio de pensamientos y el resaltar cualidades y aspectos positivos permiten que la persona no deba ocultarse, alejarse o simplemente aislarse, sino que al contrario todos entiendan que los comportamientos y palabras de ellos hacia sus compañeros son fundamentales no solamente para el crecimiento y pensamiento positivo de cada uno hacia sí mismo sino hacia los demás, lo que permite crear lazos de convivencia, de seguridad individual y colectiva además de lazos de amistad que permiten que cada uno de ellos se exprese y se sienta más cómodo y tranquilo con su aspecto físico dejando de ver solo lo negativo sino adquiriendo sentimientos positivos hacia sí mismos que se reflejan en lo anteriormente mencionado.

5.2 Interpretación de Resultados

El análisis de los resultados es de vital importancia para la investigación, puesto que, con ello, se va poder hacer una examinación profunda, la cual va permitir que se genere una respuesta a los objetivos planteados o, por el contrario, si luego dicha examinación se logra observar y percibir que no se cumplió con lo estipulado desde un principio. Del mismo modo, con el respectivo estudio se podrán definir las conclusiones y hacer una reflexión adecuada sobre la práctica que se llevó a cabo. Para esclarecer los resultados, se debe retomar el diagnóstico inicial que se obtuvo luego de la realización del test de sentimiento de insatisfacción de imagen corporal por parte de los estudiantes, y la clasificación que se le dio a cada uno de ellos, luego de que dichas respuestas fueran analizadas por el profesional correspondiente y con la facultad de realizar. Pero otro factor importante para la correcta elaboración del análisis, son aquellos avances que presentaron los estudiantes a lo largo de la intervención, los cuales se ven reflejados en doce diarios de campo y teniendo como apoyo y/o sustento, la ejecución del test de salida BSQ, que realizaron los estudiantes.

5.2.1 Triangulación de Resultados

La triangulación, describe la utilización de diferentes procedimientos, incluyendo datos cuantitativos y cualitativos, de tal manera que se involucren los autores, las teorías y de más orígenes de estudio, para el fenómeno que se está estudiando. Adicionalmente, la triangulación permite que haya una reducción de malentendidos, al crear testimonios informativos repetitivos mientras se hace una recopilación de datos que demuestra una observación. (Okuda y Gómez, 2005). A partir de lo anterior, es pertinente decir, que dicho proceso investigativo, permite ver una misma realidad, o en dicho caso investigativo, una problemática a estudiar, desde diferentes ángulos y puntos de vista, en donde es necesario que haya tres tipos de datos diferentes o fuentes; teniendo como objetivos, el dar una estructura a los datos recolectados, pasando por procesos como lo son la descripción, comprensión de contextos, para finalmente construir una teoría.

5.2.2 Imagen Corporal

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación a través de la matriz categorial obtenida del análisis de los diarios de campo y del resultado de la aplicación del test Body Shape Questionary (B.S.Q) a los estudiantes del grado noveno del colegio La Amistad I.E.D. de Kennedy, de forma previa a la realización de la intervención y de forma posterior a la misma, se procede a realizar la triangulación de los resultados cualitativos y cuantitativos respectivamente obtenidos.

La primera categoría encontrada a partir del análisis de los diarios de campo se identificó la repercusión de la imagen corporal en la vida de los jóvenes que formaron parte de la investigación, a partir de la imagen corporal que cada uno de ellos percibe de sí mismo esto genera en algunos de los estudiantes insatisfacción de su imagen corporal que se reflejaba en

comportamientos que se reflejaban en actitudes verbales y gestuales de no estar conformes con su cuerpo y del tener que exponer ante los demás partes de su cuerpo como los muslo, abdomen y rostro, además de sus estados de ánimo que evidenciaban preocupación, vergüenza y tristeza de los estudiantes en el momento de participar en actividades en las que tuvieran que estar cerca a los demás, que luego acompañado de los resultados de la aplicación del test Body Shape Questionary previo a la intervención, demostraron que cuatro personas que conformaban el grupo estaban insatisfechos de su imagen corporal, con una puntuación que demostraba una condición de imagen en riesgo.

Salvador (1993) afirma:

El termino imagen corporal añade elementos subjetivos de valoración del esquema corporal. Se configura a la vez y simultáneamente que el esquema corporal, en el que se basa, a partir de sensaciones corporales primero, placenteras o displacenteras; ira conociendo el sujeto los elementos de su cuerpo y les dará una valoración de aceptación o rechazo que añade de la experiencia subjetiva, integrando cualitativamente esos elementos en la imagen de sí mismo. Mas tarde serán los cánones familiares, escolares y sociales los que influyen directamente en la valoración subjetiva que está haciendo su cuerpo, convirtiéndolo en imagen, que reflejara el tipo de persona que siente que es, en gran parte por lo que reflejan las opiniones y actitudes de los demás significativos. (p.100)

Esto permite determinar que en esta población la imagen corporal a partir de los diversos cambios que empiezan a desarrollarse de forma física, emocional y psicológica es un punto fundamental de la relación entre la población y esta condición.

Monroy (2002) afirma:

A diferencia del niño, cuyo crecimiento es gradual y progresivo, el desarrollo físico del adolescente es abrupto y disarmonico ya que crece por segmentos; al aumentar de tamaño de manos, brazos, pies y piernas le proporcionan una apariencia grotesca que lo hacen sentirse extraño con su propio cuerpo. (p.6)

Los cambios en la apariencia física desarrollados durante la etapa de la juventud, genera en las personas, sensaciones de seguridad o inseguridad a partir de los que perciben de sí mismos, teniendo en cuenta su imagen corporal.

Monroy (2002) afirma:

Al iniciar la primera fase de la adolescencia, las percepciones de sí mismos son a menudo tan difusos que el adolescente se siente muy inseguro de quien es. Cuando logra integrar un concepto de sí mismo y forma una identidad, surge la pregunta relacionada con la estima, con la cual el adolescente se ve entonces a sí mismo. ¿Qué valor da al yo que percibe? (p. 21)

A partir del valor que se da así mismo, generado por la imagen corporal que percibe de sí mismo y lo que recibe de las demás personas.

Esta imagen corporal percibida genera en la persona su autoconcepto que desencadenara en la persona comportamientos a partir de lo que percibe y de lo que imagina de su imagen corporal, según, García del castillo, Gazques & García (2016) aseguran que el autoconcepto de la persona hace alusión a la imagen que tiene cada persona de sí misma en los diversos entornos que se desenvuelve y que participa, y la autoestima se desarrolla a partir de la deducción que cada persona produce a partir de su autoconcepto, a partir de lo que le gustaría ser en torno a su imagen ideal, por lo tanto la autoestima y la imagen corporal están relacionadas con

el bienestar y la salud mental de las personas, siendo factores de protección para evitar factores de riesgo y conductas desviadas.

La imagen corporal está relacionada directamente con el bienestar emocional y psicológico del ser humano, por eso es importante que a los estudiantes se les otorgue información acerca de los cambios físicos que ellos experimentarían, para que ellos aprendan a identificarlos y entiendan que estos cambios obedecen a un proceso de desarrollo normal del ser humano, porque la satisfacción corporal de una persona no solamente deriva de la idea mental que tiene la persona a partir de lo que observa de sí misma, sin duda la sociedad con sus prototipos estandarizados de belleza representan un factor primordial en la satisfacción o insatisfacción de la persona a partir de si lo observado de sí mismo si cumple con lo establecido, por ende la parte familiar y escolar a través de sus opiniones e ideas hacia la persona tendrán una influencia importante en la construcción de su propio valor, de lo anterior es indudable deducir que la imagen corporal representa una parte fundamental que influirá directamente en los comportamientos de la persona lo que permitirá convivir, interrelacionarse y expresar lo que piensa de una forma constante y apropiada, evitando a futuro posibles decisiones que puedan exponer de forma negativa su bienestar y su calidad de vida.

5.2.3 Consecuencias.

La tercera categoría fue denominada consecuencias en la cual se evidencian principalmente los comportamientos de todos los estudiantes, principalmente el de las personas que determinaron una condición de riesgo a través del test (B.S.Q) suministrado, en el cual el alejarse del grupo era la principal característica de estos jóvenes en las primeras sesiones de intervención, además de la inseguridad de el mismo ante la ejecución de actividades y de ser

punto de atención momentáneo durante las mismas y del tener que relacionarse con los demás, presentando inconvenientes al tener que expresar y comunicar sus ideas y pensamientos, manifestando preocupación y estrés al tener que hacerlo, dificultando su integración grupal, lo cual género en sus compañeros inconformidad y en muchos casos afectaba la labor de sus compañeros en los trabajos colectivos lo cual demostraba que esta condición no afecta solo a la persona en la que se presenta, al contrario también afecta a las personas de su entorno.

La autoestima desarrollada a partir de la deducción a la que llega la persona a partir de su autoconcepto ocasiona que la persona empiece a realizar una valoración de sí mismo.

Gonzales & López (2001) afirman:

Evaluación de sí mismo, el valor total del yo, los juicios sobre la propia valía, sentimientos hacia sí mismo, actitud de aprobación hacia sí mismo, consideraciones de los demás, percepción de amor por parte de los demás, distancia entre el yo real y el yo ideal. (p.20)

Esa distancia generada entre la imagen real y la imagen generada por la persona son determinadas a partir de la imagen de ideal o de belleza, establecida por la sociedad que ejercen presión sobre las conductas de las personas en cuanto a su imagen corporal, entendiéndose que se establece un ideal de imagen corporal y rechaza aquella apariencia que no cumple con los parámetros instaurados, lo que puede crear insatisfacción de la imagen corporal en los adolescentes.

Acosta (2000) afirma:

Existen varios factores que influyen en la aparición, tanto de la alteración como de la insatisfacción de la imagen corporal y que uno de los más influyentes puede ser la presión cultural hacia la esbeltez y el rechazo hacia la obesidad. (p.20)

Cuando los ideales de belleza no se acoplan a la imagen corporal del joven, puede generar en la persona alteraciones negativas en su autoestima.

López & Salles (2011) afirman:

El hecho de tener una baja autoestima puede repercutir de forma muy seria en el rendimiento tanto social como escolar. En el tema que nos ocupa, facilita que haya una preocupación excesiva por la imagen corporal y una distorsión de la misma. (p.32).

Estos efectos negativos en la autoestima de la persona ocasionan que la vida del joven sea afectada negativamente, debido a que la preocupación excesiva generara efectos nocivos en su bienestar y su calidad de vida, generado una distorsión de la imagen corporal percibida que genera insatisfacción de la imagen corporal en el adolescente lo que produce intranquilidad que afecta su vida diariamente. Ramírez (2008) Refiere que las personas con baja autoestima presentan problemas de interacción con las personas que los rodean, haciendo que estas personas se inhiben, negándose a participar en las aulas de clase o en sus ambientes laborales, lo que conlleva a su alejamiento y a presentar problemas como depresión, insomnio y falta de iniciativa.

La baja autoestima genera efectos negativos en el entorno escolar del adolescente, causando alejamiento y poca participación en su entorno escolar, a partir de los efectos múltiples como los problemas de sueño, emocionales y conductuales que afectan su diario vivir. García, Espada, Segura, López & García del castillo (2014) aseguran que la baja autoestima puede producir el consumo de drogas debido a que el adolescente pretende atenuar la autopercepción

negativa a través de la droga, para encontrar el reconocimiento y contacto de su grupo social y familiar mediante la droga y el consumo de sustancias alcohólicas, resarcendo las diversas dificultades en sus relaciones interpersonales. Especificando que un nivel alto de autoestima genera menor consumo de droga y que factores como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima están relacionadas en un alto porcentaje a la probabilidad de consumirla. Estos efectos como la drogadicción y el alcoholismo relacionados con los problemas de autoestima evidencian los efectos devastadores a los que se ven expuestos los adolescentes con problemas de su autoestima desencadenados principalmente por el autoconcepto derivado de la imagen corporal percibida por esta población.

La imagen corporal negativa puede ocasionar otros problemas de salud y enfermedades que pueden generar daños irreversibles en la salud de dicha población. Según Redondo et al. (2008) afirman: “Una imagen corporal negativa puede ocasionar desordenes en la alimentación como la anorexia, la bulimia, la ortorexia y la vigorexia”.

Sin ninguna duda el sentimiento de insatisfacción del adolescente genera diversas alteraciones en la vida de las personas que lo presentan, afectando su estado emocional principalmente lo que deriva daños a su autoestima que le impedirán un desenvolvimiento óptimo en sus entornos social, familiar y educativo, por ende generando daños en su calidad de vida que afectan principalmente su conducta, su parte emocional y psicológica, lo que les impide interactuar con las demás personas es decir este sentimiento conlleva a que la persona se aleje de los demás impidiéndole sociabilizar y por lo tanto participar en ambientes sociales académicos y familiares, además de lo más preocupante que puede llevar a la persona a tomar decisiones que pueden afectar su vida de una forma irreversible.

5.2.4 Juego Predeportivo

Con relación a la información obtenida a lo largo de la intervención, se evidencia que el Juego Pre-deportivo influye y hace parte de manera fundamental en la investigación, es por eso que se buscó a través de esta, permitir que las personas del curso a intervenir, lograran experimentar pero sobre todo, vivenciaran las habilidades que poseen en las sesiones y actividades planeadas, con el fin de que percibieran sus destrezas, comportamientos y las diferentes funciones que cada uno tenía, adicionalmente a eso destacamos el hecho de que en cada actividad los chicos realizaban trabajo grupal, es decir, el trabajo en equipo, ya que estas fueron diseñadas con ese estímulo al integrarse con el resto de sus compañeros, de esta forma encaminaba a que el sujeto viera y sintiera la necesidad de entrar en dialogo y socializara con el resto de estudiantes, antes, durante y después de las diferentes actividades, evidenciando así comportamientos diferentes en todas las sesiones, se podría decir que fueran de menos a más, logrando expresar con más facilidad ideas que les fluyeran, pensamientos que tuvieran y percepciones de los juegos, personas, recursos que sintieran constantemente.

Por lo que se plantearon objetivos como: Determinar como por medio del juego Predeportivo se puede tratar el sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal en los jóvenes del grado noveno del colegio la Amistad, Describir el impacto que genera el sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal en los estudiantes del grado noveno del colegio La Amistad y analizar como el juego predeportivo contribuye al fortalecimiento de la satisfacción en la imagen corporal. Ya que de esta forma cada uno de los estudiantes recibieran de sus compañeros diferentes muestras de compañerismo y afecto que los hicieran confiar más en sí mismo y a su vez generar lasos de amistad con los diferentes sujetos, se buscó la forma en que cada sesión tuviese una parte de este tipo, yendo de la mano con las competencias Axiológica Corporal y la

Expresiva Corporal, las cuales fueron tomadas de un documento teóricamente fuerte y validado por expertos.

Sin duda alguna, se buscó que el juego predeportivo sirviera como herramienta óptima para lograr los fines del Proyecto investigativo, siendo este una carta a utilizar e implementar en las clases de Educación Física del plantel educativo.

Para tener un punto de vista más claro, llevando un hilo conductor y solidificando más esta parte, hacemos referencia a unos autores que validan la información y le dan peso a la misma, por ende, según García (1987) afirma: “ubica al predeporte entre el juego simple – actividad motriz de corta duración, reglas simples, sin grandes exigencias físicas ni complejidades técnicas” (p. 24).

Adicionalmente encontramos que “el objetivo de los juegos predeportivos es desarrollar las percepciones y coordinaciones necesarias en las destrezas deportivas genéricas, es decir, son el medio para la iniciación deportiva” (Teleña, P. 1988, p. 24).

Navarro (1993) entiende los juegos predeportivos como aquellos que suponen la adaptación de otros con mayor complejidad estructural y funcional, y también aquellos que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva.

Justo es decir que consideramos que el Juego Pre-Deportivo dentro del diseño metodológico del proyecto investigativo, fue de gran aporte ya que en las actividades no solamente beneficiaron al desarrollo físico de los jóvenes, si no que a su vez desarrollaron y mejorarlo la aceptación de su propio cuerpo, ayudaron a que los sujetos lograran identificar sus debilidades y también sus fortalezas a lo largo de las actividades, y adicionalmente a eso permitió la relación con los demás integrantes del grupo, vivenciando a cada momento

experiencias grupales, interactuando y generando confianza entre ellos, cabe destacar que a través del juego Predeportivo y tomando como base lo mencionado por los autores que son quienes sustentan las teorías, las actividades conteniendo afines de modalidades deportivas, lograron concebir sensaciones importantes que sirvieron para poder contrarrestar las afecciones que eran producidas por el sentimiento de la insatisfacción de su imagen corporal, agobiando a su vez la autoestima.

Finalmente concordamos en que el Juego Predeportivo implementado en la Educación Física permite mejorar en el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes, ya que facilita las herramientas para beneficio de su autoconcepto, desarrollo de la autoestima, y fortificando su satisfacción corporal, volviendo más fuertes a aquellas personas que son propensas a dejarse agobiar dentro del ambiente cotidiano.

5.2.5 Beneficios

Considerando el análisis que se dio, luego de ver evidenciadas cada una de las categorías dentro del estudio cualitativo, se puede demostrar que la población con la cual se realizó el trabajo de este proyecto investigativo presentó una serie de beneficios, en los cuales se encuentran diferentes componentes, como lo son: el fortalecimiento emocional, en cuanto se refiere a los cambios físicos que se presentan en esta etapa y/o ciclo de la vida. Así como lo indicó Redondo (2008), cuando habló, acerca de que los cambios físicos, los cuales son bruscos y hace que los miedos, la inseguridad y los complejos hagan presencia en la vida de los individuos; por ello es fundamental que, desde la posición del educador físico, se mejore la autoestima, en relación con el sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal.

Por ende esta investigación, se apoyó en el juego pre deportivo, para ser la herramienta idónea para contrarrestar las diferentes afecciones que se ven provocadas por el sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal, con el cual a lo largo de una intervención, se pudieran efectuar unos cambios de forma positiva, trayendo consigo una serie de beneficios, en la parte emocional y psicológica, no solo motriz y física, como se tiene idealizada la labor del docente del área de educación física; es este el preciso momento, para hacer referencia y retomar un aspecto que generó una gran visualización de que la intervención se estaba llevando a cabo de excelente manera, pues en el diario número cuatro, más específicamente en las líneas cinco y seis, donde “los estudiantes nos recibieron con entusiasmo”, mostrando el deseo y la ansiedad por llevar a cabo las actividades enfocadas en el juego pre deportivo.

Ahora bien, a partir de la intervención realizada, la cual tuvo una realización interdisciplinar, puesto que un psicólogo calificado hizo la labor de guiarnos, para el diseño de las diferentes planeaciones, de manera que esta fuera pertinente para el objetivo de esta monografía y así poder llevar a cabo todas las actividades planeadas, por lo tanto, en concordancia con García (2008), es apropiado decir que los sentimientos contribuyen a que los adolescentes presenten una serie de logros y/o fracasos en su rendimiento académico y demás aspectos que componen el factor escolar, y que así como Cañizares & Carbonero (2016), se está en total concordancia, cuando se pretende que desde la educación física, se realicen esta serie de trabajos, puesto que a manera empírica, se puede decir que esta es el área donde más participación se puede encontrar, en el ámbito educativo dentro de una institución.

En este orden de ideas, se da la aparición de otro aspecto que trajo beneficios a la población, durante y después de la participación activa en las actividades propuestas, como lo es la integración grupal, que desde la sesión número seis se mostró un cambio evidente, puesto que

tal y como se especifica en el diario de campo de dicha sesión, en las líneas veintiocho y veintinueve, se cómo una estudiante, luego de no querer involucrarse con algunas de sus compañeras, realiza un trabajo colectivo excelente, haciendo que la terminación de dicho ejercicio fuera óptima. Y este es el momento, donde se logra evidenciar, que la educación física, es ese canal que puede llegar a motivar a los estudiantes y en general a toda la población, a crear unos lazos de comunicación sólidos, donde la imagen corporal no sea un obstáculo; y así es justamente como aparece el siguiente aspecto que se constata a lo largo de esta investigación, como lo es la aceptación de sí mismo. Y que, así como lo indica Redondo et al. (2008), la valoración positiva de las personas acerca de su imagen, va hacer que los niveles de autoestima estén mucho más inclinados hacia los de la satisfacción; trayendo consigo unos beneficios que se vieron evidenciados a lo largo de este proyecto investigativo, durante su fase de intervención, puesto que los estudiantes al aceptar su corporeidad o idea de su cuerpo, hacen que estos factores resalten, y no se llegue a niveles como lo son el de aislarse o quizás llegar a ocultarse, tal y como se indica en la categoría de consecuencias. Y para dar mucha más fuerza a este proceso, se ve reflejado una vez más durante los diarios de campo, en particular el número seis en la redacción de las líneas específicas veintinueve, treinta y treinta y uno, donde se logra evidenciar, que los adolescentes del grado noveno del colegio la amistad, empiezan a mejorar la confianza en cuanto a la integración y la comunicación colectiva.

Partiendo desde los análisis de resultados, dados por la investigación que en este caso es mixta, se logra demostrar que al planear y ejecutar las doce sesiones de intervención, desde la competencia axiológica corporal, se facilita el trabajo con los estudiantes del grado noveno del colegio la amistad, puesto que emprenden un amplio camino en cuanto a las competencias ciudadanas y sociales, que así como lo estipula el Ministerio de educación nacional, en el

documento de orientaciones para la enseñanza de la educación física, la recreación y el deporte, en cuanto a la promoción de la cultura cívica, haciendo que haya un fortalecimiento importante en el alumnado, en sus capacidades comunicativas, y poder tener una mejora en la formación integral de cada uno de ellos.

Por otra parte, esta competencia permite tener un vínculo cercano con lo que es la autoestima, puesto que, por medio de la actividad física, y los ejercicios motrices, se mejora la percepción de la imagen corporal, como lo indica el documento nacional ya nombrado, y que se evidencia a lo largo, de los diarios de campo, específicamente en la línea veinticinco de la herramienta de registro número nueve, cuando “a pesar de las dificultades, los chicos disfrutaron vivenciando la integración grupal”, dando origen a una aceptación de sí mismos, donde debe haber una cimentación la cual de un valor importante a su auto percepción, y que logre demostrarla en los diferentes entornos sociales en los que se encuentra el estudiante, teniendo como base fundamental el cuidado de propio, y el objetivo de lograr entablar unas relaciones interpersonales, sin tener el sentimiento de insatisfacción de la imagen corporal. También, es válido dejar en claro que el cuerpo no solo necesita de los cuidados higiénicos, sino que debe estar en completa relación con la educación y considerarse en un primer plano, y dar el lugar que se merece el desarrollo de los sentidos, como se estipula en las orientaciones pedagógicas del ministerio de educación nacional, como lo es el ver y no solo mirar o incluso el escuchar y no solo oír.

La competencia axiológica corporal incumbe la construcción, por medio del juego, y demás ocupaciones físicas del ser humano en el mundo (MEN, 2010); por ello a lo largo de esta investigación, la cual en la fase número tres, intervención, se apropia del juego pre deportivo y lo utiliza para el fortalecimiento del sentimiento sobre la imagen corporal de la población y

muestra, las cuales evidencian diferentes mejoras y/o beneficios, los cuales se reflejan a través de los diarios de campo, y que durante la triangulación de la categoría nombrada anteriormente, se reflejan de una forma más específica.

Por último, pero no menos importante, se logra evidenciar un aspecto significativo para el desarrollo pleno e integral de los jóvenes, como lo es la comodidad y tranquilidad, esto genera que dejen a un lado la percepción negativa de su cuerpo, para dar inicio a un enlace de relaciones interpersonales fuertes, como se demuestra en la herramienta de registro utilizada para la décima sesión, que a lo largo del proceso descriptivo, se observa y luego se plasma, que los estudiantes logran en amplio volumen, quitar de su mismos ese temor de realizar actividades frente al público, y/o de hablar cuanto lo están escuchando muchas personas. De manera semejante, como se estipula en el diario de campo número once, cuando los estudiantes despliegan una serie de habilidades de cooperación entre los participantes, mostrando un respeto y aceptación de sí mismos y de cada uno de sus compañeros, tanto en pensamientos, opiniones, críticas, como también en la estimación de su imagen corporal, mejorando dicho sentimiento, fortaleciendo su personalidad, dando un crecimiento y maduración a toda esa serie de características biopsicosociales, que se presentan a lo largo de la adolescencia, como lo afirman Redondo et al. (2008).

6. Conclusiones

Como conclusión se puede afirmar que la práctica del juego Predeportivo aporta beneficios en el desarrollo de sentimientos positivos de los jóvenes a partir de la representación mental que forman de sí mismos teniendo como punto neurálgico la imagen de su propio cuerpo, se demostró como la representación que la persona asume de sí misma determina en gran manera

su propia aprobación y su forma de relacionarse ante los contextos en los que se desenvuelve y con las personas con las que convive, se evidencio que el juego Predeportivo a partir de la búsqueda del desarrollo de las habilidades y destrezas motrices de los jóvenes, le permiten experimentar y conocer su propio cuerpo realizando procesos de socialización constantes a partir de la interacción incesante con sus compañeros, lo que evita en gran manera que los adolescentes con sentimientos de insatisfacción de sí mismos se aparten de sus compañeros, previniendo consigo el aislamiento y por lo tanto este en constante interacción en el desarrollo de las actividades en las que expresa su punto de vista, emociones e ideas conforme la ocasión lo amerite, el juego Predeportivo permite un desarrollo íntegro del ser humano en el cual sus habilidades físicas le posibilitan experimentar y conocer sus capacidades y adquirir habilidades que le facilitaran realizar cualquier deporte, debido a que las variantes de juego le brindaran una gran cantidad de opciones que le permitirán experimentar y conocer su propio cuerpo por ende su motivación es constante lo que le posibilitara inferir y elegir esas acciones que son de su agrado y en las que debido al trabajo colectivo interactúan, se relacionan y contribuyen en acciones en las que sus habilidades son reconocidas y valoradas, no solamente por sus compañeros sino por el mismo, lo que le permite sentirse como un ser importante en el equilibrio y actividad del contexto.

Este sentimiento de insatisfacción diagnosticado en algunos estudiantes del grado noveno del colegio la Amistad de la localidad de Kennedy por el psicólogo encargado, demostró que el sentimiento de insatisfacción de imagen corporal genera un impacto directo en la personalidad y parte emocional de la persona, lo que deriva consigo efectos que le producen inseguridad, aislamiento, preocupación constante en situaciones cotidianas, poca sociabilización e interrelación con las personas de sus contextos familiar, social y educativo en este ultimo los

efectos provocan poca participación lo que deriva en que su parte educativa y su rendimiento académico se afecte además de la toma de decisiones que lo pueden conducir a la drogadicción y alcoholismo o peor aún pueden causar problemas alimenticios que pueden generar la aparición de enfermedades como la anorexia y bulimia, finalmente el juego Predeportivo contribuye al fortalecimiento de la satisfacción de la imagen corporal de los jóvenes debido a que el cuerpo del sujeto empieza a tener un protagonismo esencial en el desarrollo de las actividades, estas actividades requieren y le permiten a la persona un desenvolvimiento y autonomía en la toma de las decisiones durante el desarrollo de sus funciones y durante la ejecución de los juegos, el experimentar con su cuerpo y el movimiento por ende generan que a medida que la persona descubre sus habilidades y domina su cuerpo empiece darle valor a lo que hace, entendiendo que su cuerpo es fundamental dándole la importancia necesaria comprendiendo que él se compone de mucho más de lo que puede visualizar, la interacción con el contexto y sus compañeros le permiten fortalecer sus valores y la expresividad de sus emociones e ideas de forma verbal y gestual le permiten adquirir la confianza necesaria para su desenvolvimiento en el entorno y el desarrollo de sus relaciones interpersonales además de la formación de su carácter a través de la competencia constante en la que se desarrolla el juego Predeportivo.

7. Prospectiva (Devolución creativa)

La ejecución de la presente investigación permitió realizar diversas consideraciones relacionadas con la importancia de una práctica educativa por parte de la educación física en relación con la consecución de una verdadera educación integral de los educandos.

Esta investigación fue proyectada como un punto de referencia que permita ampliar las investigaciones relacionadas con el tema principal de este proyecto investigativo o relacionadas con el mismo, con la afinidad de servir como una referencia de tipo metodológico de futuras investigaciones, que sirva de guía en búsqueda de hacer de la educación física una disciplina que puede generar aportes en diferentes contextos y diferentes situaciones, en búsqueda de realizar más proyectos interdisciplinarios, donde la educación física sea tenida en cuenta como una disciplina de aportes significativos en la calidad de vida y desarrollo integral del ser humano.

En relación con la investigación surgieron diferentes interrogantes que permitirán que, en futuros proyectos, estas interpelaciones sirvan como punto de partida o de hipótesis de posibles investigaciones futuras, algunas incógnitas que surgieron fueron:

¿La educación física es fundamental para un desarrollo emocional óptimo de las personas desde los primeros años de vida?

¿El desarrollo de la autoestima alta en las personas proporciona que estas personas sean más influyentes a nivel social?

¿El conocimiento sobre los cambios y el conocimiento del propio cuerpo desde edades tempranas, permitiría que en la edad adulta las personas se sientan más satisfechas consigo mismas?

8. Referencias bibliográficas

Redondo, C., Galdo, G., Fuentes, M. (2008). *Atención al adolescente*. Santander: Publican.

- Serrano, M.I. (2002). *La Educación para la Salud Del Siglo XXI: Comunicación y Salud*. Madrid: Díaz de Santos S. A.
- Coleman, J. C. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Ediciones Morata, S. L.
- Cleghorn, P. (2003). *Cómo desarrollar la autoestima*. Barcelona: Ediciones Robinbook, S.I.
- Díaz, H.A. (2008). *Hermenéutica de la lúdica y pedagogía de la modificabilidad simbólica*. Bogotá: Cooperativa editorial magisterio.
- Moral, J.E., Martínez. E.J., Cruces. A.G. *Sedentarismo, salud e imagen corporal en Adolescentes*. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.
- Ogden, J. (2003). *Psicología de la alimentación: comportamientos saludables y trastornos Alimentarios*. Madrid: Ediciones Morata, S. L.
- Hurtado, P., Vizuete, M. (2002). *Los fundamentos teórico-didácticos de la Educación Física*. Madrid: SOLANA E HIJOS. A.G. S.A.
- León, I.H., Toro, J. (2007). *Paradigmas Y Métodos de Investigación en Tiempos de cambios*. Caracas: Editorial CEC. S.A.
- Juliao. C.G. (2011). *El enfoque praxeológico*. Bogotá: Corporación universitaria minuto de Dios.
- García del castillo, J., Gazquez, M., García, A. (2016). *Prevención de las adicciones en el Contexto escolar*. Elche: Universidad Miguel Hernandez de Elche.
- Rodríguez, J. (2005). *Metodología de la Investigación*. Tabasco: universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

- Toro, I.D., Parra, R.D. (2006). *Método y conocimiento: metodología de la investigación*.
Medellín: Fondo editorial universidad EAFIT.
- Bilbao, F. (2014). *Manuel de drogas y factores de riesgo Droyfar*. U.S.A.: Pulibrio.
- Ramírez, V. (2008). *Causas y consecuencias de una baja Autoestima*. México, D.F.:
Publicaciones Paulinas S.A. de C.V.
- López, J., Salles, N. (2011). *Prevención de la anorexia y la bulimia*. Valencia: Nau Libres.
- Acosta, M. (2000). *Factores de riesgo asociados con trastornos de la alimentación: Imagen corporal y conducta alimentaria*. Universidad de Almería, Almería, España.
- González, N., López, A. (2001). *La autoestima*. Toluca: Universidad Autónoma del estado De México.
- García, J., Espada, J., Segura, M., López, C., García del castillo, A. (2014). *Fundamentos De prevención de adicciones*. Madrid: EDAF.
- García, F. (2008). *Motivar para el aprendizaje desde la actividad orientadora*. Madrid:
Secretaria General Técnica.
- Cañizares, J., Carbonero, C. (2016). *Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar*
Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Omecaña, R., Ruiz, J. (2007). *Juegos Cooperativos y Educación Física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Guerri, M. (2016). *Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida, segunda Edición*.
Catalunya: Mestas Ediciones.

- Monroy, A. (2002). *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud: guía práctica para Padres y Educadores*. México D. F.: Editorial Pax México.
- Gutiérrez, M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Contreras, O. (2004). *Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista*. Zaragoza: Inde publicaciones.
- Contreras, O., Sánchez, L. (1992). *Epistemología de la educación física*. Castilla la mancha: Servicio de publicaciones de la universidad castilla de la mancha.
- Hernandez, J., Curiel, D. (2004). *La Evaluación en educación física: investigación y Práctica en el ámbito escolar*. Barcelona: Editorial GRAO, de IRIF, S.L.
- Pombo, C. (2010). *Génesis de la democracia local en Colombia y la planeación Participativa*. Bogotá: Editorial universidad del Rosario.
- Rojas, E. (1998). *Usuario de la Información*. México: Editorial Universidad Estatal a Distancia EUNED.
- Muñoz, C. (1998). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis*. Juárez: Prentice Hall Hispanoamérica S.A.
- Fuentesalz, C., Icart, M., Pulpon, A. (2006). *Elaboración y presentación de un proyecto de investigación y tesina*. Barcelona: Publicaciones y Ediciones de la Universidad de Barcelona.

- Ureña, F. (1997). *La educación Física en secundaria: Elaboración de materiales curriculares fundamentación teórica*. Barcelona: Inde publicaciones.
- Estrada, V., Torres, L., Carvajal, A., Rodríguez, A., Bermúdez, C., Erazo, D., Gutiérrez, A., Patiño, L. (2005). *Miradas sobre la sistematización de experiencias en trabajo social*. Cali: Programa Editorial Univalle.
- Pino, J. (2015). Metodología de investigación en la ciencia política: la mirada empírico-analítica. *Revista Fundación Universitaria Luis Amigo*. (2), 190.
- Cano, V., González, J., Ruiz, A., Schujman, G., Soares, L., Thisted, M. (2007). *Filosofía: temas fundamentales y aportes para su enseñanza*. Buenos Aires: Biblos.
- Perea, R. (2004). *Educación para la salud: Reto de nuestro tiempo*. Madrid: Ediciones Diaz de Santos S.A.
- Pérez, G. (2000). *Modelos de investigación cualitativa en educación social y animación sociocultural aplicaciones prácticas*. Madrid: Narcea, S.A.
- Pereira, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: una experiencia concreta. *Revista electrónica educare*. 15. (1), 23.
- Galeano, M. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Medellín: EAFIT.
- Lara, E. (2013). *Fundamentos de investigación un enfoque por competencias*. México D.F.: Alfa omega grupo editor.
- Pulido, R., Ballén, M., Zúñiga, F. (2007). *Abordaje hermenéutico de la investigación cualitativa. Teorías, técnicas y procesos*. Bogotá D.C.: universidad cooperativa de Colombia.

Antanovica, A. (2012). *Comunicación e imagen de los países bálticos en España a través de la técnica del discurso periodístico*. Madrid: Dykinson.

Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en Investigación cualitativa*. Madrid: Editorial Morata.

Sarabia, J., Pascual, M. (2012). *Curso básico para economía y administración de empresas*. Santander: Servicio de publicaciones de la universidad de Cantabria.

9. Anexos

9.1 Cuadro categorías y subcategorías

Hechos Concurrentes	Categoría	Subcategoría
D2 L7 dentro de las instrucciones estaba quedar en camiseta y pantaloneta		
D2 L9 encontramos con algunos estudiantes que se negaron a desprenderse de este vestuario	Imagen corporal	Sentimiento de Insatisfacción
D2 L10-11 quizás por pena de su imagen corporal, o tal vez se sienten insatisfechos con ellos mismos		Percepción de sí mismo Estados de animo
D2 L23-24 reconocieran también en los demás, cualidades y siendo capaces de		

expresarlas de forma adecuada

D3 L2 haciendo una pregunta, ¿Cómo se sienten de ánimo hoy?

D3 L5-6 obteniendo respuestas, en un porcentaje más alto la respuesta Bien otros como: *alto, más o menos, bajo*

D3 L9-10 necesitábamos que se colocaran cómodos, refiriéndonos a quedar en pantaloneta y camiseta

D3 L12 obteniendo respuestas como: *me da pena, no me gusta mostrar mi cuerpo, tengo frío*

D4 L12-13-14 en el tablero explicamos que era la autoestima, de que trata y como medianamente se puede observar este tema en las personas, mientras la explicación logramos observar algunas personas afligidas con el tema

<p>D4 L22-23 entendimos que tenían problemas con la aceptación a sí mismos</p>		
<p>D5 L6 un ambiente positivo y agradable</p>		
<p>D5 L8-9-10. todos sin la sudadera, es decir, lo más descubiertos posibles, pantaloneta camiseta y en medias, para sorpresa de nosotros todos sin excepción mostraron negativa, accedieron de manera autónoma realizando lo indicado</p>		
<p>D6 L8 - 9 que favorecieran el conocimiento propio y a su vez estimularan la acción de auto valorarse con los demás compañeros</p>		
<p>D6 L19 nos demostró que su autoestima estaba supremamente baja</p>		
<p>D6 L19 - 20 ya que no era capaz de reconocer ningún aspecto positivo sobre ella misma</p>		

D6 L18 quien no definió en definitiva ningún aspecto positivo sobre ella

D7 L6-7 eso les indicaron que tenían que quedar en vestuario 2, el cual es estar en pantaloneta y camiseta ya que era indispensable para la dinámica

D7 L2 el mejor estado de ánimo posible para poder tener una sesión alegre y divertida

D7 L22-23 se evidencian en la falta de sociabilidad, la aceptación así mismo

D8 L5-6 reunido el grupo y en vestuario 1 es decir en sudadera, pero sin zapatos

D8 L9-10 sentir lo que es una persona con autoestima baja y alta

D9 L8-9 en 5 minutos cambiados y organizados en el centro de la cancha

D9 L20-21-22 el apoyo que se le dio por parte de los instructores y la motivación ayudo a que ellos entendieran que todos podían hacerlo ya que todos tenían condiciones para llegar a ese fin

D10 L13-14-15 habían demostrado, tener insatisfacción corporal, baja autoestima, estar aislados del grupo y ser muy negativos a lo largo de todas las sesiones anteriores

D10 L24-25 ganen aceptación entre si y entre el grupo, eleven su estado anímico y otros más beneficios

D11 L 5 se cambiaran ya que los necesitábamos en vestido 2, pantaloneta y sudadera

D11 L17-18-19 a su vez toca la parte del estado de ánimo, ya que entre amigos se ayudan en pro de lograr los objetivos

y esto hace que la autoestima se vea involucrada

D11 L24-25 de manera de alcanzar el reconocimiento colectivo del vencedor

D12 L25 aceptarse como son en cuanto a su Imagen corporal y sus facultades

D12 L24 que por ende tenían que confiar en sí mismos

D12 L15-16 el buen trabajo de equipo, la autoestima y a su vez el estado de ánimo

D12 L9-10 vivenciaran esta sensación y poco a poco ir mejorando

D12 L7-8 las personas en sus diferentes grupos experimentaron la confianza que se tienen ellos mismos

D13 L23-24 chicos que se diagnosticaron con autoestima baja e insatisfacción al principio

<p>D2 L15 tenían dificultad para formar grupo con otras personas</p> <p>D2 L17-18 en cuanto al trabajo en equipo ya que se hacía evidente que no podían trabajar entre todos</p> <p>D2 L21, realizamos calentamiento en grupos y luego la parte central</p> <p>D3 L8 tenía que realizar un calentamiento a intensidad media y alta</p> <p>D3 L16-17 lo que concierne a nuestra planeación con actividad de juego Pre-Deportivo</p> <p>D3 L24 en esta actividad se intentó generar más la integración grupal</p> <p>D5 L6-7 orientamos a los chicos para desarrollar un juego Pre-Deportivo</p> <p>D6 L 4-5-6 se les entregara papel y lápiz a cada uno con el fin de realizar la actividad planeada</p>	<p>Juego pre deportivo</p>	<p>Juegos o actividades Herramienta optima Integración grupal</p>
---	----------------------------	---

para la sesión, de esta forma ya todos con los recursos necesarios

D6 L7 con música relajante de fondo gracias a un baffle

D6 L24 - 25 procedimos a poner en acción una actividad grupal en la cual tenían que hacer grupitos de 5 personas

D7 L11 entrando ya en materia con juegos pre-deportivos

D7 L5 dieron las orientaciones pertinentes para el juego que provenía

D7 L15-16 uno a uno fueron lanzando comentarios positivos sobre aquella persona que estaba en el medio

D7 L 3-4 me encargue de llevar unas sillas al espacio abierto del colegio

D8 L1-2 organizar el material que se necesitaba para realizar las actividades

D8 L 2-3 para realizar las actividades planificadas para el día

D8 L6-7 se ubicaron cada uno en las colchonetas sentándose cerrando sus ojos inspirados con el sonido de la naturaleza reproducida por el baffle

D8 L12 lo cual motivo el trabajo en equipo y a la interacción grupal

D9 L1-2 de que empezara nuestro espacio para desarrollar las actividades, de tal forma que como todo iba enfocado

D9 L2-3 una sesión con actividades Pre-Deportivas necesitábamos materia

D9 L4-5 nos colaborara con el prestamos de los elementos y las herramientas óptimas para la sesión

D9 L18-19-20 se generara un ambiente de colectividad, compañerismo y trabajo en equipo a través de la práctica de cada uno de estos deporte

D10 L7-8-9 procedieron a iniciar la actividad de interpretar personajes de esta forma lo que se quería era promover la integración del grupo a través de un pequeño concurso

D10 L11 los compañeros tenían que hacer preguntas para llegar a descifrar el incógnita personaje

D11 L1-2 Para esta sesión netamente Pre-Deportiva, nos tocaba llegar temprano a preparar el material

D11 L3-4 solicitamos el material prestado, organizamos las dinámicas distribuidas en toda la cancha principal del colegio

D11 L14-15-16 los chicos desarrollaron actividades y ejercicios de reconocimiento, mejoramiento de la técnica, motricidad y propiocepción

D12 L3-4 nos alisto el material, incluidas las colchonetas, ubicándolas en el centro del campo

D12 L4-5 luego hicimos un juego rompe hielo corto para entrar en calor y alegrar el ambiente

D12 L6 la actividad central se basaba en el término Confianza

D12 L12-13 soltarse con la plenitud de que los compañeros no lo dejarían caer al suelo

D12 L14-15 luego se rotaron los integrantes del grupo con el fin de afianzar integración social

D12 L24-25 crear en los demás

<p>D13 L20-21 a través de un trabajo combinando entre la Educación Física, El Juego Pre-deportivo y la Psicología</p>		
<p>D4 L 16. Demostrar la capacidad de reconocer sus aspectos positivos</p> <p>D6 L 11 – 12 algunos muy bien otros más lentos, pero Literal estaban disfrutando de lo que se hacía</p> <p>D6 L17-18 algunos ilustraron inconvenientes para plasmar las cosas positivas, en especial, una señorita</p> <p>D6 L22-23 uno s cuantos trataban de esconderse para no pasar y realizar la orientación</p> <p>D6 L23-24 se sintió mucha desconfianza de ellos hacia los demás</p> <p>D6 L26-27 nos sorprendió una vez más la misma persona que en la primera parte</p>	<p>Consecuencias</p>	<p>Aislamiento</p> <p>Problemas presentados</p> <p>Comportamiento negativo</p>

presento
dificultades con la
actividad

D6 L27-28 ya que
no quería hacerse
con nadie decía que
sola

D7 L9-10-11 a
excepción de una
chica que se
encontraba con
gripe por ende se le
acepto quedar en
sudadera ya que el
día no estaba muy
soleado

D7 L12-13 Atenuar
un poco la timidez
que los estudiantes
presentan al ser
observados por sus
compañeros

D7 L17-18 generar
confianza entre los
participantes de la
actividad

D7 L20-21-22 no
están
acostumbrados a
que les digan
positivas en muchos
casos solo reciben
regaños o
insultos siendo estas
consecuencias de un
maltrato psicológico

D7 L23-24 la
constante negativa a
todo

D8 L8-9 ellos
experimentaran
nuevamente
sensaciones tanto
positivas como
negativas en cuanto
a los sentimientos

D8 L23-24 con el
fin de darle espacio
a ellos para que
También
pudieran expresar lo
que sintieron

D8 L 13 algunos
mostraron
dificultades al
relatar todo aquello
que paso por su
mente

D8 L14-15
entendimos que aun
presentaban
problemas con la
sociabilidad

D9 L11-12 de esta
forma evitarían
algún dolor o lesión
por Consecuencia
de no realizar un
buen calentamiento
y estiramiento

D10 L16-17
pretendimos que
ellos sintieran una
vez más las
experiencias, pero
con apoyo y
motivación por
parte de todos

D10 L24-25 ganen
aceptación entre si y
entre el grupo,
eleven su estado
anímico y otros más
beneficios

D10 L28-29 *Profe*
haga más
actividades, en las
otras materias que
faltan por hoy

D11 L 26-27 nos
indica e ilustra
avances y progresos
en las
intervenciones

D11 L17-18-19 a su
vez toca la parte del
estado de ánimo, ya
que entre amigos se
ayudan en pro de
lograr los objetivos
y esto hace que la
autoestima se vea
involucrada

D12 L17-18
muchos de los
participantes en su
primer intento se
mostraron muy
desconfiados

D12 L21-22 se
prestó para el
dialogo entre todos

D12 L28-29
aquellas personas
que desde el
principio eran
negativas con
nosotros

<p>D13 L4-5 bajo la lluvia que caía nos ubicamos en un salón de clase con los chicos</p> <p>D13 L13-14 a pesar de que no se empezó muy bien si se había llegado finalizar de una manera increíble</p> <p>D13 L17-18 podemos decir que todo esto es consecuencia de un trabajo constante realizado</p> <p>D13 L27 ella muy gentil nos despidió con mucho cariño</p>		
<p>D4 L4-5-6 unos cuantos nos recibieron con entusiasmo y con palabras alentadoras, como por ejemplo: <i>por fin llego la clase con ustedes</i></p> <p>D4 L19-20 evidenciaron y tomaron conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos</p>	<p>Beneficios</p>	<p>Mejoras presentadas</p>

<p>D5 26-27 retroalimentación de la actividad, en el cual ya se empiezan a sentir cambios en cuanto a la aceptación, la imagen corporal</p> <p>D6 L12-13-14 a través de este juego ellos experimentaron al descubrir sus cualidades positivas y fueron capaces de reconocerlas</p> <p>D6 L16 ninguno tuvo grandes problemas con aceptar reconocimientos que han tenido</p> <p>D6 L21-22 unos sin inconveniente tomaron la iniciativa</p> <p>D6 L28-29 logramos convencerla a que se hiciera con 4 chicas más, luego terminaron el ejercicio de una manera más óptima</p> <p>D6 L29-30-31 logramos evidenciar que todo lo anterior beneficio y contribuyo a que todos los estudiantes tanto</p>		
--	--	--

chicos como chicas
mejoraran la
confianza y
afianzaran la
comunicación con
el grupo en general

D7 L8-9 después de
seis sesiones
entrando en la
séptima ya ninguno
mostro negativa
ante la indicación y
todos cumplieron

D7 L24-25 ya
algunos estudiantes
que al principio nos
hacían la clase más
compleja por su
actitud estaban
ilustrando mejoría

D7 L25-26 eso
hacia el trabajo más
ameno y más
agradable para con
el grupo

D8 L15-16 estaba
claro que estaban
mejorando poco a
poco, ya que no se
presentaron
negaciones o
situaciones en las
cuales ninguno
rechazo a otro

D8 L25-26 esto
sirvió para pensar,
reflexionar y
entender que a
algunas personas les
cuesta recordar
sensaciones que

marcan diferencia
en su vida

D9 L25 a pesar de
todo los chicos lo
disfrutaron
vivenciando la
integración grupal

D9 L27-28 trabajar
con compañeros
ayudo a que se
ayudaran entre ellos
y así elevar la
autoestima

D9 L28-29 unos
más rápidos que
otros pero todos
cumplieron con el
propósito

D10 L 20-21 a
pesar de todo
lograron aprender
más sobre los
personajes que se
eligieron

D10 L 22-23 hemos
sabido llevar bien el
grupo de manera
que les buscan el
lado divertido a lo
que se realice

D10 L23-24 de esta
forma es que se
entra a
experimentar con
este tipo de
personas para que
tomen confianza

D10 L26-27-28
logramos en gran

medida que todos,
quitaran así sea un
poco el temor al
realizar gestos en
público, hablar al
colectivo y hasta
mejorar la
imaginación

D11 L16-17 estos
juegos además de
ser beneficiosos en
cuanto a la
actividad física se
refiere benefician al
trabajo en equipo

D11 L21-22
lograron desarrollar
habilidades
competitivas bajo
condiciones de
solidaridad y
cooperación entre
los participantes

D11 L 23-24
establecieron
vínculos de
solidaridad y
colaboración entre
los equipos que se
enfrentaban en el
deporte

D11 L25-26 el
estímulo ganador
entre todos, eso fue
súper importante y
beneficioso

D12 L27-28 ellos
muy
emocionados nos
agradecieron

D12 L18-19 gracias a los constantes consejos que dábamos los instructores y las voces de aliento y motivación de los compañeros hicieron que ese miedo se alejara

D12 L16 las actividades se prestaron para la diversión y la recocha

D13 L9-10 siempre estábamos pendientes para despejar dudas e inquietudes

D13 L15-16 nosotros en lo personal vivenciamos cosas muy importantes y de gran aporte y en cuanto a nuestra finalidad

D13 L18-19-20 logramos experimentar y comprobar que en muchos aspectos que se estaba fallando y estaban teniendo inconvenientes ilustraron mejoría

D13 L24-25-26 nos demostraron que se había trabajado ese

tema y para bien ya que eso hace parte del estado de ánimo de los sujetos		
---	--	--

9.2 Diarios de campo



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DIARIO DE CAMPO

N.º 1

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez

Institución / Organización: Universidad Minuto De Dios

Fecha: 28/08/2017

- 1. NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad puede resultar un producto organizado y sistemático).

1. Nos reunimos a la entrada del colegio antes de la hora pactada para dialogar y concretar
2. cómo se realizaría el proceso de la primera intervención, de esa manera alistamos el
3. material con los Test a aplicar al grupo poblacional, en ese orden de ideas ya teniendo
4. listo todo, procedimos a ingresar al colegio IED La Amistad de la localidad de
5. Kennedy, en sus instalaciones internas nos estaba esperando el profesor del Área de
6. Educación Física, quien fue uno de los encargados de mediar por nosotros para
7. conseguir el permiso para lograr realizar la intervención en el plantel educativo, él se
8. encargó de dirigirnos con la rectora con el fin de comunicarle el porqué de las sesiones,
9. que beneficios tendrían y la metodología que se iba a desarrollar a lo largo de nuestras
10. asistencias al colegio, ella muy formal nos brindó unos minutos de su tiempo,
11. aclarando inquietudes y demás nos dio una vez más el aval para realizar con total
12. libertad pero con mucho compromiso y responsabilidad, todo lo que necesitáramos
13. con el curso del Colegio, de esta manera cumpliendo con el protocolo, nos dirigimos
14. al patio principal en el cual se realizan las clases de Educación Física y Deporte,
15. siendo las 2:20pm empezaron a llegar los alumnos del Grado noveno (9º)

16. pertenecientes al curso 902, reunimos el grupo en un círculo, el profesor nos presentó
17. ante ellos, y nos cedió el espacio para realizar lo pertinente a la primera sesión, de esta
18. forma nos presentamos más profundamente uno por uno, les informamos el motivo de
19. nuestra asistencia y el de las futuras sesiones que nos encontraremos, dejando claro
20. todos aquellos temas, y despejando dudas, preguntas e inquietudes, procedimos a
21. pasarles individualmente las hojas con los Test de Autoestima y el de Insatisfacción
22. Corporal, con el fin de poder obtener de manera autónoma por parte de los estudiantes
23. una serie de datos y así lograr determinar el estado en el que se encuentran aquellos
24. participantes, esto se realizara en conjunto con una persona especializada en el tema,
25. es decir, un psicólogo titulado que nos logre dar el diagnostico de los Test. Una vez
26. finalizaron de responder los cuestionarios los estudiantes, recogimos y guardamos en
27. carpeta la información, dimos las respectivas gracias por la participación y entregamos
28. nuevamente el grupo al docente para que se hiciera cargo del resto de la clase, de esta
29. manera salimos de las instalaciones del colegio finalizando la primera intervención.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DIARIO DE CAMPO

N.º 2

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez

Institución / Organización: Universidad Minuto De Dios

Fecha: 01/09/2017

1. **NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad puede resultar un producto organizado y sistemático).

1. Ya volviéndolo costumbre nos encontramos unos minutos antes del inicio de la clase en
2. la portería del plantel educativo, puliendo detalles del procedimiento que se llevaría a
3. cabo en la sesión del día, luego ingresamos ubicándonos en el espacio correspondiente
4. para desarrollar la dinámica, a la hora estipulada fueron llegando los estudiantes, al
5. momento en que llegaron todos el profe nos entregó el grupo estudiantil y procedimos a
6. darles las indicaciones para poder desarrollar de manera óptima la metodología de
7. clase, dentro de las instrucciones estaba quedar en camiseta y pantaloneta, teniendo en
8. cuenta que son prendas obligatorias en su uniforme, pero desafortunadamente nos

9. encontramos con algunos estudiantes que se negaron a desprenderse de este vestuario,
10. quizás por pena de su imagen corporal, o tal vez se sienten insatisfechos con ellos
11. mismos, por ser la primera vez no quisimos entrar en controversia con ellos así que
12. decidimos omitir por esa sesión el tema de la vestimenta indicada, prosiguiendo con la
13. actividad sugerimos formar grupos equitativamente proporcionales al número de
14. participantes, lo cual fue también otro momento incomodo ya que muchos chicos
15. tenían dificultad para formar grupo con otras personas que de seguro no hacían muy
16. buena amistad, así que entendimos que el curso estaba presentando dificultades
17. internas, en cuanto al trabajo en equipo ya que se hacía evidente que no podían
18. trabajar entre todos, de esta manera dejamos a libertad de ellos escoger los integrantes
19. de los grupos, dejando que algunos quedaran con mayor o menor número de
20. participantes, el ambiente fue un poco tenso, pero pasando por ello continuamos con la
21. actividad, realizamos calentamiento en grupos y luego la parte central, fue basada en
22. que fueran capaces de auto valorarse, reconociendo las características positivas que
23. poseen así como que reconocieran también en los demás, cualidades y siendo capaces
24. de expresarlas de forma adecuada, el tiempo nos dio exacto para poder desarrollarla y
25. lograr generar que los alumnos fueran conscientes de que todos poseemos cualidades
26. positivas, dimos la instrucción de poder tomar sus pertenencias y agradecemos por la
27. colaboración, como incentivo para que en las siguientes mejoraran los inconvenientes
28. que se presentaron en la presente, nos despedimos del grupo y del docente, finalmente
29. nos dirigimos a nuestros lugares de destino.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DIARIO DE CAMPO

N.º 3

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez

Institución / Organización: Universidad Minuto De Dios

Fecha: 04/09/2017

- 1. NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad puede resultar un producto organizado y sistemático).



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DIARIO DE CAMPO

1. Siendo las 3pm dimos inicio a nuestra tercera sesión, reunimos el grupo y empezamos
2. haciendo una pregunta, ¿Cómo se sienten de ánimo hoy? La respuesta la entregarían en
3. un papelito sin nombres, solo queríamos hacer un sondeo para mirar con que nos
4. íbamos a enfrentar, de esta forma recogimos los papelitos y en voz alta los fuimos
5. leyendo uno a uno, obteniendo respuestas, en un porcentaje más alto la respuesta *Bien*,
6. otros como: *alto, más o menos, bajo, etc.* Dos papelitos decían *triste*, Así que supimos
7. que nuevamente nos tocaba prepararnos para ver qué sucedería, a continuación
8. indicamos que tenía que realizar un calentamiento a intensidad media y alta, por ende
9. necesitábamos que se colocaran cómodos, refiriéndonos a quedar en pantaloneta y
10. camiseta, esta vez solo cuatro sujetos se mostraron negativos ante la indicación, por
11. ende decidimos separarlos del grupo y dialogar con ellos, preguntándoles que pasaba,
12. obteniendo respuestas como: *me da pena, no me gusta mostrar mi cuerpo, tengo frio*,
13. lo que hicimos fue brindarles unas palabras de aliento y decirles que con el paso de las
14. sesiones iban a entender muchas cosas, y que queríamos que eso cambiara, así que les
15. dejamos quedarse con la sudadera, a continuación dimos a conocer unas pequeñas
16. reglas para desarrollar lo que venía, lo que concierne a nuestra planeación con
17. actividad de juego Pre-Deportivo, dividimos el espacio en 3, generando estánes en
18. cada uno y de una forma dinámica hicimos que cada grupo pasara por estos realizando
19. lo indicado por el instructor encargado con el fin de hacer conscientes a los alumnos
20. de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellos
21. mismos, a su vez que aprendieran a aceptar que hay metas que no están al alcance de
22. nuestra mano y que esto no conlleve sentimientos de tristeza e inutilidad, de este modo
23. explicamos cual es la importancia de saber que metas nos gustaría alcanzar y cómo
24. podemos conseguirlas, en esta actividad se intentó generar más la integración grupal,
25. dimos unos minutos para que descansaran, se hidrataran y volvieran al centro de la
26. cancha formando un círculo, para hacer retroalimentación, despejar dudas e
27. inquietudes, una vez finalizado esto los estudiantes tomaron sus pertenencias nos
28. despedimos, ellos salieron a descanso y nosotros a nuestro lugar de destino.

N.º 4

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez

Institución / Organización: Universidad Minuto De Dios

Fecha: 08/09/2017

1. **NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad puede resultar un producto organizado y sistemático).

1. Llegamos al colegio y la sesión que se ideó para llevar a cabo, fue supremamente
2. reflexiva, así que le informamos al profesor de que trataría momento de clase, nos dio
3. el consentimiento y esperamos unos minutos a los chicos que salieran de la anterior
4. clase para empezar la actividad, cuando fueron acercándose los muchachos, unos
5. cuantos nos recibieron con entusiasmo y con palabras alentadoras, como por ejemplo:
6. *por fin llego la clase con ustedes*, nosotros muy agradecidos contestamos: *nos alegra*
7. *saber que eso estamos generando en ustedes muchachos*, ya reunido el grupo y ante las
8. desfavorables situaciones climáticas, nos vimos en la obligación de dirigirnos a un
9. salón ya que el aguacero nos impidió trabajar en la parte exterior, no siendo un
10. problema este ya que como lo mencionábamos anteriormente, la sesión sería reflexiva
11. y no era indispensable estar afuera, situados ya en una aula de clase, cuando todos
12. estaban cómodos, en el tablero explicamos que era la autoestima, de que trata y como
13. medianamente se puede observar este tema en las personas, mientras la explicación
14. logramos observar algunas personas afligidas con el tema, la parte central se trabajó
15. en parejas, generando una dinámica de vendedor y comprador, en la cual se iba a
16. demostrar la capacidad de reconocer sus aspectos positivos, no obstante continuo a
17. eso, se trató de que fueran conscientes de la dificultad que conlleva en ocasiones
18. reconocer las cualidades positivas que poseemos como persona y a su vez ellos
19. evidenciaron y tomaron conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o
20. negativa en función de con quién nos comparemos, pudimos percibir de que algunos
21. chicos tenían su autoestima baja ya que sus comentarios positivos eran supremamente
22. limitados, en conclusión, fueron muy sucintos lo cual entendimos que tenían
23. problemas con la aceptación a sí mismos. Luego dimos unos minutos para preguntar e
24. indagar que inconvenientes tuvieron al momento de hacer la actividad, así
25. comprendimos que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades
26. positivas que poseemos en algunos momentos, finalizando ellos quedaron en el salón
27. y nosotros nos desplazamos a la portería del colegio para salir de la institución.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DIARIO DE CAMPO

N.º 5

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez

1. **NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad puede resultar un producto organizado y sistemático).

1. A diferencia de la sesión pasada que por cuestiones de mal tiempo impidió realizar lo
2. planeado afuera, esta vez fue supremamente diferente ya que nos acompañaba un lindo
3. y radiante sol, un espectacular clima para poder de desarrollar las dos dinámicas
4. planificadas para la clase, así que saludamos a los estudiantes, preparamos el grupo,
5. dimos las orientaciones para la realización de la misma, se sentía un ambiente distinto,
6. un ambiente positivo y agradable así que con entusiasmo orientamos a los chicos para
7. desarrollar un juego Pre-Deportivo como Rompehielo, para ello los necesitábamos a
8. todos sin la sudadera, es decir, lo más descubiertos posibles, pantaloneta camiseta y en
9. medias, para sorpresa de nosotros todos sin excepción mostraron negativa, accedieron
10. de manera autónoma realizando lo indicado, lo cual nos daba a conocer que se estaba
11. generando un progreso en cuanto a la aceptación de sí mismo y quizás frente a su
12. imagen corporal, eso evidencia ser notablemente beneficioso para lo que buscamos en
13. el proceso; luego de realizar la dinámica del rompe hielo asociada con el juego pre-
14. deportivo, así tal cual como estaban indicamos para que se situaran distribuidos a lo
15. largo y ancho del espacio delimitado acompañados de un papel y lápiz, la idea fue
16. que ninguno quedara cerca de nadie, para generar más privacidad y confidencialidad
17. en lo que proseguía, de este modo nosotros instruimos a los jóvenes para que realicen
18. un tipo de escala, con calificaciones en cuanto a factores como: el aspecto físico,
19. psicológico o conductual, un ejemplo podría ser el atractivo físico, la calidez
20. interpersonal o la frecuencia de una conducta adecuada, con esto logramos evidenciar
21. de que las personas, por lo general se suelen evaluar a sí mismas por encima del
22. promedio, por esta razón solicitamos que se enumeraran de 1 y 2 todo el grupo, luego
23. se posicionaron 2 filas frente a frente con los números 1 y 2 de esta manera ya la
24. calificación se realizaría al compañero que estaba justo en frente, sobre las mismas
25. bases o factores pasados, de esta manera se recibieron los resultados y se generó una
26. retroalimentación de la actividad, en el cual ya se empiezan a sentir cambios en cuanto
27. a la aceptación, la imagen corporal y se nota que han mejorado su autoestima, ya al
28. finalizar el grupo salió a descanso y nosotros salimos del colegio para tomar nuestros
29. caminos.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DIARIO DE CAMPO

Nº. 6

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez

Institución / Organización: Universidad Minuto De Dios

Fecha: 15/09/2017

2. **NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad puede resultar un producto organizado y sistemático).

1. En esta ocasión no tuvimos que pedir la autorización del profe para daros el ingreso ya
2. que en portería ya estaban informados de dejarnos pasar solo presentando el carnet de
3. la universidad, después de estar dentro de las instalaciones educativas, procedimos a
4. hacer el llamado a los chicos para que se ubicaran en la mitad de la cancha principal se
5. les entregara papel y lápiz a cada uno con el fin de realizar la actividad planeada para la
6. sesión, de esta forma ya todos con los recursos necesarios, se distribuyeron en toda la
7. cancha para tener más privacidad, con música relajante de fondo gracias a un baffle, se
8. buscó a lo largo de la actividad que favorecieran el conocimiento propio y a su vez
9. estimularan la acción de auto valorarse con los demás compañeros, durante el tiempo
10. delimitado para esa parte de la actividad los instructores pasamos constantemente uno
11. por uno para verificar como iba en su proceso, algunos muy bien otros más lentos pero
12. literal estaban disfrutando de lo que se hacía, cabe destacar que a través de este juego
13. ellos experimentaron al descubrir sus cualidades positivas y fueron capaces de
14. reconocerlas ya que lo validamos observando el trabajo realizado por cada uno,
15. cuando se recogió la parte escrita cada uno la argumento y la sustento, en realidad
16. ninguno tuvo grandes problemas con aceptar reconocimientos que han tenido pero
17. si algunos ilustraron inconvenientes para plasmar las cosas positivas, en especial, una
18. señorita quien no definió en definitiva ningún aspecto positivo sobre ella, por ende
19. nos demostró que su autoestima estaba supremamente baja ya que no era capaz de
20. reconocer ningún aspecto positivo sobre ella misma, pasando este episodio tenían que
21. mostrarle al grupo en total la muestra realizada, unos sin inconveniente tomaron la
22. iniciativa, otros un poco más resabiados lo lograron hacer y unos cuantos trataban de
23. esconderse para no pasar y realizar la orientación, se sintió mucha desconfianza de
24. ellos hacia los demás, a continuación procedimos a poner en acción una actividad
25. grupal en la cual tenían que hacer grupitos de 5 personas, se estaban formando los
26. grupos, cuando nos sorprendió una vez más la misma persona que en la primera parte
27. presento dificultades con la actividad, ya que no quería hacerse con nadie decía que
28. sola, logramos convencerla a que se hiciera con 4 chicas más, luego terminaron el

29. ejercicio de una manera más óptima en la cual logramos evidenciar que todo lo
30. anterior beneficio y contribuyo a que todos los estudiantes tanto chicos como chicas
31. mejoraran la confianza y afianzaran la comunicación con el grupo en general, Dimos
32. gracias por la valiosa participación y que ya podían quedar libres, así nos despedimos
33. de todos y salimos hacia nuestros hogares.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DIARIO DE CAMPO

N.º 7

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez

Institución / Organización: Universidad Minuto De Dios

Fecha: 18/09/2017

2. **NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad puede resultar un producto organizado y sistemático).

1. Los tres compañeros llegamos al colegio con la expectativa de encontrar los chicos con
2. el mejor estado de ánimo posible para poder tener una sesión alegre y divertida,
3. mientras dos reunieron el grupo, me encargue de llevar unas sillas al espacio abierto del
4. colegio con el fin de poder implementar la actividad con todos los alumnos del salón,
5. los dos instructores dieron las orientaciones pertinentes para el juego que provenía y
6. adicionalmente a eso les indicaron que tenían que quedar en vestuario 2, el cual es estar
7. en pantaloneta y camiseta ya que era indispensable para la dinámica, después de esto
8. nos sentimos muy satisfechos ya que después de seis sesiones entrando en la séptima ya
9. ninguno mostro negativa ante la indicación y todos cumplieron, a excepción de una
10. chica que se encontraba con gripe por ende se le acepto quedar en sudadera ya que el
11. día no estaba muy soleado, entrando ya en materia con juegos pre-deportivos, lo que
12. buscamos en la sesión era Atenuar un poco la timidez que los estudiantes presentan al
13. ser observados por sus compañeros, de esta forma hicimos un circulo dejando una silla
14. en el medio, preguntamos que quien quería ser el primero en pasar, y una chica quien
15. es quizás la más carismática del salón fue quien se sentó en ella, uno a uno fueron
16. lanzando comentarios positivos sobre aquella persona que estaba en el medio, todos
17. pasaron a realizar la actividad, esto con el fin de generar confianza entre los
18. participantes de la actividad, observamos cómo algunos casi la mayoría se ruborizaban
19. y se sonrojaban, unas chicas muy tímidas pasaron riendo de la misma pena que les dio,

20. pero lo importante fue que todos pasaron y así nos demostraron que no están acostumbrados a que les digan positivas en muchos casos solo reciben regaños o insultos siendo estas consecuencias de un maltrato psicológico los cuales se evidencian en la falta de sociabilidad, la aceptación así mismo, la constante negativa a todo, etc. Cabe destacar que ya algunos estudiantes que al principio nos hacían la clase más compleja por su actitud estaban ilustrando mejoría y eso hacía el trabajo más ameno y más agradable para con el grupo, se dio por terminada la actividad, dejamos música unos minutos y así dialogamos un rato con los jóvenes mientras se cambiaban y tomaban sus pertenencias para tomar su rumbo al igual que nosotros, despedimos el grupo, y nos dirigimos a portería a anunciar nuestra salida del plantel educativo.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DIARIO DE CAMPO

N.º 8

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez

Institución / Organización: Universidad Minuto De Dios

Fecha: 22/09/2017

1. **NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad puede resultar un producto organizado y sistemático).
- 2.

1. Cristian llegó primero al colegio para organizar el material que se necesitaba para
2. realizar las actividades, luego llegaron los otros dos instructores para realizar las
3. actividades planificadas para el día, La música sonaba en el baffle mientras los chicos
4. llegaban a la parte lateral del colegio lo cual es correspondiente al espacio de deportes,
5. ahí se ubica la cancha principal, ya reunido el grupo y en vestuario 1 es decir en
6. sudadera, pero sin zapatos, se ubicaron cada uno en las colchonetas sentándose
7. cerrando sus ojos inspirados con el sonido de la naturaleza reproducida por el baffle,
8. esto se desarrolló para que ellos experimentaran nuevamente sensaciones tanto
positivas como negativas en cuanto a los sentimientos y de esta manera lograr sentir lo
10. que es una persona con autoestima baja y alta en su mayoría de momentos cotidianos,
11. toda la dinámica fue instruida por los 3 interventores, luego la dinámica cambió a
12. parejas escogidas al azar, lo cual motivó el trabajo en equipo y a la interacción grupal,
13. algunos mostraron dificultades al relatar todo aquello que pasó por su mente a la

14. pareja quien lo acompañaba es así que entendimos que aun presentaban problemas con
15. la sociabilidad, pero si estaba claro que estaban mejorando poco a poco, ya que no se
16. presentaron negaciones o situaciones en las cuales ninguno rechazo a otro, si cabe
17. destacar que al acercarse a la pareja fueron momentos incomodos pero lograron ir
18. soltando y realizaron lo indicado, se facilitó más cuando se les dijo que la persona
19. quien relataba tenía que cerrar los ojos y en después de unos minutos abrirlos y seguir
20. relatándole al compañero, concluida esta parte, se ordenaron las colchonetas en orden
21. y se les dijo a los estudiantes que se sentaran en ellas dirigiendo su cuerpo y su mirada
22. hacia nosotros los instructores, así generamos un debate de lo positivo y lo negativo
23. que se había presentado en el juego con el fin de darle espacio a ellos para que
también pudieran expresar lo que sintieron, esto sirvió para pensar, reflexionar y
25. entender que a algunas personas les cuesta recordar sensaciones que marcan diferencia
26. en su vida, positivas o negativas, por ende la meta era que sintieran las emociones que
27. estas generan para ambos casos, siendo esta una jornada muy productiva y de gran
28. avance la dimos por finalizada cuando el profesor llevo a darle unas indicaciones a los
29. chicos para alguna actividad que ellos tenían con el colegio, así nos despedimos y
30. tomamos nuestro rumbo.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DIARIO DE CAMPO


N.º 9

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez

Institución / Organización: Universidad Minuto De Dios

Fecha: 25/09/2017

1. **NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad puede resultar un producto organizado y sistemático).

1. Llegamos como de costumbre al colegio unos minutos antes de que empezara nuestro
2. espacio para desarrollar las actividades, de tal forma que como todo iba enfocado a una
3. sesión con actividades Pre-Deportivas necesitábamos material, así que dialogamos con
4. el profe quien tenían en ese momento el espacio para que nos colaborara con el
5. prestamos de los elementos y las herramientas óptimas para la sesión, ubicamos los
6. recursos en su respectivo lugar donde los necesitábamos, luego ya teniendo todo listo
7. organizamos el grupo en la mita  de necesitábamos de su parte para

8. que todo saliera de la mejor manera así que les dijimos que los necesitábamos en 5
9. minutos cambiados y organizados en el centro de la cancha formando un círculo para
10. realizar una entrada en calor, ya cuando lo anterior paso, procedimos a realizarles un
11. calentamiento arduo ya que de esta forma evitarían algún dolor o lesión por
consecuencia de no realizar un buen calentamiento y estiramiento, los chicos
13. afrontaron todo el tema de iniciación de la mejor manera, con el reconocimiento del
14. elemento, con los balones, se les explico de manera visual como se debía hacer,
15. referente al golpe, recepción pase, saque, etc. Todo lo que concierne al deporte luego
16. ya entraron en la práctica y de esa forma se realizaron unos lugares específicos en los
17. cuales ellos vivenciaron de manera más profunda lo anteriormente mencionado, cabe
18. destacar que todo esto se realiza y se diseñó para que se generara un ambiente de
19. colectividad, compañerismo y trabajo en equipo a través de la práctica de cada uno de
20. estos deportes, adicionalmente a eso el apoyo que se le dio por parte de los
21. instructores y la motivación ayudo a que ellos entendieran que todos podían hacerlo ya
22. que todos tenían condiciones para llegar a ese fin, con esto comprendimos que el
23. trabajo en equipo en ocasiones no es el fuerte de muchos estudiantes, por pena,
24. nervios o indiferencias, pero precisamente para ello se buscó mejorar esos aspectos, a
25. pesar de todo los chicos lo disfrutaron vivenciando la integración grupal, por otra
26. parte tenían las herramientas optimas y así facilito bastante el trabajo, de una u otra
27. manera trabajar con compañeros ayudo a que se ayudaran entre ellos y así elevar la
28. autoestima ya que se intentó que todos logran realizar lo que se pedía, unos más
29. rápidos que otros pero todos cumplieron con el propósito, finalmente hicimos una
30. competencia sana para que quedaran jugando, así terminamos la sesión.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DIARIO DE CAMPO

N.º. 10

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez

Institución / Organización: Universidad Minuto De Dios

Fecha: 29/09/2017

- 1. NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad puede resultar un producto organizado y sistemático).

1. Dos de los tres instructores asistimos al colegio debido a que uno tenía una cita médica
2. por ende no pudo llegar a la institución, de esta manera junto a mi compañero
3. solicitamos al celador que nos facilitara el acceso a un aula de clase para poder
4. desarrollar la dinámica preparada, en este orden de ideas reunimos al grupo en la
5. cancha y nos dirigimos al salón, organizamos las sillas de manera en que todos
6. quedaran mirando al centro, como en forma de circulo, pero todos juntos, ya cuando
7. todos estaban ordenados y sentados **procedieron a iniciar la actividad de interpretar**
8. **personajes** de esta forma lo que se quería era promover la integración del grupo a través
9. **de un pequeño concurso**, a través de los gestos faciales y movimientos corporales
10. debían que imitar al personaje que le había tocado dramatizar, de y **los compañeros**
11. **tenían que hacer preguntas para llegar a descifrar el incógnita personaje**, los
12. personajes que pasaron al círculo a vivenciar la dramatización fueron elegidos por
13. nosotros, ya que consideramos que tenían que ser las personas quienes más **habían**
14. **demostrado, tener insatisfacción corporal, baja autoestima, estar aislados del grupo y**
15. **ser muy negativos a lo largo de todas las sesiones anteriores**, de esta forma
16. **pretendimos que ellos sintieran una vez más las experiencias, pero con apoyo y**
17. **motivación por parte de todos**, para así llegar a mejorar estas falencias poco a poco
18. con su debido proceso de intervención, **los estudiantes de una u otra forma**
19. **evidenciaron tener algunas dificultades tanto los que se determinaron para adivinar**
20. **como los que dramatizaban** pero **a pesar de todo lograron aprender más sobre los**
21. **personajes que se eligieron**, para algunos estas actividades son muy complejas y
22. siempre le sacan el cuerpo pero **hemos sabido llevar bien el grupo de manera que les**
23. **buscan el lado divertido a lo que se realice** y sabemos que **de esta forma es que se**
24. **entra a experimentar con este tipo de personas para que tomen confianza, ganen**
25. **aceptación entre si y entre el grupo, eleven su estado anímico y otros más beneficios**

26. que arraigan estas planeaciones, cabe destacar que logramos en gran medida que todos
27. quitaran así sea un poco el temor al realizar gestos en público, hablar al colectivo y
28. hasta mejorar la imaginación, una niña nos lanzó un comentario el cual decía: *Profe
haga más actividades, en las otras materias que faltan por hoy*, soltando la risa. De
30. esta manera dimos por finalizada la sesión agradeciéndoles a todos.

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DIARIO DE CAMPO

N.º 11

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez

Institución / Organización: Universidad Minuto De Dios

Fecha: 02/10/2017

- 1. NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad puede resultar un producto organizado y sistemático).

1. Para esta sesión netamente Pre-Deportiva, nos tocaba llegar temprano a preparar el
2. material, y esa vez no fue la excepción ya que todos llegamos muy puntuales,
3. solicitamos el material prestado, organizamos las dinámicas distribuidas en toda la
4. cancha principal del colegio, los instructores llamamos a los estudiantes para que se
5. reunieran, se cambiaron ya que los necesitábamos en vestido 2, pantaloneta y sudadera,
6. todos realizaron la indicación menos un muchacho quien tenía migraña, de tal manera
7. que lo dirigimos a la enfermería para que fuera tratado, mientras que el resto del grupo
8. ya cambiado, recibió las orientaciones y la explicación de lo que sería la sesión del día,
9. cuál sería la metodología y cuánto tiempo se debían tardar, después de orientar todo el
10. proceso se realizó bajo la supervisión del profe encargado, el calentamiento y
11. estiramiento específico, continuo a eso, se dividió el grupo en 6 equipos
12. equitativamente proporcionales, con el fin de que no hubiese diferencia de
13. participantes, como el chico aún seguía en enfermería permitió que quedaran en

14. número par y por ende se facilitó más este tema, en los lugares específicos los chicos
15. desarrollaron actividades y ejercicios de reconocimiento, mejoramiento de la técnica,
16. motricidad y propiocepción, estos juegos además de ser beneficiosos en cuanto a la
17. actividad física se refiere benefician al trabajo en equipo y a su vez toca la parte del
18. estado de ánimo, ya que entre amigos se ayudan en pro de lograr los objetivos y esto
19. hace que la autoestima se vea involucrada, ahora bien podemos decir que en la sesión
20. se evidenciaron aspectos de gran importancia, tales como por ejemplo que los chicos
21. lograron desarrollar habilidades competitivas bajo condiciones de solidaridad y
22. cooperación entre los participantes, adicionalmente a eso cabe destacar que claramente
23. vivenciamos que ellos establecieron vínculos de solidaridad y colaboración entre los
24. equipos que se enfrentaban en el deporte, de manera de alcanzar el reconocimiento
25. colectivo del vencedor compartiendo el estímulo ganador entre todos, eso fue súper
26. importante y beneficioso, ya que nos indica e ilustra avances y progresos en las
28. intervenciones, la sana competencia se prestó para que todos se divirtieran, aprendiera
28. y mejoraran en muchísimos aspecto, de esa forma hicimos un estiramiento final,
29. dándoles tiempo para hidratar, vestirse, tomar sus pertenencias y dirigirse a la
30. siguiente clase.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DIARIO DE CAMPO

N.º. 12

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez

Institución / Organización: Universidad Minuto De Dios

Fecha: 06/10/2017

1. **NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad puede resultar un producto organizado y sistemático).

1. Como de costumbre llegamos al colegio La Amistad bien de tiempo, por ser nuestra
2. última sesión, saludamos al profe de educación física y él se encargó de reunir el grupo
3. en la cancha, nos alisto el material, incluidas las colchonetas, ubicándolas en el centro
4. del campo, luego hicimos un juego rompe hielo corto para entrar en calor y alegrar el
5. ambiente, luego contamos la cantidad de estudiantes e indicamos que debían hacer 3
6. grupos, la actividad central se basaba en el término Confianza, así que lo que quisimos

7. era detectar que elementos interferían en la confianza del grupo, por ende las personas
8. en sus diferentes grupos experimentaron la confianza que se tienen ellos mismos y que
9. le tienen a sus demás compañeros para que de una u otra forma vivenciaran esta
10. sensación y poco a poco ir mejorando en todo lo que le respecta, ubicándose una
11. persona en la mitad y los demás compañeros lo rodeaban dieron vueltas hasta el
12. momento de cerrar los ojos y soltarse con la plenitud de que los compañeros no lo
13. dejarían caer al suelo, este ejercicio lo realizaron absolutamente todos en sus
14. diferentes equipos de trabajo, luego se rotaron los integrantes del grupo con el fin de
15. afianzar integración social, el buen trabajo de equipo, la autoestima y a su vez el
16. estado de ánimo, ya que las actividades se prestaron para la diversión y la recocha,
17. cabe destacar que muchos de los participantes en su primer intento se mostraron muy
18. desconfiados pero gracias a los constantes consejos que dábamos los instructores y las
19. voces de aliento y motivación de los compañeros hicieron que ese miedo se alejara un
20. poco, y lograran completar los ejercicios como era debido e indicado, se dieron unos
21. minutos para la vuelta a la calma y hacer una pequeña reflexión, donde se prestó para
22. el dialogo entre todos, allí expresaron las sensaciones presentadas, emociones
23. sobresalientes y demás, finalizamos diciéndoles que el fin de esa actividad se les iba a
24. presentar durante toda la vida, que por ende tenían que confiar en sí mismos, creer en
25. los demás, aceptarse como son en cuanto a su Imagen corporal y sus facultades porque
26. no todos somos iguales, pero que a pesar de todo teníamos que confiar en nosotros
27. mismos porque esa era la base para conseguirlo todo en la vida, ellos muy
28. emocionados nos agradecieron y aquellas personas que desde el principio eran
29. negativas con nosotros nos mostraron una cara diferente a la del principio, de esta
30. forma finalizo la actividad.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DIARIO DE CAMPO

N.º. 13

Nombre del estudiante: Cristian D. Llanos – Michael S. Gómez – Jimmy A. Gutiérrez

Institución / Organización: Universidad Minuto De Dios

Fecha: 09/10/2017

- 1. NARRATIVA** (Registrar la información de manera categórica por su significación, globalidad, articulación e historicidad puede resultar un producto organizado y sistemático).

9.3 Planeaciones de clase

1. Llegamos al colegio a la hora exacta del inicio de la clase ya que era la última vez que
2. teníamos que asistir a la institución educativa La Amistad, así que le solicitamos al
3. profesor que nos cediera 30 minutos de su clase para implementar los Test de salida, en
4. ese orden de ideas, bajo la lluvia que caía nos ubicamos en un salón de clase con los
5. chicos, les dimos las orientaciones nuevamente para que contestaran los cuestionarios,
6. cabe destacar que como recomendación, les dijimos que respondieran a conciencia, con
7. la mayor seriedad posible y con mucha responsabilidad, de esta forma les dimos un
8. tiempo prudente para que realizaran las indicaciones, mientras tanto algunos chicos nos
9. llamaban para hacernos preguntas, lo cual nosotros siempre estábamos pendientes para
10. despejar dudas e inquietudes, uno a uno fueron terminando, se iban acercando e iban
11. entregando, cuando el último pasó el Test, les dijimos que se sentaran y nos regalaran
12. unos minutos de su tiempo, en ese lapso les dimos las gracias por habernos acogido en
13. todo ese tiempo, que a pesar de que no se empezó muy bien si se había llegado a
15. finalizar de una manera increíble, que el haber llegado hasta ese punto y de esa
15. manera era algo por el cual les estaríamos agradecidos, nosotros en lo personal
16. vivenciamos cosas muy importantes y de gran aporte y en cuanto a nuestra finalidad,
17. refiriéndonos a la intervención, podemos decir que todo esto es consecuencia de un
17. trabajo constante realizado, ya que logramos experimentar y comprobar que en
19. muchos aspectos que se estaba fallando y estaban teniendo inconvenientes ilustraron
20. mejoría, y que a través de un trabajo combinando entre la Educación Física, El Juego
21. Pre-deportivo y la Psicología se podían resaltar cosas muy interesantes, repartimos
22. dulces a todos y cada uno de los estudiantes del curso como muestra de gratitud, y
23. cabe mencionar que chicos que se diagnosticaron con autoestima baja e insatisfacción
24. al principio con una estrechada de mano y algunos un abrazo nos demostraron que se
25. había trabajado ese tema y para bien ya que eso hace parte del estado de ánimo de los
26. sujetos, finalmente procedimos a acercarnos a la rectoría para darle las gracias por los
27. permisos y el apoyo, ella muy gentil nos despidió con mucho cariño y así nos
28. dirigimos a la portería para dirigirnos a nuestros lugares de destino.

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
1/1	20Min Charla motivadora	Que valoren sus cualidades positivas, así como las del resto de sus compañeros.	- Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otra persona.	El profesor explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo: simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que le agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.), ...	Folios u hojas de papel	La importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto.
28/08/17	50Min Actividad central	Que entiendan que todas las personas tienen	-Aprender a dar y a recibir elogios por otros sujetos.		Lápices o marcadores	
	20Min Retroali- mentacion	cualidades positivas, nos caigan mejor o peor.			Borrador o corrector	
				A continuación, los alumnos se colocan en círculo, cada		

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
-------------------	-------	------------------------	---	-------------	----------	------------

uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de el sus demás compañeros.

TAREAS O RECOMENDACIONES

Realizar una autocrítica o autoevaluación, de sus propias cualidades valorando cada una de ellas por más mínima que sea.

PROXIMA SESION:

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
-------------------	-------	------------------------	---	-------------	----------	------------

10Min	Charla	Que entiendan la importancia de saber que metas nos gustaría alcanzar y cómo podemos conseguirlas.	Hacer conscientes a los alumnos de que la realización de sus proyectos futuros depende, en gran medida, de ellos mismos.	El profesor ordena a sus alumnos que van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. Deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años, luego el profesor lee las siguientes	Folios u hojas de papel	Esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imaginación, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas seamos
60Min	Actividad central				Lápices o marcadores	
20Min						

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
1/2	Retroali- mentacion	Que aprendan a aceptar que hay metas que no están al alcance de nuestra mano y que esto no conlleve sentimientos de tristeza e inutilidad.		preguntas: ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años, a que crees que te dedicas, que aficiones tienes, con quien vives, que amigos tienes, como es la relación con tus padres, tienes pareja, tienes hijos, que te gusta hacer en tu tiempo libre, eres feliz, de que te sientes más orgulloso?	Borrador o corrector	conscientes de aspectos en los que nos es costoso por la carga emocional implícita que a veces poseen.
01/09/17		La ilusión que conlleva el tener un proyecto de vida propio y el esfuerzo para alcanzarlo.		Luego concluye la fase de imaginación y los alumnos ya pueden abrir los ojos, después se pregunta a todos que si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o puede ser de otra manera y si, sobre todo, creen que para conseguir todo lo que imaginaron en el futuro depende únicamente de ellos, esto se realiza en forma de		

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
-------------------	-------	------------------------	---	-------------	----------	------------

debate crítico.

TAREAS O RECOMENDACIONES Visualizar un futuro con más preguntas que surjan de su imaginación, no importa cuál sea.

PROXIMA SESION:

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
-------------------	-------	------------------------	---	-------------	----------	------------

2/3

04/09/17

	20Min	Que sean capaces de auto valorarse, reconociendo las características positivas que poseen, así como que reconozcan también en las demás cualidades y sean capaces de expresarlas de forma adecuada.	Generar que los alumnos sean conscientes de que todos poseemos cualidades positivas.	En primer lugar, el profesor hace una breve introducción acerca de lo que significa la palabra "autoestima" (evaluación que el sujeto hace de sí mismo, si te gusta o no como eres), siempre incitando a los alumnos a que den su opinión,	Folios u hojas de papel Lápices o marcadores Borrador o corrector	Evidenciar la capacidad para reconocer lo positivo y lo negativo que se tiene, y a su vez sea capaz de ver cualidades en otras personas.
	Charla					
	50Min					
	20Min					
	Actividad central					
	Retroalimentacion					

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
-------------------	-------	------------------------	---	-------------	----------	------------

para entrar en materia.

A continuación, se reparte a cada alumno una hoja, en el que podrán en la parte superior la frase YO SOY...,

Y a la parte izquierda de la hoja la misma frase, escrita repetitivamente una 20 veces.

Luego tendrán que escribir características que consideren que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades).

TAREAS O RECOMENDACIONES

PROXIMA SESION:

Analizar de forma crítica si se tienen las de 20 repeticiones en el ejercicio YO SOY y si es el caso en otra hoja escribirlas sin que se escape ninguna.

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
2/4	20Min Charla	Que sean conscientes de la dificultad que conlleva en ocasiones reconocer las cualidades positivas que poseemos cada persona.	Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos.	Inicialmente por parejas se intentarán vender a sí mismos, uno hará el papel de vendedor y el otro sujeto el de comprador, luego se cambiarán los roles, en un tiempo equitativo tendrán que exponer las razones por las cuales le conviene adquirirlo.	Folios u hojas de papel	Validar la capacidad que tiene el estudiante para plasmar en forma creativa e imaginativa una dinámica para poder ofrecerse como producto, entregando lo mejor de sí convenciendo al comprador.
08/09/17	50Min Actividad central				Lápices o marcadores	
	20Min Retroalimentación			Finalmente, el profesor preguntara a los alumnos que dificultades presentaron a la hora de intentar venderse, anotándolas en el tablero, se completa el ejercicio	Borrador o corrector Tablero o pizarra	

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
-------------------	-------	---------------------------	---	-------------	----------	------------

explicando que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que comprarnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente.

TAREAS O RECOMENDACIONES

PROXIMA SESION:

Es un ejercicio que de seguro nunca se habrá realizado, por ende, se recomienda de manera más pausada y con más calma lograr planificar la mejor manera para mostrarse con lo mejor que posee cada individuo.

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
3/5 11/09/17	15Min Charla		- Favorecer el conocimiento propio.	El profesor indica a los alumnos que dibujen un árbol en un folio, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos que han tenido.	Folios u hojas de papel Rotuladores	Lograron compartir sus sentimientos con los demás, así como de "recoger" los sentimientos de sus compañeros y comprobaron la satisfacción que todo esto procura.
	55Min Actividad central	Que descubran sus cualidades positivas y sean capaces de reconocerlas.	- Estimular la acción de auto valorarse con los demás compañeros.	(Se Coloca Música De Fondo) Al finalizar colocan su nombre y apellido en la parte superior del dibujo, a continuación, los alumnos forman grupos de 4 personas y colocaran en el centro sus dibujos, c/u hablara del árbol en primera persona como si fuese el árbol.	Lápices o marcadores Borrador o corrector	
	20Min Retroalimentación		- Mejorar la confianza y la comunicación del grupo.	Seguidamente, cada uno colocara su dibujo en su pecho y dará un recorrido por el "bosque" de manera en que sus	Música clásica o suave	

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
-------------------	-------	------------------------	---	-------------	----------	------------

compañeros
puedan observarlo
y puedan leer en
voz alta lo que está
escrito, diciendo
"Tu eres"....
Tendrán que pasar
por todos los
arboles leyendo y
aprendiendo lo
bueno que tiene
cada uno de sus
compañeros.

TAREAS O RECOMENDACIONES

PROXIMA SESION:

Pueden realizar la misma metodología, pero con otros dibujos en el cual se evidencia todos los aspectos mencionados en la anterior actividad.

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
-------------------	-------	------------------------	---	-------------	----------	------------

3/6

20Min	Charla	Identificar la cantidad de estudiantes que tiende a dar datos o respuestas más altas de las que	- Demostrar que las personas, por lo general se suelen evaluar a sí mismas por encima del promedio. - Señalar la imposibilidad	Inicialmente el instructor solicita a los participantes del grupo que se califiquen ellos mismos en una escala de uno a cinco, en lo tocante al	Folios u hojas de papel Lápices o marcadores	Identifica de manera numérica, honestamente y con claridad dando respuesta a lo que indica e instructor para la
-------	--------	---	---	---	---	---

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
15/09/17	25Min Retroali- mentacion	en realidad tendrían que dar.	matemática existente si todos utilizan el mismo grupo de percepciones.	<p>aspecto físico, psicológico o conductual, un ejemplo podría ser el atractivo físico, la calidez interpersonal o la frecuencia de una conducta adecuada.</p> <p>Nuevamente se le solicita al grupo que califique, en otra escala de cinco puntos a la persona típica (grupal) sobre las mismas bases.</p> <p>Al finalizar el ejercicio el instructor hace un análisis del desarrollo y de los resultados obtenidos, de manera anónima.</p>	Borrador o corrector	realización de la actividad.

TAREAS O RECOMENDACIONES

PROXIMA SESION:

De manera autónoma regalar 5 minutos de su tiempo para reflexionar sobre la actividad, lo positivo y lo negativo que este género en usted.

SEMANA / SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
4/7 18/09/17	15Min Charla			1ra Actividad: El instructor da las orientaciones que se necesitan para realizar el ejercicio, luego un alumno se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciendo lo que le gusta de él o de ella, también lo que le hace sentir bien, de esta manera notaremos como algunos de los estudiantes se ruborizan o se sienten incomodos; ya que no están acostumbrados a que les digan positivas en muchos casos,		
	30Min Actividad #1	Atenuar un poco la timidez que los estudiantes presentan al ser observados por sus compañeros	- Generar confianza entre los participantes de la actividad. - Disminuir el complejo al realizar gestos y al bailar delante de un grupo.		Silla Músicaailable	Los estudiantes participan con entusiasmo de las actividades propuesta disminuyend o cada vez más la pena que estas generan.
	30Min Actividad #2					
	15Min Retroalimentación					

SEMANA / SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
				<p>constatan desde el equipo afectivo.</p> <p>2da Actividad:</p> <p>El juego de las estatuas sirve para trabajar las emociones, por ende mientras suena la música el instructor observa como los estudiantes bailan al compás del sonido, de manera circular mientras uno de los compañeros se ubica en el centro, cuando esta para, cada uno debe quedarse quieto, reflejando una emoción en su rostro, y su compañero ha de adivinar de que emoción se trata,</p>		

SEMANA / SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
-----------------	-------	---------------------	-----------------------------------	-------------	----------	------------

observando y contestando rápidamente por cada uno de los participantes.

TAREAS O RECOMENDACIONES Frente a un espejo realizar gestos, dialogar con si mismo de manera en que esto beneficia a la aceptación corporal y la autoestima.

PROXIMA SESION:

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
	15Min					
	Charla	Algunas personas les cuesta recordar sensaciones que marcan diferencia en su vida, positivas o negativas, por ende, la meta es que sientan las emociones que estas	- Experimentar nuevamente sensaciones tanto positivas como negativas en cuando a los sentimientos.	1ra Actividad: Mientras suena la música relajante el instructor les orienta a los participantes que intenten recordar alguna ocasión reciente en la que se sentían con muchos ánimos, importante, valioso, capaz, y	Música relajante	A través de una manera dinámica se realizan las actividades con el fin de identificar y afianzar que tipo de persona quieren orientar a lo largo de su vida, con autoestima alta o baja.
	30Min					
	Actividad #1		- Sentir lo que es una persona con autoestima baja y alta en su mayoría de momentos cotidianos.		Colchonetas	
	30Min					

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
4/8	Actividad #2	generan para ambos casos.		luego mencionar que esas son las sensaciones constantes que tiene un sujeto con la autoestima alta, después de eso se les indica que formen grupos de tres personas, en el cual se intercambian comentarios sobre la actividad, luego se discutirán las respuestas obtenidas por los grupos.		
22/09/17	15Min Retroali- mentacion			2da Actividad: Se continuará con la dinámica de orientar a los participantes a que recuerden una ocasión, la más reciente, en la que cometieron una falta grave o un error que consideren irreparable, o quizás se sintieron incapaces para enfrentar alguna dificultad ya sea		

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
-------------------	-------	---------------------------	---	-------------	----------	------------

de motivo familiar, amistades, sociedad, económica, etc.

TAREAS O RECOMENDACIONES Visualizar cuantos momentos buenos y cuantos momentos malos tiene más presente en su memoria, Así saber cuáles son grabados con más facilidad la memoria cerebral.

PROXIMA SESION:

SEMANA / SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIA S U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSO S	EVALUACION
--------------------	-------	---------------------------	--	-------------	--------------	------------

5/9	15Min	El trabajo en equipo en ocasiones no es el fuerte de muchos estudiantes, por pena, nervios o indiferencias , para ello se busca mejorar	Generar un ambiente de colectividad, compañerismo y trabajo en equipo a través de la práctica de cada uno de estos deportes.	Se organiza el grupo de 4 a 6 equipos formado por cuatro o cinco estudiantes, la actividad se comienza con la explicación de las reglas pertinentes del deporte, luego se distribuyen	Balones	Realizan las actividades con entusiasmo, interesándose e por aprender del deporte e interactúan con los demás compañeros en una sana	
	Charla				Mallas		
	10Min						Aros
	Calentamiento						
30	Estánes	Min					

SEMANA / SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
25/09/17	30	estos aspectos		los grupos en 4 estaciones en las cuales realizaran ejercicios, de reconocimiento del elemento, golpeo, recepción, pase y saque, estas estarán guiadas por los instructores de la actividad, cada 5 minutos se pasara al siguiente lugar para practicar el ejercicio pertinente, proseguimos con el enfrentamientos por equipos a 2 puntos implementando las actividades que se realizaron previamente y además la reglamentación como es debida, el grupo que se deje hacer 2 puntos es quien da lugar a el grupo siguiente	Conos Silbato	competencia .
	15Min	Retroalimentación				

SEMANA / SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
-----------------	-------	---------------------	-----------------------------------	-------------	----------	------------

y así sucesivamente.

TAREAS O RECOMENDACIONES
PROXIMA SESION:

Averiguar de manera más precisa y tranquilamente, las técnicas que se utilizan en el deporte, reglamentación y practicar autónomamente.

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
5/10	20Min			Los miembros del grupo toman asiento en círculo y la persona que conduce la dinámica les explica que van a jugar a interpretar personajes, se pide un voluntario quien será el encargado de iniciar la actividad, el instructor se acercara a él con la bolsa que contiene todos los nombres, coger uno al azar, sus compañeros irán haciendo preguntas que solo podrán ser respondidas por un Sí o un No. Si alguien está seguro de quien se trata levanta la mano e indica que tiene la respuesta, si acierta será el		
	Charla de motivación		- Aprender más sobre los personajes que aparecen		Bolsa plástica	Los estudiantes al paso de la actividad van perdiendo el temor a interactuar con los demás de manera gestual o a través de movimientos.
29/09/17	45Min	Quitar el temor al realizar gestos en público, hablar al colectivo y hasta mejorar la imaginación.	- Promover la integración del grupo a través de un pequeño concurso.		Lista de personajes famosos	
	Actividad central				Tijeras	
	25Min					
	Retroalimentación					
	dudas					
	preguntas					
	sugerencias					

encargado de representar un nuevo personaje, si no lo es seguirán indicando hasta que alguien lo logre, cabe destacar que, para poder hablar, debe indicar alzando la mano.

TAREAS O RECOMENDACIONES

Regalar 10 minutos de su tiempo, hablándole a su reflejo en un espejo, y realizando movimientos corporales y gestuales.

PROXIMA SESION:

SEMANA / SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIA S U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION	
	15Min	Establecer vínculos de solidaridad y colaboración entre los equipos que se enfrentan en el deporte, de manera de alcanzar el reconocimiento o colectivo del vencedor compartiendo el estímulo ganador entre todos.	Desarrollar habilidades competitivas bajo condiciones de solidaridad y cooperación entre los jóvenes participantes	Los instructores organizan el grupo formando un círculo de manera en que nadie le dé la espalda a nadie y todos escuchen bien las orientaciones que se darán, como la metodología,	Balones	Realizan las actividades con entusiasmo, interesándose e por aprender del deporte e interactúan con los demás compañeros en una sana competencia	
Charla							
10Min							Mallas
Calentamiento							
	30				Aros		
Están es							
Min					Conos		
	30						

SEMANA / SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIAS U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
6/1 1	Partidos 15Min Retroalimentación			reglas, e instrucciones sobre el juego, Se divide el grupo en 6 de manera equitativa, y se organizaran 6 estaciones en las cuales se implementaran ejercicios de reconocimiento, mejoramiento de la técnica, motricidad y propiocepción. Cada grupo se ubicará en cada estación y durante 5 minutos practicara cada dinámica, luego rotaran todos hasta pasar por todos las estaciones preparadas, después de ello se preparan 2 canchas con 4 arcos, en las cuales se jugaran partidos en donde los equipos se	Silbato	
02/10/17						

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIA S U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
-------------------	-------	------------------------	---	-------------	----------	------------

conformaran por mitad hombres y mitad mujeres, con el fin de equilibrar las cargas, los enfrentamientos serán a 1 gol y rotan los equipos, el equipo que más partidos gane será el vencedor.

**TAREAS O
RECOMENDACIONES
PROXIMA SESION:**

Investigar autónomamente de manera más precisa y tranquila, las técnicas que se utilizan en el deporte, reglamentación e historia.

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIA S U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSO S	EVALUACIO N
6/1 2	15Min Charla	Algunos estudiantes no se tienen confianza con sus demás	- Evaluar el nivel de confianza entre los miembros del grupo.	Se pide a las personas que se coloquen de pie, forman dos o tres grupos de manera proporcional a la cantidad de participantes , forman un circulo, Una persona se ubica en el centro, con los pies juntos y cerrando los ojos, luego se coloca el opta luz, los demás compañeros deben colocarse de manera en que se le sujete y no caída al suelo, así que se le pide que se lance suavemente hacia atrás.	Vendas para ojos	Todos realizan la actividad, cada vez se van soltando con más confianza y aceptación hacia sus compañeros, mejorando el ambiente grupal o colectivo.
06/10/17	60Min Actividad central	compañeros, por ende, se genera un ambiente tenso perjudicand o seriamente la parte académica.	- Detectar que elementos interfieren en la confianza del grupo.	opta luz, los demás compañeros deben colocarse de manera en que se le sujete y no caída al suelo, así que se le pide que se lance suavemente hacia atrás.	Opta luz	Todos realizan la actividad, cada vez se van soltando con más confianza y aceptación hacia sus compañeros, mejorando el ambiente grupal o colectivo.
	15Min Retroali- mentacio n			Cuando y ha perdido el equilibrio, se le pone de	Música relajante	

SEMANA/ SESIÓN	HORAS	PROBLEMA A RESOLVER	COMPETENCIA S U OBJETIVOS A FORMAR	ACTIVIDADES	RECURSO S	EVALUACIO N
-------------------	-------	------------------------	--	-------------	--------------	----------------

pie de
manera que
note que su
equilibrio
depende del
grupo, todos
los
integrantes
de cada
grupo deben
pasar por el
centro y
realizar el
movimiento.

Cuando
terminen
todos, se
realiza
nuevamente
en círculos
todos, para
que puedan
expresar
como se
sintieron
realizando el
ejercicio y
que se
analice el
nivel de
confianza
que se tiene
entre los
miembros
del curso.

TAREAS O RECOMENDACIONES

PROXIMA SESION:

Realizar una autocrítica de porque es importante la confianza de sí mismo y con los demás, para pensar en que aspectos positivos y negativos influyen en los campos de la vida.

9.4 Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ padre o acudiente del
estudiante _____ de ____ Años de

edad, del grado _____ del colegio _____ acepto y autorizo que mi hijo participe en las actividades realizadas, por el grupo investigador , del proyecto investigativo EL SENTIMIENTO DE INSATISFACCION DE LA IMAGEN CORPORAL: UN ASUNTO A TRABAJAR POR MEDIO LA EDUCACIÓN FISICA. Cabe resaltar que los nombres de los estudiantes y los resultados obtenidos en la realización de los test se mantendrán en completa confidencialidad y se manejarán con absoluta discreción, respetando con esto el derecho a los estudiantes de su honra y reputación además del derecho a su anonimato. Los test que se aplicaran son la escala de autoestima de Rosenberg, utilizado para evaluar el sentimiento de satisfacción que una persona tiene consigo misma, y el Body Shape Questionary (B.S.Q) o cuestionario de la forma corporal, diseñado para medir la preocupación por el peso y la imagen corporal, la insatisfacción producida por el propio cuerpo, miedo a engordar la auto desvalorización por la apariencia física, el deseo de perder peso y la evitación de las situaciones en las que la apariencia física pueda atraer la atención. Cabe resaltar que todos los procedimientos se realizaran bajo el control y normativa de las directivas del colegio la amistad, resaltando que la participación de los alumnos es fundamental para la realización de la presente investigación.

Fecha _____

Firma padre o acudiente _____

C.C. _____

9.5 Test Body Shape Questionnaire

INSATISFACCION DE IMAGEN CORPORAL

Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ) Nos gustaría saber tu opinión respecto a tu cuerpo. Lee cada pregunta y señala con una X el número que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada.

		Nunc a	Es raro	A veces	A Menudo	Muy a menudo	Siempre
IC1	¿Cuándo te aburres, ¿te preocupas por tu figura?						
IC2	¿Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías Ponerte a dieta?						
IC3	¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?						
IC4	¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?						
IC5	¿Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?						
IC6	¿Sentirte lleno (después de la comida) te ha hecho sentir gordo/a?						
IC7	¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?						
IC8	¿Has evitado correr para que tu piel no saltara?						
IC9	¿Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?						
IC10	¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?						
IC11	¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?						
IC12	¿Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?						
IC13	¿Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)						
IC14	¿Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
IC15	¿Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?						
IC16	¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?						

- IC17 ¿Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?
- IC18 ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?
- IC19 ¿Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?
- IC20 ¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?
- IC21 ¿La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?
- IC22 ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estomago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?
- IC23 ¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol? (que no puedes controlar el comer menos)
- IC24 ¿Te ha preocupado que la gente vea “llantitas” en tu cintura?
- IC25 ¿Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgadas/os que tú?
- IC26 ¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?
- IC27 ¿Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?
- IC28 ¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?
- IC29 ¿Verte reflejada en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?
- IC30 ¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?
- IC31 ¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?
- IC32 ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?
- IC33 ¿Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente?
- IC34 ¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?



Bogotá D.C, 10 de agosto de 2017

Señora
Maria del Pilar Castillo
Rectora

Por medio de la presente, solicitamos el permiso para poder realizar la intervención en el colegio IED la amistad, ubicado en la localidad de Kennedy, con el fin de desarrollar el proceso investigativo, para optar por el título de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, de la Universidad Minuto de Dios.

Dicha Intervención se realiza con el fin de aprobar la asignaturas Opción de Grado, por lo cual se solicita el permiso pertinente para ingresar a la institución educativa, los días lunes, en las horas de la tarde, en la franja de 2:00 a 4:00 pm, con el grado noveno (9°) de dicho plantel educativo.

Los estudiantes encargados de realizar dicha intervención son Jimmy Alexander Gutiérrez Rodríguez, Michael Steven Gómez Marín, Cristian Danilo Llanos Páez, Johan Sebastián Contreras Suárez, los cuales tendrán un acompañamiento permanente, por el docente Jesús Patiño Otálora, encargado del área de educación física.

De tal manera, le agradecemos por apoyar estos eventos académicos que fortalecen el proceso de formación de nuestros educandos.

Cordialmente,

Pedro Nel Utrera Roa

Director del programa Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte.
Faculta de Educación
UNIMINUTO

UNIVERSIDAD DEL MINUTO DE DIOS
Corporación Universitaria MINUTO de Dios
Educación de calidad en 60 minutos

Licenciatura en Educación Física,
Recreación y Deporte

9.6 Carta de permiso
PBK: 25 70520 Línea Nacional: 01 8000 936670
Calle 818 No. 728 - 70 • Bogotá D. C. • Colombia
www.uniminuto.edu