



**Factores motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, que potencian la participación de los estudiantes de grado noveno de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas**

**Maestría en Educación**

Profundización en procesos de Enseñanza – Aprendizaje

**Eje de investigación**

Autorregulación del aprendizaje

**Wilman Alexander Güiza Angarita: 000725770**

**Profesor líder**

**Francisco Conejo Carrasco**

**Profesor Tutor**

**Elquin Eduar Mejía Loaiza**

## **Dedicatorias**

Dedico este trabajo de grado a Dios por darme la oportunidad de adquirir conocimiento y experiencia en la vida profesional. A mi familia en especial a mi mamá Elizabeth por siempre estar a mi lado, a mi novia Carolina por impulsarme a prepararme cada día más y finalmente a don Carlos por ser un ejemplo de fortaleza, un guerrero que enfrento muchas pruebas en esta vida.

*Wilman Alexander Güiza Angarita*

## **Agradecimientos**

Los agradecimientos especiales al tutor Mg. Elquin Eduar Mejía Loaiza quien brindo su apoyo continuo que aportaron a la confección con el rigor científico requerido por la investigación para la titulación de Maestría en Educación.

De igual manera a las directivas de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá por su participación y muy especialmente a los docentes y estudiantes de grado noveno que se dispusieron para colaborar en el proceso investigativo.

## Ficha bibliográfica

<b>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS -UNIMINUTO-</b>	
<b>MAESTRÍA EN EDUCACIÓN</b>	
<b>RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO -RAE-</b>	
<b>1. Información General</b>	
<b>Tipo de documento</b>	Tesis de Maestría
<b>Programa académico</b>	Maestría en Educación
<b>Acceso al documento</b>	Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, Biblioteca.
<b>Título del documento</b>	Factores motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, que potencian la participación de los estudiantes de grado noveno de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas
<b>Autor(es)</b>	Wilman Alexander Güiza Angarita
<b>Director de tesis</b>	Francisco Conejo Carrasco
<b>Asesor de tesis</b>	Elquin Eduar Mejía Loiza
<b>Publicación</b>	Bogotá, Corporación Universitaria Minuto de Dios, 175 páginas.
<b>Palabras Claves</b>	Autorregulación del aprendizaje, motivación, metacognición, inteligencia emocional, lúdica, recreación, deporte.
<b>2. Descripción</b>	
<p>Esta es una investigación se utilizó la metodología cualitativa, de alcance exploratorio y descriptivo. El objetivo central de la investigación fue conocer los factores motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, que potencian la participación de los estudiantes de noveno grado de la IED Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades físicas lúdicas-</p>	

recreativas que se desarrollan en el espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”. Se contó con una muestra no probabilística intencional de 30 estudiantes y docentes. La información fue obtenida mediante la aplicación de una entrevista semiestructura a docentes, y encuesta y cuestionario a estudiantes.

Una vez recogida la información se sistematizó, organizó y clasificó a través matrices de análisis categorial por medio de la herramienta Excel, para hacer un proceso de codificación, identificación de recurrencias y jerarquización de los datos en cada una de las categorías y subcategorías de investigación, y así poder reducir los datos hasta los hallazgos emergentes y finales. Los resultados fueron expuestos mediante tablas, figuras y texto descriptivo, haciendo uso de la estadística descriptiva.

Los resultados evidenciaron que la motivación es fundamental para activar el interés y el sentido de participación de los estudiantes objeto de estudio; se relacionan factores motivacionales como el rol innovador y cautivador del docente, quien promueve el diálogo y exalta las capacidades y talentos de sus estudiantes en el marco de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas; las dotaciones con calidad en términos elementos y espacios para la actividad física; la debida integración de la institución con otros actores y escenarios para promover la actividad física, entre otros. Se hizo evidente también la importancia de desarrollar procesos metacognitivos en la base de la autocrítica, la autorreflexión y la autoevaluación permanente, aspectos esenciales para generar conciencia metacognitiva sobre las maneras de aprender en este ámbito y para reconocer el verdadero sentido de este tipo de actividades y espacios para la salud y la vida de los estudiantes y los de otras personas en su entorno social. Se hicieron evidentes factores que relacionan la inteligencia emocional, como es el caso de la autorregulación emocional frente a las situaciones de estrés, triunfo y pérdida, así como de manejo de relaciones socioafectivas, y que son fundamentales para armonizar el aprendizaje y fomentar el sentido de participación activas en los espacios mediados por el juego y el deporte.

### **3. Fuentes**

- Aguilar, L., Navarro, G. y Trigueros, H. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 19(1) (pp.222-232). Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/347631>.
- Ajello, A. (2003). *La motivación para aprender*. En C. Pontecorvo (Coord). España: Popular. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>.
- Almagro, J., Navarro, M., Paramio, G. y Saénz, M. (2015). Consecuencias de la motivación en clases de la Educación Física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 6(34) (pp.26-41). <http://emasf.webcindario.com>.
- Alvarez, C. (2005). Los estilos de vida en Salud: del individuo al contexto. *Salud Pública*, 95(2) (pp.95-103?). Recuperado: [https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE\\_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Alvarez, M. (2000). *Valores y temas transversales en el curriculum*. Madrid - España: Grao.
- Ángel, H., Oliva, A. y Pérez, M. (2008). Diferencias de género en los estilos de vida saludable de los adolescentes. *Psychosocial Intervention*, 22(11)(pp.15-23). ISSN: 1132-0559. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179826044007>.
- Ayala, R. (2008). La metodología fenomenológica-hermenéutica de M. Van Manen en el campo de la investigación educativa. Posibilidades y primeras experiencias. *Revista de investigación*, 26(2) (pp.409-430). Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/94001>.
- Baquedano, J. y Echeverría, R. (2016). *Las competencias sociales en la intervención de colegios públicos de Yucatan*. Venezuela: Universidad Pedagógica Experimental Libertados.
- Batanero, C. y Godino, D. (2001). *Análisis de datos y su didáctica*. Granada - España: Universidad Nueva Granada.
- Beltrán, J., Mejía, E. y Conejo, F. (2020). Factores que potencian la autorregulación y el aprendizaje significativo en Primera Infancia. *Nodos y Nudos*, 6(48) (pp. 73-8473). Recuperado de <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/NYN/article/view/11098/9123>
- Bernal, A. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Pearson Educación.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. España: Praxis.
- Black, A. y Deci, E. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory

- perspective. *Science Education*, (84) (pp.740-756). Recuperado. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).
- Blasco, M. y Pérez, T. (2004). *Metodología de la investigación en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Ampliando horizontes*. Madrid - España: Estudios Magisterio de España.
- Botero, C., Alarcón., Palominio, D. y Jiménez, U. (2017). Pensamiento crítico, metacognición y aspectos motivacionales: una educación de calidad. *Poiésis* (33), (pp.85-103). DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2499>.
- Buceta, J. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Cardona, A., Valencia, E., Duque, J. y Londoño, V. (2015). Construcción de los planes de vida de los jóvenes: una experiencia de investigación en la vereda la Doctora, Sabaneta - Antioquia. *Aletheis. Revista de Desarrollo Humano, educativo y Social Contemporáneo*, 7(2) (pp.90-113). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-03662015000200005&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-03662015000200005&lng=en&tlng=es).
- Carretero, M. (2001). *Metacognición y educación*. Buenos Aires: Aique.
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically-based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, (pp.375-390). Recuperado: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058001.pdf>.
- Castañeda, V., Campos, M. y Castillo, D. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2) (pp.277-284). <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.53068>.
- Castro, J., Chacón, H. G., Padial, B., Ramírez, V. y Zurita, P. (2017). Clima motivacional e inteligencia emocional en la promoción de hábitos saludables una revisión narrativa. *Revista digital de Educación Física* 9(49) (pp.108-117). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6195140>.
- Cecchini, H., Fernández, D. y Mendez, J. (2017). Pasión, Motivación Autodeterminada y Autorregulación del Aprendizaje en el deporte. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación*, 44(2), 146-157. Recuperado de <https://www.aidep.org/sites/default/files/2017-09/R44-Art12.pdf>.
- Cejudo, J. y López, D. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: Un estudio con maestros. *Psicología Educativa*, 29 (pp. 29-36). <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.11.001>.
- Cerchiario, C., Paba, B. y Sanchez, C. (2013). Metacognición y comprensión una relacion posible e intencional. *Duazary*, 8(1) (pp.99-111). <https://doi.org/10.21676/2389783X.258>.

- Chacón, R., González, G., Padial, R., Puertas, P. y Zurita, F. (2019), Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 5(3) (pp.469-483). Recuperado de <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>
- Chávez, J. (1998). Introducción a la Pedagogía General. *Manuscrito Inédito*.
- Concha, M., Campos, G., Cuevas, F. y González, V. (2017). Recursos motivacionales para la autorregulación en la actividad física en edad universitaria. . *Cuadernos de Psicología del deporte*, 17(2) (pp.27-34). Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/301861>.
- Conejo, F., Molina, D., Mejía, E., Orozco, Y. y Piñeres, E. (2020). Total Physical Response (TPR) y el desarrollo de la metacognición y la motivación en el aprendizaje del inglés. *CEDOTIC*, Vol. 5 (2) (pp. 121-143). Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/348437431\\_Total\\_Physical\\_Response\\_TPR\\_y\\_el\\_desarrollo\\_de\\_la\\_metacognicion\\_y\\_la\\_motivacion\\_en\\_el\\_aprendizaje\\_del\\_ingles](https://www.researchgate.net/publication/348437431_Total_Physical_Response_TPR_y_el_desarrollo_de_la_metacognicion_y_la_motivacion_en_el_aprendizaje_del_ingles)
- Coterón, F., Gómez, D. y Franco, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. . *PSIENCIA, Revista Latinoamérica de Ciencia Psicológica*, 2(9) (pp.12-28). Recuperado de <http://www.psiencia.org/9/2/24>.
- Cromwell, E. (2000). *Nurturing readiness in early childhood education: A whole-child curriculum for ages 2-5*. Boston: Allyn and Bacon.
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.  
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%20c3%20adsica.pdf>.
- Díaz, B. y Hernández, R. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. México, D.F.: Mc Graw Hill.
- Dosil, J. y Caracuel, J. (2003). Psicología aplicada al deporte. *Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, (pp.155-186).
- Fuentes, M., García, J. y Gracia, L. (2011). Autoconcepto y ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicothema*, 23(1) (pp.7-12). ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG.  
<https://www.researchgate.net/publication/49784601>.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gómez, L., Ruíz, J., García, M., Granero, G. y Piéron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico deportivas. *Revista Latinoamericana de*

- Psicología*, 41(3) (pp.519-532), ISSN: 0120-0534. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511929009>.
- Gómez, M., Mas, B. y Sánchez, A. (2016). La motivación de logro y orientación motivacional en estudiantes de Educación Física. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 124(2) (pp.35-40). Recuperado de  
<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/310648/400680>.
- Graesser, A., Chipman, P., Leeming, F. y Biedenbach, S. (2009). *Deep learning and emotion in serious games*. En U. Ritterfeld, M. Cody y P. Virderer (eds). *Serious games: Mechanismos and effects*. New York: Routledge.
- Gray, J. (2004). La teoria factorial biologica de la personalidad . *Terapia*, 8(3) (pp.249-266).
- Hellsing, A. (1988). Tightness of hamstring and psoas mayor muscles. A prospective study of back pain in young men during their military service. *Ups J. Med Sci* 93(21) (pp.267-276). Recuperado. <http://scielo.isciii.es/scieloOrg/php/reference.php?pid=S1888-75462013000300006ycaller=scielo.isciii.esylang=es>.
- Hernández, M. (2000). Acerca del ocio, de tiempo libre y de la animación sociocultural. *Lecturas: EF Deportes. Revista Digital*, (pp.1-21).  
<http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm> .
- Hernandez, S., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Sexta Edición. McGraw-Hill Interamericana.
- Hidalgo, L. (2006). Confiabilidad y validez en el contexto de la investigación y evaluación cualitativa. *Paradigma*, 27(2) (pp. 7-33).  
<http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Confiabilidad+y+Validez+en+el+Contexto+de+la+Investigaci+n+y+Evaluaci+n+Cualitativas#0>.
- Hofman, W., Schmeichel, B. y Baddeley, A. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in cognitive sciences*, 16(3) (pp.174–180).  
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>.
- Hurtado, B. (2012). *Metodología de la investigación. Guía para la comprensión Holística de la Ciencia*. México: Quiroz.
- Hurtado, R. (2013). Regulación metacognitiva y composicion escrita, su relación con la educación. *Unipluriversidad*, 13(2) (pp.35-43).
- Jany, C. (1994). *Investigación y métodos*. Bogotá - Colombia: Mac Graw Hill.
- Jiménez, M. y Durán, G. (2005). Actividad física y deporte en jóvenes en riesgos: educación en valores. *Apuntes. Educación Física y deportes*, 2(80) (pp.13-19).  
<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300955> .
- Johnson, J. (2007). *Play and early childhood development*. New York: Longman.

- Kurtz, B. (1990). *Cultural influence in children's cognitive and metacognitive development*. En W. Schneider y F. E. Weinert (Eds.), *Interactions among aptitudes, strategies and knowledge in cognitive performance*. New York: Springer-Verlag.
- Lobo, J. y Menchén, F. (2004). *Libertad y responsabilidad en el tiempo libre. estrategias y pautas para padres y educadores*. Madrid - España: Pirámide.
- Lusk, A. (2016). Metacognitive strategies in the introduction to political science classroom. . *Journal of Political Science Education*, 12 (pp.141-150). <https://doi.org/10.1080/15512169.2015.1060888>.
- Maldonado, M. (2001). *Las competencias, una opción de vida. Metodologías para el diseño curricular*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones. Recuperado. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinksyref=000174ypid=S0123-3432201300030000200012yIng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinksyref=000174ypid=S0123-3432201300030000200012yIng=en).
- Marsh, H. y Omara, A. (2008). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. . *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(5) (pp.542-552). Recuperado. <http://www.sci epub.com/reference/221551>.
- Martínez, J. (2011). *Métodos de investigación cualitativa*. Bogotá - Colombia: Educadores solidarios con el progreso de los colombianos .
- Mayer, J. y Salovey, P. (Manual de inteligencia emocional). *¿Qué es la inteligencia emocional?* Madrid - España: Pirámide.
- MEN (2008). *Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. Documento No. 15*. Bogotá - Colombia: Ministerio de educación. Revolución educativa .
- MEN (1994). *Ley General de Educación*. Bogotá - Colombia: Ediciones FECODE.
- Montoya, M. y Sol, C. (2001). *Autoestima. Estrategias para vivir mejor con técnicas PNL y desarrollo humano*. México: Pax.
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México: Trillas.
- Nacional (2008). *Programas y Proyectos para los Estilo de vida saludable PEPVS. Revolución Educativa*. Bogotá - Colombia: Ministerio Nacional de Educación. Impresiones OMG.
- Núñez, J., León, J., González, V., Martín-Albo y J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicologico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1) (pp.223-242). <https://mes.ulpgc.es/nunez-j-l-leon-j-gonzalez-v-m-martin-albo-j-2011-propuesta-de-un-modelo-explicativo-del-bienestar-psicologico-en-el-contexto-deportivo-revista-de-psicologia-del-deporte-201-223/>.
- Orozco, L. (2002). La formación integral como base para definir estrategias de un pensamieto lúcido y pertinente. *Revista Debates*, 32(26) (pp.26-38). Recuperado:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinksyref=000184ypid=S0123-3432201300030000200017yln=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinksyref=000184ypid=S0123-3432201300030000200017yln=es).

- Ortíz, E. (2005). *Inteligencias múltiples en la educación de la persona*. Bogotá - Colombia: cooperativa Edictorial Magisterio.
- Panadero, E. y Tapia, A. (2014). ¿Cómo autorregular nuestros alumnos? Revisión del modelo de Zimmmerman sobre autorregulación del aprendizaje. *Anales de Psicología*, 30(2) (pp.450-462). ISSN: 0212-9728. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16731188008>.
- Passarotto, A. (2012). *la apatía y la falta de interés del sodelecia actual*. Buenos Aires: Universidad de San Andrés.
- Pérez, G. (1997). *El ocio y el tiempo libre: ámbito privilegiados de educación*. Argentina: Comunidad Educativa.
- Pérez, N. (2010). La inteligencia emocional como predictor del rendimientos académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 13(1) (pp.119-129).
- Pérez, V., Valenzuela, C., Díaz, M., González, P. y Núñez, P. (2011). Disposición y enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año. *Universitas Psychologia*, 10(2) (pp.441-449). ISSN: 1657-9267. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64722451010>.
- Perlman, D. (2015). Help motivate the amotivated by being a supportive teacher. . *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(2) (pp.204-214). <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v51n1/0120-0534-rlps-51-01-00030.pdf>.
- Prieto, J. (1997). *Metodología de la Investigación Social: Procedimientos de planificación*. Madrid: Pirámide.
- Puig, N. (1996). *Jovens i esport*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Recuperado. <https://www.researchgate.net/publication/321587064>.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw Hill.
- Ros, M., Moya, F. y Garcés, F. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1) (pp.105-112). Recuperado en 12 de marzo de 2021, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttextypid=S1578-84232013000100011yln=esytlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttextypid=S1578-84232013000100011yln=esytlng=es).
- Saéz, C. (1989). Evaluación de proyectos educativos de acción social. Directrices y diseños para su ejecución. *Pedagogía Social*, 1(10) (pp.141-169). Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=135049901019>.
- Sampieri, H. (2014). *Metodología de la investigación*. México : MacGraw Hill.

- Sarlé, P. (2006). *Enseñar el juego y jugar la enseñanza*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Spielberger, C. y Guerrero, R. (1975). *IDARE: Inventario de ansiedad rasgo-estado. Manual instructivo*. México: El Manual Moderno.
- Spradley, J. (1980). *Participant Observation*. New York: Rinehart y Winston.
- Stephens, K. (2009). *Imaginative play during childhood: required for reaching full potential*. *Child Care Exchange Magazine*. New York: Exchange Press.
- Tocto, L., Altamirado, B., Herrera, M., Valle, S. y Maquiera, C. (2015). Motivación de la comunidad estudiantil universitaria hacia la práctica de actividades físico deportivas. *Revista digital EFDeportes*, 2(10) (pp.1-23). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd210/motivacion-hacia-actividades-fisico-deportivas.htm>.
- Valenzuela, J. (2007). Más allá de la tarea: pista para una redefinición del concepto de motivación escolar. *Educação e Pesquisa*, 33(3) (pp.409-426). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29833302>.
- Vincezi, A. y Tudesco, F. (2009). La educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad. *Revista Iberoamericana de Educación*, No. 49. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI).
- Vivar, G., Arantzamendi, M., López, D. y Gordon, L. (2010). La Teoría Fundamentada como metodología de la investigación cualitativa en Enfermería. *Index de Enfermería*, 19(4) (pp.283-288). [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000300011&lng=es&tylng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300011&lng=es&tylng=es).
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Arie.
- Weinstein, C. y Mayer, R. (1986). *The teaching of learning strategies*. En M. C. Wittrock. New York: McMillan.
- Wiske, M. (1998). *Teaching for understanding: linking research with practice*. San Francisco: Jossey-Bass. <https://www.wiley.com/en-us/9780787910020>.
- Woolfolk, A. (1990). Prospective teachers' sense of efficacy and beliefs about control. *Journal of Educational Psychology*, 82 (6) (pp.81-91). Recuperado de: <https://saberespsi.files.wordpress.com/2016/09/psicologia-educativa-woolfolk-7c2aa-edicion.pdf>.
- Zimmerman, B. (1989). *Models of self-regulated learning and academic achievement*. En B. Zimmerman y D. Schuck. New York: Springer.

Zimmerman, B. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich y M. Zeidner . *Handbook of self-regulation* (pp.13-40). San Diego, California: Academic Press. .

Zimmerman, B. y Moylan, A. (2009). *Self-regulation: Where metaconignition and motivation Intersect*. Nwe York: Routledge.

Zinmmernan, B. y Schunk, H. (2001). Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis. In B. J. . *Psicholyt:Med*, 5(39) (pp.123-146). Associates E.D.

#### 4. Contenidos

Se abordan algunos postulados conceptuales y teóricos integrando diferentes temáticas que ayudaran a comprender los procesos formativos en perspectiva de la autorregulación del aprendizaje, dando una mirada especial a la metacognición, la motivación y la inteligencia emocional, los cuales permiten ver la importancia de la formación de estudiantes íntegros, autónomos, que sepan tomar decisiones en cada uno de los procesos y que disfruten su proceso de aprendizaje. Igualmente se abordan temas tan importantes como la lúdica, la recreación, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre; todo esto en el ámbito educativo, pues todos estos temas hacen parte del problema de investigación en esa relación directa con la motivación y metacognición como aspectos esenciales de la autorregulación del aprendizaje. Además, se abordan políticas educativas en Colombia, con el fin profundizar en los lineamientos desde los entes gubernamentales que orientan una educación de calidad; conocer más de fondo este marco normativo, facilitará de manera importante el desarrollo de esta investigación.

La tesis se conforma por 5 capítulos: planteamiento del problema, Marco referencial, Método, Análisis de resultados y Conclusiones. En el primero, se aborda la problemática, se presentan los antecedentes y la justificación, se plantean los objetivos y supuestos, y se establecen los límites del estudio. El segundo capítulo se presenta el marco referencial soportado por los constructos científicos sobre los factores motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional en el contexto de la actividad física escolar. En el tercer capítulo se enuncia la metodología, los participantes de la investigación, la categorización, los instrumentos de recopilación de datos y los respectivos procesos de validación, las fases del procedimiento metodológico, y las metodologías de análisis de datos. Para el cuarto capítulo se describen los resultados en el marco de las categorías y subcategorías de investigación. Para el quinto capítulo

se presenta las conclusiones, principales hallazgos, generación de nuevas ideas, respuestas a los objetivos, limitantes de la investigación y las recomendaciones.

### **5. Método de investigación**

La investigación se llevó a cabo mediante una metodología cualitativa, con alcance exploratorio y descriptivo, y con un tipo de enfoque hermenéutico interpretativo. La población estuvo compuesta por estudiantes de grado noveno de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá. El tipo de muestra fue no probabilística intencional, constituida por 30 educandos y 4 docentes. Para recolectar la información se utilizó un cuestionario (tipo Likert) y una encuesta a estudiantes, y una entrevista semiestructurada a docentes. Los procedimientos para la investigación se realizaron en seis fases: consentimiento informado, diseño de instrumentos, validación de expertos, aplicación en campo, sistematización de datos, análisis y presentación de resultados.

Para el proceso de análisis fueron determinantes procedimientos metodológicos como: identificación de recurrencias y tendencias, reducción de datos mediante procesos matemáticos y estadísticos básicos, identificación y jerarquización de hallazgos emergentes y finales, rotulación y descripción de hallazgos (se asignaba un nombre al hallazgo en relación a su contenido, luego se describía); análisis, interpretación y exposición de resultados mediante estadística descriptiva (se usaron tablas y figuras); y triangulación de los resultados con los referentes teóricos y conceptuales.

### **6. Principales resultados de la investigación**

Referente a la relación entre la motivación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas recreativas y deportivas, los resultados evidencian que, cuando un estudiante logra desarrollar su capacidad de automotivación, es decir, que por sí mismo activa procesos motivacionales en respuesta a los estímulos que se dan tanto de manera intrínseca como extrínseca; su nivel de participación en este tipo de espacios aumenta significativamente. Los resultados evidenciaron que estos estímulos a los que el estudiante responde positivamente en términos de su motivación, se relacionan principalmente con saber que estos espacios deportivos y recreativos son esenciales para su salud física y mental; esto con el apoyo constante de sus docentes y de los espacios para el diálogo que estos le ofrecen, los cuales le permiten una cercanía que favorece sus niveles de seguridad y confianza, algo que les despierta su interés y deseo de hacer parte de actividades y eventos deportivos. Además, se relacionan de manera importante con acciones como el reconocimiento al talento y al logro, algo que eleva su nivel de autoestima, lo que realmente lo motiva a hacer parte de este tipo de espacios. Se hizo evidente

también, que es fundamental que cuenten con los recursos necesarios y las dotaciones acordes para estas prácticas deportivas y recreativas.

En cuanto a la relación entre la metacognición y la participación en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas, los resultados advierten sobre la importancia del desarrollo de procesos metacognitivos como la autocrítica, como elemento esencial para la resignificación del aprendizaje y del sentido de participación en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas; notándose que, cuando el estudiante desarrolla una conducta de autovaloración permanente de sus desempeños, y lo hace con objetividad y sentido crítico y reflexivo, se empodera de forma más activa en procesos como: autocontrol y autosupervisión, y se reta a establecer y cumplir objetivos de aprendizaje y de desempeño en este tipo de actividades y espacios. Otro aspecto importante tiene que ver con que el potenciamiento de la conciencia metacognitiva es fundamental para que el estudiante logre un reconocimiento, no solo de sus formas de aprender a aprender en este ámbito, sino para descubrir el sentido de la práctica lúdica, recreativa y deportiva, para la calidad de vida propia y la de los otros en su entorno social.

En lo que tiene que respecta a la relación entre la inteligencia emocional y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas, los resultados evidenciaron que el desarrollo de la capacidad de reconocimiento profundo de los sentimientos propios y de los demás, vinculando aspectos como el sentido de empatía, favorece el desempeño de los estudiantes en este tipo de actividades de constante interacción y socialización, y que los retan permanentemente a tomar el control de sus emociones, tanto en los momentos de triunfo como de pérdida. Aquí entonces, es preciso hablar de una correlación en reciprocidad entre la inteligencia emocional y la participación activa en este tipo de espacios y actividades. Por un lado, el dinamismo de la lúdica, la recreación y la práctica deportiva, contribuye a neutralizar en los estudiantes el estrés y les ayuda a aprender en medio de la relajación y el disfrute, aportando de manera significativa a armonizar su ser emocional. Y, por otro lado, el desarrollo de habilidades socioemocionales, hace que tengan un mejor desempeño en las actividades que vinculan la recreación, la lúdica y el deporte; esto teniendo en cuenta que dichas actividades se dan, por lo general, de manera grupal, es así que, los estudiantes deben enfrentar situaciones de conflicto por el tema de la competitividad y rivalidad, para lo que tener un buen manejo de las emociones es de vital importancia.

## **7. Conclusiones y Recomendaciones**

Se recomienda la integración de proyectos transversales en el currículo de secundaria, que favorezcan el aprendizaje y la participación de los estudiantes en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas; proyectos que tengan un alto componente humano y que contribuyan a una formación integral. Dichos proyectos pueden estructurarse en la base del desarrollo de capacidades de automotivación, metacognición, autorregulación e inteligencia emocional; esto demanda, por su puesto, de la innovación e incorporación de estrategias y acciones pedagógicas que cautiven a los estudiantes y despierten su interés y deseo de aprender y participar en este tipo de actividades y espacios. También, demanda la iniciativa de las instituciones por articularse con otros escenarios de orden local y nacional para que, en una tarea conjunta, se trabaje por activar en los jóvenes estudiantes su autonomía, empoderamiento activo y capacidad autorregulatoria; contrarrestando así una serie de problemáticas sociales que los seducen permanentemente.

Se recomienda que se trabaje en los estudiantes en este tipo de edades, su capacidad de autorregulación de sus emociones, lo que favorece su autoconocimiento, autoestima y seguridad y confianza en sí mismos; además de fortalecer sus vínculos socioafectivos. Se debe considerar como importante el trabajo de la inteligencia emocional en los espacios lúdicos, recreativos y deportivos; que estos no sean vistos como de simple diversión y juego, sino como escenarios en los que se puede apostar por la formación integral, cultivando hábitos de vida saludables y aportando a un entorno social sano y en armonía.

Finalmente, se hace necesario incorporar nuevas metodologías en los procesos de enseñanza- aprendizaje de la educación física; ver esa posibilidad de innovación en la base de las tecnologías y pedagogías emergentes; esto ya que, se ha dejado en evidencia que los estudiantes sí se están dejando seducir por herramientas tecnológicas, pero no están haciendo un uso potencial de las mismas para fines educativos, pues las han utilizado más para actividades de ocio poco productivas. Así pues, hay que aprovechar los recursos tecnológicos y resignificar su utilidad, integrándolos a estos espacios formativos, para así cautivar a los estudiantes para que se interesen y enamoren de la actividad física.

<b>Elaborado por:</b>	Wilman Alexander Güiza Angarita
<b>Componentes del tribunal:</b>	Mónica Alexandra Martin
<b>Fecha de examen de grado:</b>	30 de abril de 2021

## Tabla de contenido

Introducción .....	1
Capítulo 1. Planteamiento del problema .....	4
1.1 Antecedentes.....	5
1.2 Formulación del problema de investigación.....	12
1.3 Justificación .....	16
1.4 Objetivos.....	18
1.4.1. Objetivo general.....	18
1.4.2. Objetivos específicos .....	18
1.5 Supuestos o hipótesis.....	19
1.6 Delimitaciones y Limitaciones de la investigación .....	19
1.6.1 Delimitación de la investigación.....	19
1.6.2 Limitaciones de la investigación.....	20
1.7 Definición de términos .....	21
Capítulo 2. Marco Referencial .....	22
2.1 Autorregulación del Aprendizaje.....	22
2.1.1. Metacognición.....	24
2.1.1.1. Autodeterminación frente al aprendizaje .....	25
2.1.1.2. Autocontrol y monitoreo en el aprendizaje .....	26
2.1.1.3. Procesos metacognitivos estratégicos, conscientes y autorreflexivos.....	27
2.1.2. Motivación por el aprendizaje .....	28
2.1.2.1. Motivación intrínseca.....	29
2.1.2.2. Motivación extrínseca .....	30
2.1.3. Inteligencia emocional .....	30
2.1.3.1. Autoestima .....	31

2.1.3.2. Autoconcepto .....	32
2.2 Lúdica, recreación y deporte en el ámbito educativo .....	32
2.2.2. Lúdica y aprendizaje .....	33
2.2.3. El juego y la mediación en el aprendizaje. ....	34
2.2.4. Deporte y educación .....	35
2.2.5. Estilos de vida saludable en los estudiantes.....	36
2.3 Aprovechamiento del tiempo libre. ....	37
2.3.1. Formación integral.....	38
2.3.2. El tiempo libre en los adolescentes.....	39
2.4 Políticas educativas.....	40
2.4.1. Ley 80 de 1925.....	40
2.4.2. Ley 115 de 1994.....	41
Capítulo 3 Método.....	42
3.1 Enfoque Metodológico .....	42
3.2 Población .....	44
3.2.1 Población y características.....	44
3.2.2 Muestra .....	45
3.3 Categorización.....	46
3.4 Instrumentos .....	47
3.4.1. Cuestionario a estudiantes.....	47
3.4.2 Encuesta a estudiantes.....	48
3.4.3 Entrevista semiestructurada a docentes .....	49
3.5 Validación de Instrumentos .....	49
3.5.1. Juicio de expertos.....	50
3.5.2. Pilotaje .....	50

3.6 Procedimiento.....	51
3.6.1. Fases.....	51
3.6.2. Cronograma del procedimiento metodológico.....	53
3.7 Análisis de datos.....	53
Capítulo 4. Análisis de resultados.....	55
4.1. Niveles de participación en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas .....	57
4.1.1. Niveles de participación en las actividades lúdicas y recreativas.....	59
4.1.2. Niveles de participación en las actividades deportivas.....	60
4.1.3. Niveles de participación en los eventos deportivos institucionales e interinstitucionales .....	62
4.2. Debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas .....	63
4.2.1. Debilidades motivacionales intrínsecas y extrínsecas. ....	65
4.2.2. Debilidades metacognitivas .....	66
4.2.3. Debilidades en la inteligencia emocional .....	68
4.2.4. Debilidades en la autorregulación del aprendizaje .....	69
4.3. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.....	70
4.3.1. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación .....	72
4.3.2. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la capacidad metacognitiva.....	73
4.3.3. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la inteligencia emocional .....	75
4.3.4. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la autorregulación del aprendizaje .....	76
4.4. Motivación, metacognición e inteligencia emocional, para la participación activa en las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas.....	77

4.4.1. Relación entre la motivación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas- recreativas y deportivas .....	79
4.4.2. Relación entre la metacognición y la participación activa en las actividades físicas lúdicas - recreativas y deportivas .....	80
4.4.3. Relación entre la inteligencia emocional y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas.....	82
4.4.4. Relación entre la autorregulación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas .....	83
Capítulo 5. Conclusiones.....	86
5.1 Principales hallazgos .....	86
5.3 Generación de nuevas ideas de investigación.....	106
5.4 Nuevas preguntas de investigación.....	107
5.5 Limitantes .....	107
5.6 Recomendaciones .....	108
Bibliografía.....	110

## Índice de tablas

Tabla 1. Categorización.....	46
Tabla 2. Cronograma del procedimiento metodológico .....	53
Tabla 3. Niveles de participación en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.....	58
Tabla 4. Debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas .....	63
Tabla 5. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.	71
Tabla 6. Motivación, metacognición e inteligencia emocional, para la participación activa en las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas.....	78

## Índice de figuras

Figura 1. Proceso de codificación abierta.....	55
Figura 2. Niveles de participación en las actividades lúdicas y recreativas .....	59
Figura 3. Niveles de participación en las actividades deportivas.....	60
Figura 4. Niveles de participación en los eventos deportivos institucionales e interinstitucionales. 62	62
Figura 5. Debilidades motivacionales intrínsecas y extrínsecas.....	65
Figura 6. Debilidades metacognitivas .....	66
Figura 7. Debilidades en la inteligencia emocional.....	68
Figura 8. Debilidades en la autorregulación del aprendizaje.....	69
Figura 9. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación.....	72
Figura 10. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la capacidad metacognitiva .....	73
Figura 11. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la inteligencia emocional .....	75
Figura 12. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la autorregulación del aprendizaje 76	76
Figura 13. Relación entre la motivación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas- recreativas y deportivas .....	79
Figura 14. Relación entre la metacognición y la participación activa en las actividades físicas lúdicas- recreativas y deportivas .....	81
Figura 15. Relación entre la inteligencia emocional y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas .....	82
Figura 16. Relación entre la autorregulación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas- recreativas y deportivas .....	83

## Introducción

El proceso de enseñanza y aprendizaje en la Educación Física exige formar en la dimensión del ser, es así que, es necesario fomentar la participación activa de los estudiantes en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas que se dan al interior de las instituciones educativas y fuera de ellas. En tal sentido, el proyecto transversal de carácter nacional “Aprovechamiento del tiempo libre”, tiene como fin brindar alternativas de formación que le permitan al estudiante optimizar los espacios dentro y fuera de la institución, orientándolo al uso adecuado del tiempo, puesto que, es en la edad escolar en la que se desarrollan capacidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales; algo que es fundamental para enfrentar situaciones académicas, personales, cotidianas y profesionales, y para lograr una armonía en su salud física y mental. Desde la perspectiva pedagógica, Bisquerra (2000) sostiene que la Educación física es un proceso educativo continuo y permanente a lo largo de la vida, por ello, debe ser vista como una respuesta educativa a un serie de necesidades que la sociedad demanda referente a las diversas problemáticas de salud y calidad de vida.

En esta idea de formación existen factores que resultan importantes en el campo práctico de los espacios que se propician para el desarrollo de las capacidades motrices, asociadas a la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional. Así pues, la motivación como factor que indice en el aprendizaje debe hacer parte de todo proceso pedagógico (Valenzuela, 2007); siendo está la que permite impulsar las acciones humanas y, por tanto, se basa en la iniciativa interna denominada motivación intrínseca que aparece de forma natural y espontanea en la persona, sin esperar recompensa, pero si satisfacción consigo misma; y en la motivación extrínseca, generada por estímulos externos (Reeve, 1994). De otro modo, el factor

metacognitivo es fundamental en el quehacer de la enseñanza y aprendizaje, ya que permite el desarrollo de procesos cognitivos necesarios para comprender y buscar estrategias para alcanzar las metas (Carretero, 2001). Con respecto al factor de la inteligencia emocional, esta es indispensable en toda actividad, puesto que posibilita desplegar diversas formas de actuar mediante la autorregulación de emociones (Bisquera, 2000).

Teniendo en cuenta lo anterior, en la Educación física, la cual orienta la práctica de la actividad lúdica, recreativa y deportiva hacia un aprendizaje derivado de la experiencia participativa, se conjugan los factores motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional; atendiendo, además, las necesidades en términos de una educación integral. De este modo, relacionar la salud y mente a las actividades lúdico, recreativas y deportivas para orientar procesos de aprendizaje que promuevan actuaciones motrices y comportamentales que influyen en su bienestar físico, psicológico y social, es algo que debe ser tarea de todos los actores en la escena educativa; esto buscando contrarrestar los malos hábitos en la alimentación, sedentarismo, consumo de sustancias psicoactivas y todo tipo de adicciones (Álvarez, 2005).

Todo lo expuesto anteriormente, suscitó un interés especial por llevar a cabo un proceso investigativo que tuvo por objetivo conocer los factores motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, que potencian la participación de los estudiantes de noveno grado de la IED Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades físicas lúdicas-recreativas que se desarrollan en el espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”. Para este propósito se utilizó una metodología cualitativa y se tuvo un alcance exploratorio y descriptivo. Se contó con una muestra no probabilística intencional de 30 estudiantes y 4 docentes; la información fue obtenida mediante la aplicación de una entrevista semiestructura a docentes, y una encuesta y un cuestionario a estudiantes. Una vez recogida la información se sistematizó, organizó y clasificó a

través matrices de análisis categorial por medio de la herramienta Excel, para hacer un proceso de codificación, identificación de recurrencias y jerarquización de los datos en cada una de las categorías y subcategorías de investigación, y así poder reducir los datos hasta los hallazgos emergentes y finales. Los resultados fueron expuestos mediante tablas, figuras y texto descriptivo, haciendo uso de la estadística descriptiva.

Este documento de tesis se integra principalmente por cinco capítulos: En el primero, se aborda la problemática, se presentan los antecedentes y la justificación, se plantean los objetivos y supuestos, y se establecen los límites del estudio. En el segundo, se presenta el marco referencial soportado por los constructos científicos sobre los factores motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, en el contexto de la actividad física escolar. En el tercero, se enuncia la metodología, los participantes de la investigación, la categorización, los instrumentos de recopilación de datos y los respectivos procesos de validación, las fases del procedimiento metodológico, y las metodologías de análisis de datos. En el cuarto, se describen los resultados en el marco de las categorías y subcategorías de investigación. Finalmente, en el quinto, se presenta las conclusiones, principales hallazgos, generación de nuevas ideas, respuestas a los objetivos, limitantes de la investigación y las recomendaciones en la base de los resultados.

## Capítulo 1. Planteamiento del problema

Hoy en día podemos observar que en la sociedad actual tenemos grandes problemas de salud, y una de las consecuencias de esto es el sedentarismo, los malos hábitos de alimentación y la poca prevención de enfermedades; muchas personas presentan sobrepeso, problemas cardiovasculares y diabetes, entre otras. La práctica continua de algún deporte es fundamental para prevenir el sin número de enfermedades actuales que presentan las personas.

Los avances tecnológicos han traído grandes ventajas a la sociedad, como el fácil acceso a la información, la comunicación, el correo electrónico, los celulares, que permiten una comunicación instantánea; pero igualmente grandes desventajas como el aislamiento de las personas. Esta situación se hace muy notoria en los jóvenes estudiantes en las diferentes instituciones educativas, pues se ven cada día más inmersos en los videojuegos y en las redes sociales, sin querer compartir con personas que están a su alrededor, y muy distantes de los escenarios y, por supuesto de su salud física.

Todas estas situaciones generalizadas en los estudiantes generan preocupación desde la escena educativa, y se genera grandes inquietudes sobre cómo lograr una mejor conexión de los jóvenes estudiantes con todo tipo de escenarios en el deporte y que, además, de lograr un cuidado de su salud física, sean más participativos en los diferentes eventos deportivos institucionales e interinstitucionales. Es así que, se reconoce que desde la labor educativa se debe trabajar de manera importante por generar estrategias que activen la motivación en los estudiantes por este tipo de espacios, actividades y procesos. De tal forma que se buscará analizar los factores que influyen en la motivación de los estudiantes de noveno grado de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas que se desarrollan en el

espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”; estudiantes que representan esa realidad latente de esta problemática que preocupa en términos generales en nuestro país.

En este capítulo se relacionan principalmente los antecedentes de investigación, la formulación del problema, los objetivos y los supuestos de investigación, así como la delimitación y las posibles limitaciones del estudio.

### **1.1 Antecedentes**

En el campo de la educación podemos observar la desmotivación que presentan los estudiantes por las actividades académicas, culturales y deportivas, lo que ha conllevado a la realización de diversos estudios sobre los factores y causas de la desmotivación por la práctica deportiva en su vida diaria. Para este estudio que se realiza en la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá, es importante hacer una revisión de las principales investigaciones que relacionen temas tan importantes como la motivación por el aprendizaje, la metacognición y la inteligencia emocional, y que constituyen una base científica importante sobre el eje problémico que se plantea en la presente investigación.

Uno de los estudios que es importante referir es: *“Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables”*, realizado por Chacón, Padial, González, Zurita y Puertas (2019), en el que se buscó la relación entre los diferentes tipos de motivación y su incidencia en el desempeño en universitarios en los espacios de actividad física. Este estudio se desarrolló en España con una población de 225 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario sobre aspectos motivacionales y de estrategias de aprendizaje.

Los resultados demuestran cómo una tarea académica puede hacer que en un estudiante presente ansiedad y esto en ocasiones conlleve a no lograr los mejores resultados, teniendo en cuenta la calificación y el valor de la tarea, y esto cómo influye de manera negativa o positiva en los hábitos de estudio. Se observó cómo la motivación intrínseca se asocia e incide positivamente en los hábitos de estudio, estrategias de organización y regulación del esfuerzo. Los resultados de este estudio son un referente importante para la presente investigación, ya que, se aborda la manera en la que la motivación puede influir de manera positiva en el desempeño de los estudiantes, a la vez, activando procesos metacognitivos como la regulación del esfuerzo.

En su investigación titulada *“Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia”*, Triguero, Navarro, Aguilar y León (2019), buscaron analizar qué tanto incide el rol del docente en la motivación, confianza y el disfrute del estudiante al realizar una actividad física. Se trabajó con una población de 602 estudiantes entre 13 y 19 años de centros educativos de Almería, a quienes se les aplicó los siguientes instrumentos: Apoyo a la autonomía percibida, estilo controlador, entre otros. Se utilizó una metodología mixta. En esta investigación se pudo evidenciar que el docente de EF sí influye de manera importante tanto en los procesos motivacionales y emocionales de los estudiantes para que estos adquieran conciencia en querer realizar algún tipo de actividad física o deportiva.

Sin duda alguna, este estudio hace aportes importantes a la presente investigación, en cuanto analiza los factores que miden la motivación y las emociones en los estudiantes, así como el papel de los maestros en dichos procesos, siendo agentes que activan de su práctica pedagógica el interés y deseo de participar y aprender en sus estudiantes.

En esta revisión de los principales antecedentes de la investigación, es preciso referir el estudio titulado “*Pasión, Motivación Auto determinada y Autorregulación del Aprendizaje en el Deporte*”, en el que Méndez, Cecchini, Fernández (2017), se orientaron a explorar aspectos motivacionales, metacognitivos y de autorregulación, en relación con la pasión en el aprendizaje del deporte. Este estudio se desarrolló en una población de 340 universitarios deportistas españoles, a quienes se les aplicó los siguientes instrumentos: pasión por el deporte un instrumento que evalúan la pasión obsesiva y armoniosa.

Los resultados permitieron ver que los deportistas que se desempeñan con una pasión armoniosa tienden a realizar con más frecuencia tácticas autorregulatorias para el aprendizaje y que estas están conectadas entre los tipos de pasión, motivación auto determinada y autorregulación del aprendizaje en sus actividades deportivas, labores académicas y laborales. Para la investigación este estudio contribuye con elementos teóricos y metodológicos para acercarse a las subjetividades de los estudiantes en términos de pasión por el aprendizaje del deporte y la manera en que entran en juego la motivación, la metacognición y la autorregulación.

Otro antecedente de relevancia es: “*Clima motivacional e inteligencia emocional en la promoción de hábitos saludables: una revisión narrativa*”, investigación que se realizó en España en la que Chacón, et al. (2017), se dedicaron a comprobar lo importante que es trabajar en las personas tanto la inteligencia emocional y clima motivacional, ya que estos pueden influir de manera positiva en la motivación intrínseca para que estas crean gusto por tener una vida activa. En cuanto al procedimiento metodológico llevado a cabo, se exploraron trabajos de investigación sistemática y empírica que vinculaban la inteligencia emocional y la motivación en los espacios de práctica deportiva. Como resultados relevantes se evidenció la importancia de trabajar la inteligencia emocional y el clima motivacional para que los estudiantes puedan entender y

comprender cómo influye esto en sus propias emociones, y cómo infieren a la hora de hacer deporte desde edades tempranas.

Este estudio se relaciona a la presente investigación en cuanto a que se analiza las emociones auto determinadas, y cómo estas contribuyen en la conducta de la persona para la práctica deportiva; en tal sentido, el tema de la inteligencia emocional cobra relevancia en ese acercamiento a los procesos autorregulatorios en la población objeto de estudio.

En la siguiente investigación: “*Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima*”, Franco, Coterón y Gómez (2017), examinaron la relación entre aspectos como la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la autoestima y la motivación, en un grupo de 788 estudiantes argentinos entre los 12 y 19 años, pertenecientes a un programa de Educación Física, a quienes se les aplicó un instrumento que hace una medición de las necesidades psicológicas básicas y los procesos de motivación intrínseca. Los resultados permitieron ver que, cuando la persona alcanzaba satisfacción en sus necesidades psicológicas básicas, esto ayudaba a que se diera una motivación intrínseca, y como la autoestima podía mediar entre la motivación intrínseca con la intención de una persona por llevar cabo una actividad física. Es importante conocer el estudio realizado, porque nos da a entender la importancia que tiene la satisfacción en las personas y como esta influye en la motivación intrínseca y la autoestima para realizar actividades físicas, permitiendo así identificar los gustos y preferencias de los estudiantes para mantenerlos motivados para realizar una actividad física.

En este rastreo de los principales estudios que anteceden la presente investigación, cobra relevancia el trabajo “*Estudio de la motivación de logro y orientación motivacional en estudiantes de educación física*”, de Sánchez-Alcaraz, Más y Gómez- Mármol (2016), en el que

analizaron la orientación motivacional en relación al nivel educativo de los estudiantes, haciendo una relación por sexo. Este estudio se desarrolló en España con 228 estudiantes, entre los 10 y los 15 años, a quienes se les aplicó un test “AMPET”, el cual mide el nivel de la motivación en cuanto a los logros y al establecimiento y cumplimiento de metas. Esta investigación utilizó una metodología cuantitativa. Igualmente se evidenció que los estudiantes de secundaria tenían un nivel alto referente al ego y a la manera en la que este influye en su competencia motriz percibida, es decir, buscan el éxito y el logro personal. Se obtuvo que los estudiantes de secundaria buscan sobresalir frente a sus compañeros por mantener su ego alto, y así lograr mejores resultados personales. Se pudo ver también que, en primaria los estudiantes aún siguen las directrices de los docentes para realizar sus actividades físicas y se dejan afectar si no sobresalen y si los resultados no son los esperados por ellos.

Se observa que este trabajo relaciona varios aspectos de la motivación que la presente investigación busca, lo que permiten tener mayor claridad en cuanto a esa relación: ego, competencia motriz percibida y orientación hacia la tarea. Además de identificar que en diferentes edades los intereses pueden variar a mayor edad se busca el éxito y la competencia, a menor edad el compromiso y dar lo mejor de sí en su práctica deportiva. En este caso, identificar los intereses de los estudiantes de grado noveno de la institución para motivarles a lograr la participación en las actividades lúdicas y deportivas.

Es igualmente importante conocer la investigación “*Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios*”, en la que Campos, Castañeda y Del Castillo (2016), buscaron valorar la práctica deportiva y la conexión entre la percepción de salud o los beneficios que conllevan, teniendo en cuenta el género y la edad. La población la conformaron 1085 estudiantes de la universidad de Sevilla, para la recolección de datos se aplicó un cuestionario *ad hoc*. Se

pudo evidenciar que los estudiantes que con frecuencia realizan actividad física, manifiestan tener beneficios para su salud, a diferencia de aquellos estudiantes que no lo hacen con tanta frecuencia; los hombres han declarado sentirse mejor que las mujeres en cuanto a su salud, cuando hacen actividad física.

Se puede decir que este estudio se relaciona con la investigación en curso ya que muestra la importancia de realizar una actividad física y la responsabilidad con la que asumen las personas el cuidar y evitar enfermedades no transmisibles (ENT). Esto advierte sobre la responsabilidad de los docentes de fortalecer la práctica de actividades lúdicas y físicas para contrarrestar enfermedades que pueden presentar los adolescentes debido al sedentarismo y mal uso del tiempo libre.

También es preciso mencionar a Tocto, Herrera, Altamirano, Valle y Maqueira (2015), quienes buscaron determinar en el estudio *“Motivación de la comunidad estudiantil universitaria hacia la práctica de actividades físico deportivas”* cuáles podrían ser los indicadores que permite motivar a los estudiantes a que realicen alguna actividad físico-deportiva en un determinado nivel socioeconómico. Este estudio se aplicó a 300 personas que estudian en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en Ecuador, a quienes se les aplicaron encuestas para saber cuáles son los indicadores que más destacan los estudiantes, tales como: dedicación, facilidad para poder realizar una actividad física y los beneficios que le conllevan a los estudiantes en la práctica deportiva; también, los horarios en los cuales se les facilita y los escenarios más adecuados, así como conocer los indicadores que propician la baja motivación.

En consecuencia, estos resultados permitieron ver que los hombres practican con mayor frecuencia actividades deportivas y que las mujeres lo hacen con menor frecuencia en la edad

universitaria. Se encontró que los estudiantes son conscientes de los beneficios que les conlleva realizar alguna actividad física, establecen que no tienen un horario fijo para la práctica deportiva y que donde prefieren realizar estas actividades en las instalaciones de la Universidad. Según los resultados, las causas por las cuales los estudiantes se sienten desmotivados son la falta de tiempo y no tener la suficiente información sobre los programas deportivos y recreativos de la institución.

De tal forma se puede evidenciar la relación del trabajo con la presente investigación, en cuanto se analizan los diferentes factores que inciden en la motivación de los estudiantes a la hora de realizar alguna actividad física. Esto podríamos relacionarlo con los factores que inciden en nuestro contexto educativo, como es el caso de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá, que está afectada por el horario de jornada única y por la falta de escenarios deportivos en la institución como puede observarse en el trabajo.

Siendo tan importante el tema de la motivación para la presente investigación, vale mencionar el estudio "*Consecuencias de la motivación en las clases de educación física*", llevado a cabo por Almagro, Navarro, Paramio y Sáenz-López (2015). Estos autores se permitieron analizar la influencia que tiene la motivación en los estudiantes en la clase de EF. Este estudio se desarrolló en España con 254 alumnos de Secundaria, entre los 14 y 20 años, a quienes se les aplicó los siguientes instrumentos: Escala del Locus Percibido de Causalidad en Educación Física (PLOC), Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA), Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES). Entre los principales resultados se encontró que la motivación y la autorregulación conllevan a los estudiantes a permanecer activos en la práctica deportiva y a proyectarse hacia el futuro en estos espacios.

Este estudio tiene aspectos en común con la investigación, ya que analizan la motivación, desmotivación, la regulación, y cómo esto influye en el rendimiento académico en la clase de EF, aportando a la investigación cuales son los motivos y factores que inciden a que los estudiantes quieran practicar o no una actividad física en el futuro.

Estos trabajos de investigación permitieron poder conocer e identificar términos que influyen en la investigación, tales como: la motivación, desmotivación e indicadores o factores que influyen al desinterés por la práctica de alguna actividad deportiva; también términos en los procesos metacognitivos como: autorregulación y autodeterminación e identificar las posibles causas que afectan la motivación por la práctica de actividades lúdico deportivas en su tiempo libre, y así poder diseñar estrategias que permitan potenciar la práctica de estas actividades. Igualmente se puede evidenciar la importancia de la labor del docente de EF, pues es él la persona que debe crear un clima motivacional y una interacción entre el docente y estudiante, es decir ser un mediador y facilitador en todas las actividades que se desarrollan dentro y fuera del aula.

## **1.2 Formulación del problema de investigación**

Las problemáticas sociales en la juventud en Colombia son cada día más complejas, y los gobernantes no crean políticas ni estrategias para contrarrestar los riesgos a los que se enfrenta la población juvenil, como es el caso del consumo de sustancias psicoactivas, conformación de pandillas y grupos armados al margen de la ley. La población juvenil se ve influenciada por los medios de comunicación, y las redes sociales hacen que la mayor parte del tiempo solo interactúen a través de una pantalla; muy pocos jóvenes dedican su tiempo libre a realizar una actividad física.

La falta de realizar actividades físicas, es decir, el sedentarismo, nos conlleva a diferentes problemas como lo son la obesidad, así como enfermedades no transmisibles (ENT), como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer. Según la OMS en muchos de los países el realizar una actividad física o mantenerse activo ya sea lúdico-recreativo va en descenso. Otra problemática en nuestro país, en cuanto a nuestros jóvenes y adolescentes, es el alto incremento de consumo de sustancias psicoactivas; esto porque el adquirir estas sustancias ilegales para nuestros adolescentes es mucho más fácil, ya que su mercado y distribución es más amplio; esto afecta su salud, problemas sociales, familiares y académicos. También es de resaltar como están siendo afectadas nuestras instituciones educativas ya que los adolescentes son las víctimas más vulnerables y frágiles, las cuales son preferidas por las bandas, pandillas o personas que se lucran de este tipo de negocio.

Por todo lo anterior, debemos motivar a los estudiantes a practicar una actividad física, entendiendo que la motivación son estados internos que llevan a que la persona haga las cosas porque buscan satisfacer una necesidad, alcanzar metas u objetivos para sentirse bien consigo mismo, y que lo conllevan a formar una conducta. Son factores que conllevan a la persona a realizar una acción o de dejarla de hacer. Existen dos tipos de motivación, motivación intrínseca (interior) y motivación extrínseca (exterior); la primera tiene que ver con que la persona realiza esa acción por convicción sin esperar un incentivo externo, la segunda sí espera un incentivo externo ya sea para alcanzar un fin personal. Así pues, la motivación activa en el estudiante su interés y deseo de aprender, llevándolo a participar de manera mucho más activa y autorregulada frente a su proceso de aprendizaje (Valenzuela, 2007).

Otro de los factores que se deben tener en cuenta es la metacognición, que permite reflexionar sobre nuestras emociones y pensamientos y ser más inteligentes al momento de

analizar como actuaremos frente a una determinada situación. Por ejemplo, un deportista de alto rendimiento debería tener la capacidad de manejar sus emociones referentes al estrés y ansiedad frente a una competencia, al ser más inteligente a nivel emocional, le permitirá saber cómo desenvolverse ante diferentes situaciones.

Los motivos que podemos identificar en los adolescentes por la no práctica deportiva, es la falta de tiempo por sus deberes académicos, jornadas largas en las instituciones (jornada única), cambios en la personalidad y los cambios en los hábitos durante esta etapa. La influencia que pueden tener los amigos sobre estos, los medios tecnológicos y videos juegos, la baja confianza y autoestima al no considerarse buenos en algún tipo de deporte, han llevado a nuestros adolescentes a que se vuelvan sedentarios y desinteresados por la práctica de actividades deportivas, lúdicas-recreativas en su tiempo libre.

Unas de las problemáticas que se pueden observar y evidenciar en la institución educativa Agroindustrial Santiago de Chocontá, que afecta al área de Educación Física, es el desinterés de los estudiantes por practicar alguna actividad deportiva, tanto dentro de la institución como en la utilización adecuada de su tiempo libre. Años anteriores cuando se realizaba la convocatoria para que los estudiantes conformaran equipos de: baloncesto, futbol de salón, ajedrez y atletismo, en las categorías pre juvenil - juvenil en las dos ramas femenina y masculina, que representaran a la institución en los juegos Supérate intercolegiados, programa deportivo del estado, el número de estudiantes interesados en participar ha ido disminuyendo considerablemente con los años. Muestra de esto es que en este año 2019 la institución participó solo con 3 equipos en el deporte de futbol de salón y 6 estudiantes en atletismo.

Este desinterés de los estudiantes se puede deber a los siguientes factores: la institución al ingresar a la jornada única que inicia desde las 7:15 am hasta las 4:00 pm, afecto la asistencia de

los estudiantes a los entrenamientos; igualmente a los docentes que orientaban estos entrenamientos. Se hizo la invitación a hacer parte de las escuelas de formación deportiva que ofrece el municipio de Chocontá por medio del Instituto de Recreación y deportes, pero se les dificulta asistir porque los horarios de entrenamiento son en contra jornada, igualmente los niños de las zonas rurales salen a las 4 pm de clase y los espera la ruta escolar para trasladarlos a sus casas; la adecuación de la institución como un “mega colegio” hizo que los campos deportivos se redujeran.

Otro factor es que las instalaciones son compartidas por los niveles de preescolar, básica primaria y secundaria. Se relacionan además factores externos, como las adiciones a los videojuegos y celulares; estas prácticas están volviendo a los niños y jóvenes personas sedentarias, perezosas, sin disciplina y sin ningún interés por practicar el deporte. Por último, como en muchos municipios de Colombia, nos estamos viendo afectados por el consumo de sustancias psicoactivas, que día a día están influenciando a nuestros niños en la institución educativa y en general en el Municipio de Chocontá. Por lo tanto, se decide hacer una investigación que permita contribuir a contrarrestar esta problemática, así que para dar inicio a este proceso es pertinente plantear el siguiente gran interrogante ¿Cuáles son los factores motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, que potencian la participación de los estudiantes de noveno grado de la IED Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades físicas lúdicas-recreativas que se desarrollan en el espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”?

La anterior pregunta deriva otras en un sentido más específico como: ¿Cuáles son los niveles de participación de los estudiantes de grado noveno, de la IED Agroindustrial Santiago de Chocontá en las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas? ¿Qué debilidades en

términos motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, se presentan en estos estudiantes de noveno grado, frente al desarrollo de las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”? ¿Qué estrategias y ambientes pedagógicos favorecen de manera importante la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional en estos estudiantes, en el desarrollo de las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”? y ¿Cuáles son los principales aspectos en relación entre la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional; y la participación activa de estos estudiantes en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas que se desarrollan en el espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”?

### **1.3 Justificación**

Al identificar cuáles son los factores motivacionales y metacognitivos, se facilitará establecer estrategias para estimular la motivación por el aprendizaje y el desarrollo metacognitivo en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas, en esta población objeto de estudio. Cuando el estudiante se siente motivado e interesado por la práctica de estas actividades, le permitirá crear hábitos de una calidad de vida saludable, evitando con esto problemas de salud como el sedentarismo, obesidad, estrés y dificultades cardiovasculares, enfermedades no transmisibles (ENT). Por tal razón se hace necesario identificar los factores que influyen en los estudiantes que presentan desmotivación, falta de autorregulación e interés por la práctica de actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas, tanto dentro de la institución como fuera de esta, en el aprovechamiento de su tiempo libre.

Finalmente, este proyecto de investigación directamente beneficiara al Grado 9° de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá, al establecer estrategias para la participación e interés por la actividad física y aprovechamiento de su tiempo libre. Esto ayudará a mejorar el ambiente en la institución, en los hogares y en el municipio, ya que se busca rescatar con este proyecto la adecuada utilización de su tiempo libre y la autorregulación de los estudiantes, enfocado a la práctica de actividades físicas, dejando de un lado el consumo de sustancias psicoactivas; evitando problemas de salud, como la obesidad, las enfermedades no transmisibles (ENT), ayudando a mejorar la convivencia y el ambiente escolar.

Este trabajo es relevante en cuanto mostrará la importancia de que el estudiante sea consiente de ser autónomo en los procesos de aprendizaje que le permitirán desarrollar la capacidad de reflexionar, analizar, tomar decisiones adecuadas, resolver problemas y tener una acertada comunicación con todas las personas que interfieren en su proceso como son: sus pares, padres de familia y docentes. Se pretende con esta investigación se lograr avances a nivel de la línea de investigación de la autorregulación, que se convierta en un ejemplo de la forma de facilitar el aprendizaje a los estudiantes y despertar el interés por la práctica de actividades lúdico-recreativas para su salud física y mental, como el buen aprovechamiento de su tiempo libre, en cualquier contexto.

Este será un aporte valioso en cuanto al quehacer diario del docente, será la puesta de diferentes postulados y teorías como la metacognición, motivación, autodeterminación, autocontrol por medio de metodologías de aprendizaje que permitan al estudiante autorregular su aprendizaje o la práctica de una actividad deportiva. Igualmente se busca mejorar la práctica educativa propia y ser un referente para otras personas.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo general**

Conocer los factores motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, que potencian la participación de los estudiantes de noveno grado de la IED Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades físicas lúdicas-recreativas que se desarrollan en el espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Diagnosticar los niveles de participación de los estudiantes de grado noveno de I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá en las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”.
- Identificar las debilidades en términos motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, que presentan estos estudiantes de noveno grado, frente al desarrollo de las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”.
- Reconocer las estrategias y ambientes pedagógicos que favorezcan de manera importante la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional en estos estudiantes, en el desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”.
- Establecer los principales aspectos en relación entre la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional; y la participación activa de estos estudiantes en las actividades

físicas lúdicas-recreativas y deportivas que se desarrollan en el espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”.

### **1.5 Supuestos o hipótesis**

La falta de participación de los estudiantes en las actividades físicas, lúdicas y recreativas, obedece necesariamente a la falta de estrategias de aula que favorezcan su desarrollo motivacional y metacognitivo. Es así que es fundamental el diseño y aplicación de estrategias que activen el interés en ellos por hacer parte de estos espacios de manera activa y autorregulada, desarrollando procesos estratégicos, conscientes y autorreflexivos sobre este tipo de escenarios tan importantes en el contexto educativo.

Las personas que regulan sus conductas de manera auto determinada desarrollan mayores niveles de motivación hacia la participación en actividades de actividades físicas, lúdico-recreativas y deportivas, en espacios como los determinados para el aprovechamiento del tiempo libre; es decir, cuando los estudiantes toman la decisión de participar en una actividad física por iniciativa propia es porque están motivados y si a esto le sumamos que los estudiantes alcanzan las metas o los logros personales desarrollan mayores niveles de motivación para seguir participando o haciendo parte de este tipo de actividades deportivas, lúdicas y recreativas.

### **1.6 Delimitaciones y Limitaciones de la investigación**

#### **1.6.1 Delimitación de la investigación**

**Delimitación de la población:** El trabajo de investigación se realiza con un grupo de 97 estudiantes de grado noveno de la I.E.D. Agroindustrial Santiago de Chocontá.

**Delimitación de espacio:** Se desarrolla en la región andina, en el departamento de Cundinamarca, municipio de Chocontá, en la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá.

**Delimitación temporal:** El proceso investigativo se lleva a cabo entre febrero de 2020 y mayo de 2021, en el marco de los Proyectos de Investigación Aplicada I, II y III de la Maestría en Educación de Uniminuto.

**Delimitación teórica:** La investigación se orienta desde temáticas tan importantes como la Autorregulación del aprendizaje, principalmente en lo que tiene que ver con la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional; Lúdica, recreación y deporte en el ámbito educativo; Aprovechamiento del tiempo libre; y Políticas educativas en el marco normativo colombiano.

**Delimitación metodológica:** Estudio cualitativo con alcance exploratorio y descriptivo, con un tipo de enfoque hermenéutico interpretativo.

### **1.6.2 Limitaciones de la investigación**

Una de las principales limitantes para el buen desarrollo de esta investigación es la falta de espacios deportivos dentro de la institución educativa, ya que la I.E no cuenta con los escenarios suficientes para la realización de las actividades programadas. En ocasiones se da la necesidad de desplazar a los estudiantes a otros escenarios del municipio de Chocontá, corriendo el riesgo de que, si llegara a suceder algo, la responsabilidad caería directamente en el profesor de educación física y no de la institución; en este caso particular, en el investigador. La forma de ayudar a superar estas limitaciones es que exista un convenio entre la alcaldía y la institución educativa para la utilización de los escenarios deportivos del municipio, pero el rector debe buscar los mecanismos para poder trasladar a los estudiantes a dichos escenarios y asumir la responsabilidad de los traslados de los estudiantes y el docente.

## 1.7 Definición de términos

**Motivación:** Es el motivo o estado que tiene una persona para querer realizar una actividad o acción o dejarla de hacer y determina la conducta de la persona del interés y satisfacción por realizarla (Woolfol, 1990, p. 326).

**Metacognición:** La metacognición es un proceso o es el conocimiento que hace o tiene una persona al evaluar toda la información que recibe y que le permite saber solucionar un problema, tener autocontrol y autorregulación para tomar las mejores decisiones (Weinstein y Mayer, 1986).

**Autorregulación:** Es la capacidad o habilidad que tiene una persona y que le permite tener control sobre sus pensamientos, acciones y emociones con el propósito de lograr su propio bienestar, y así poder alcanzar sus objetivos (Carver, Scheier, y Weintraub, 1989).

**Actividad física:** Se considera como todos los movimientos del cuerpo que involucran un gasto energético, en tareas cotidianas de la vida, ejercicio físico, actividades lúdicas y deportivas (Devís y Cols, 2000)

**Aprovechamiento tiempo libre:** Es el tiempo con el que dispone una persona para realizar la actividad que le proporcione disfrute y entretenimiento, actividades que no hace por obligación o que son impuestas, sino al contrario porque le produce diversión y placer personal (Art. 5 Ley 181, 1995).

## **Capítulo 2. Marco Referencial**

La educación a través de los tiempos se ha venido trabajando diferentes enfoques y metodologías para transmitir información o conocimiento a los estudiantes y que estos asuman un rol o actuación diferente dentro del aula de clases. Al igual que se ha buscado que los estudiantes mejoren sus procesos de aprendizaje, buscando así el desarrollo de habilidades de aprendizaje autorregulado, donde el estudiante pueda ser independiente, se sienta motivado a alcanzar determinado objetivo.

Este capítulo presenta algunos postulados conceptuales y teóricos integrando diferentes temáticas que ayudaran a comprender los procesos formativos en perspectiva de la autorregulación del aprendizaje, dando una mirada especial a la metacognición, la motivación y la inteligencia emocional, los cuales permiten ver la importancia de la formación de estudiantes íntegros, autónomos, que sepan tomar decisiones en cada uno de los procesos y que disfruten su proceso de aprendizaje. Igualmente se abordan temas tan importantes como la lúdica, la recreación, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre; todo esto en el ámbito educativo, pues todos estos temas hacen parte del problema de investigación en esa relación directa con la motivación y metacognición como aspectos esenciales de la autorregulación del aprendizaje. Además, se abordan políticas educativas en Colombia, con el fin profundizar en los lineamientos desde los entes gubernamentales que orientan una educación de calidad; conocer más de fondo este marco normativo, facilitará de manera importante el desarrollo de esta investigación.

### **2.1 Autorregulación del Aprendizaje**

La autorregulación del aprendizaje es un tema que cumple una función esencial en la presente investigación, y representa el marco investigativo a través de la línea con el mismo

nombre en la Maestría en Educación de Uniminuto. Este tema se reconoce como el proceso por el cual el sujeto piensa sobre como guiar su proceso de aprendizaje, teniendo en cuenta una planificación, regulando sus emociones y comportamiento, con el fin de alcanzar un logro (Rosário, Lourenço, Paiva, Valle y Tuero-Herrero, 2012). Igualmente, es un proceso que los estudiantes desarrollan, en el cual asumen conciencia de sus propios procesos cognitivos, socio afectivos y motivacionales (Zimmerman y Moylan, 2009).

Por lo tanto, es importante la autorregulación para que el estudiante pueda fomentar la capacidad de generar su propio conocimiento; esto le permitirá transformar sus capacidades mentales en competencias académicas (Zimmerman, 2002); desarrollando así su autonomía y ser más consiente en sus procesos de aprendizaje (Pozo y Monereo, 2000). En tal sentido, Zimmerman (2000), considera que la autorregulación es la capacidad que tiene un sujeto para controlar su conducta, sus emociones y la autonomía de sus pensamientos, para planificar y llevar a cabo una acción que le permitan lograr una meta personal. Todo esto desde un reconocimiento profundo de sus formas de aprender a aprender, identificando debilidades, fortalezas y potencialidades: aprendiendo en la base de la experimentación, incluso del error ya que, “los educandos al aprender por medio del error alcanzan una postura crítica y autorreguladora del proceso de aprendizaje” (Conejo, Molina, Mejía, Orozco y Piñeres, 2020, p. 135).

Así mismo cuando un alumno a través de diversos procesos puede regular de manera positiva su cognición, motivación y comportamiento, con el objetivo de alcanzar una meta, este puede ir logrando mejores resultados académicos (Zimmerman y Schunk, 2001). El alumno al alcanzar resultados positivos, al lograr sus metas u objetivos planteados, tendrá una satisfacción personal, lo cual lo motivará a seguir y mejorar esa estrategia de aprendizaje utilizada, permitiendo así en la mayoría de casos alcanzar buenos resultados académicos y tener una

motivación en las tareas a realizar (Núñez, Martín-Albo et al., 2011; Pérez, Valenzuela, Díaz, González-Pianda y Núñez, 2011).

Es importante reconocer entonces que la autorregulación del aprendizaje se considera como el proceso en el cual se ayuda a los estudiantes a confrontar su aprendizaje de manera intencional, tener autonomía y ser práctico y eficaz en su aprendizaje (Panadero y Alonso-Tapia, 2014). Es así que, es vital para este estudio comprender la importancia de la autorregulación del aprendizaje en el contexto educativo, ya que a medida que los docentes comprendan diversas formas en las que los estudiantes pueden construir sus conocimientos, ayudaran a formar personas autónomas en su aprendizaje y a contribuir a su formación para desenvolverse en la sociedad, con diversas habilidades y destrezas, buscando así su integridad.

### **2.1.1. Metacognición**

En el salón de clases la metacognición es fundamental para mejorar los procesos de aprendizaje, ya que es la capacidad de comprender y ser consciente de su propio proceso de aprendizaje y hacer que este sea más eficiente y efectivo en diferentes ámbitos de la vida, es decir, que los estudiantes tengan la capacidad de reflexionar y regular sus propios procesos cognitivos, con el fin de utilizar la mejor estrategia para poder alcanzar una meta o cumplir una tarea (Carretero, 2001). Igualmente es el grado de conciencia que tienen los sujetos sobre las diferentes formas de pensar, sus contenidos y la manera para dominar estos procesos en cuanto a su organización y revisión, y cómo los vamos ajustando de acuerdo a los progresos y éxitos del aprendizaje (Cerchiaro, Paba y Sánchez, 2011, p.34).

Por otro lado, la metacognición está influida por el tipo de instrucción del orientador de las actividades, puesto que en la medida que se ofrezca herramientas y mecanismos al estudiante

para que utilice la capacidad para buscar y aplicar estrategias para aprender éste mejorar su aprendizaje, según Zimmerman (1989) resalta que la concepción de la instrucción y el aprendizaje tienen una relación estrecha ya que de ésta depende que los sujetos puedan recurrir a diversas estrategias motivacionales y metacognitivas generando una selección proactiva que les permite crear ambientes que son favorables a su proceso de aprendizaje.

### ***2.1.1.1. Autodeterminación frente al aprendizaje***

Otro factor determinante para el mejoramiento de los procesos de aprendizaje en el aula es la autodeterminación, que es la capacidad que tiene un estudiante de tomar sus propias decisiones, y tener el deseo y voluntad propia de realizar una actividad, desarrollando una regulación y motivación (Black y Deci, 2000). Por tal razón, el papel del docente debe cambiar, y no seguir pensando en tan solo transmitir información; debe ir encaminado a ayudar a los estudiantes a desarrollar sus competencias en la toma de decisiones, es decir, la educación debe ser integral.

Lo anterior, permite comprender que la autodeterminación en el aprendizaje es la disposición y conciencia que el estudiante tiene como actor principal para generar dicho aprendizaje. Esto se puede referir como la acción realizada por él de manera intencional y voluntaria, en la cual se involucran procesos comportamentales, personales y contextuales, y en los que debe reconocer y orientar sus intereses, esfuerzos, dificultades y los recursos a utilizar en busca de lograr resultados satisfactorios en su tarea; así mismo, procurar no caer en el fracaso (Pérez et al., 2010).

Por lo tanto, conocer sobre la autodeterminación nos ayudara a comprender que todos nuestros estudiantes tienen diferentes intereses, lo cual puede aumentar o disminuir el entusiasmo

al realizar las actividades físicas, lúdico y recreativas. Igualmente reconociendo que nuestro rol de docente debe ser el de mediador y orientador para desarrollar sus capacidades y construir nuevos conocimientos.

### ***2.1.1.2. Autocontrol y monitoreo en el aprendizaje***

Es importante en nuestros niños y adolescentes poder impartir desde el ámbito escolar y familiar una educación socioemocional, ya que el desarrollo del autocontrol busca mejorar el manejo de impulsos y mantener una buena convivencia en todos sus contextos; les permite aprender con responsabilidad, adquirir disciplina y poder organizar sus diferentes actividades, lo cual le va a generar una calidad de vida, para poder alcanzar su bienestar humano.

El autocontrol les permite ser capaces de manejar sus acciones y reacciones, lo cual les ayudará a adaptarse fácilmente a cualquier situación, les ayuda a socializar y hacer amigos con facilidad. El autocontrol es un proceso que se da desde edades tempranas y se va formando a través de los años. Es por esto que las personas deben tener la capacidad de conocer sus emociones, saber que siente en ese momento, y lo más esencial, aprender a canalizarlas para poder ser efectivos en las diferentes actividades de su vida cotidiana (Bisquera, 2000); es decir, es la habilidad para manejar sus distintas emociones, ser capaz de controlar sus impulsos; así mismo poder recuperarse de los fracasos y enfrentarlos de manera inteligente (Goleman, 1995). También podemos entender el autocontrol como la capacidad que busca disminuir o eliminar el dominio de impulsos y estímulos no deseados; cuando el individuo se auto controla puede cumplir sus objetivos (Hofmann, Schmeichel, y Baddeley, 2012).

El autocontrol hace parte de las habilidades que los estudiantes deben desarrollar sobre todo cuando no logran alcanzar una meta o en la forma de reaccionar frente al fracaso de algún

encuentro deportivo, es decir que el estudiante debe saber manejar sus emociones frente a cualquier circunstancia. Por lo tanto, conocer sobre el autocontrol nos permitirá identificar debilidades y así poder diseñar estrategias que nos ayudaran para el desarrollo de esta investigación.

### ***2.1.1.3. Procesos metacognitivos estratégicos, conscientes y autorreflexivos***

Los procesos metacognitivos suceden en el transcurso de todo el aprendizaje, donde se encuentran diferentes actividades, como son evaluar su propio conocimiento y la competencia que le permite al estudiante aprender un nuevo tema o habilidad, poder planificar y utilizar la estrategia más adecuada para lograrlo, poder monitorear sus progresos, evaluar los resultados y decidir si necesita o no ajustar la estrategia utilizada (Lusk, 2016).

Los procesos metacognitivos ocurren cuando el sujeto es consciente y piensa sobre su propio pensamiento, es capaz de reflexionar sobre si tiene algún conocimiento previo, si está obteniendo un nuevo saber, o examina el nivel cognoscitivo obtenido, es decir, es un estudio interior que hace el estudiante, el cual se realiza de manera consciente, que le permite ser autoevaluativo de los conocimientos e información obtenida, y que es dominado por la persona que está aprendiendo dentro de un sistema educativo (Areiza y Henao, 2000). Los procesos cognitivos nos permiten conocer tácticas que potencien la participación de los estudiantes en las actividades físicas, lúdico y deportivas, como es el caso de aprender a reconocer sus habilidades, limitaciones, conocimientos previos, creación y aplicación de estrategias y cuando utilizarlas.

Del mismo modo, a los niños y jóvenes se les debe orientar en tener una actitud de reflexión sobre los conocimientos adquiridos y la manera como aprenden; esto para que ellos generen reflexiones sobre sus propias opiniones e ideas y que puedan darse cuenta de sus logros y

debilidades; que ellos mismos busquen la mejor opción para corregirlos. Por consiguiente, los procesos de autorreflexión son el ejercicio que hacen los sujetos en tomar conciencia en el desarrollo de su aprendizaje, identificar y monitorear sus propios procesos de aprendizaje, para así lograr regularlos beneficiando su crecimiento y formación como seres humanos. Esta autorreflexión se da en cualquier momento de su aprendizaje, podríamos decir que es permanente en los diferentes procesos cognitivos en el desarrollo de habilidades y conocimientos; esto como resultado de su experiencia a través del tiempo. Finalmente, se espera que el estudiante entienda la responsabilidad que debe tener con su proceso de aprendizaje, reflexionando sobre sus avances, reconociendo sus debilidades y fortalezas (Gray, 2004). En este sentido, el aprendizaje se favorece en cuanto el estudiante tenga compromiso reflexivo, que pueda retroalimentarse y tener la oportunidad de pensar en sus desempeños y como puede mejorar frente a sus debilidades (Wiske, 1998).

Para esta investigación, los procesos metacognitivos estratégicos, conscientes y autorreflexivos permiten conocer como los estudiantes de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá evalúan su propio proceso de aprendizaje y buscan la estrategia adecuada para mejorar en diferentes aspectos de su diario vivir.

### **2.1.2. Motivación por el aprendizaje**

Como docentes a través de la experiencia se percibe que la motivación del estudiante es un factor que influye notoriamente en el rendimiento escolar; si un estudiante no se siente motivando afecta tanto su comportamiento como su rendimiento académico. Por consiguiente, es fundamental hablar de motivación en esta investigación, para comprender como despertar la motivación por la práctica de un deporte o actividad física.

Por tal razón se inicia hablando de la motivación por el aprendizaje, que consiste en activar los recursos cognitivos (lectura, toma de apuntes, realizar esquemas, exámenes, ensayos, etc.), para que el estudiante se sienta motivado a aprender todos los contenidos que ofrece el sistema educativo como aprendizaje (Valenzuela, 2007). De igual forma, se debe averiguar cómo hacer para que el estudiante este motivado por asistir a clases y buscar la atención durante el desarrollo de estas (Johnson et al., 2001). Es decir que los docentes debemos tratar de contextualizar los contenidos y hacerles ver a los estudiantes la aplicabilidad de lo visto en clase. A continuación, vamos a ver los tipos de motivación.

### ***2.1.2.1. Motivación intrínseca***

En esta investigación es necesario tener claro los tipos de motivación, en este caso la intrínseca y como esta influye tanto de manera positiva y negativa en los niños y adolescentes; entonces podemos decir que es el interés y disfrute que motiva a una persona a llevar a cabo actividades, tareas o querer aprender algo por iniciativa propia. En el contexto escolar es el interés propio y deseo por aprender, de querer ser el mejor estudiante como satisfacción personal. Esta motivación intrínseca se basa en factores internos como es el esfuerzo, desafíos y la autodeterminación, las cuales aparecen de forma natural y espontanea en la persona, este realiza las actividades porque le produce gusto y satisfacción personal, sin que haya ningún tipo de estímulos externos o recompensas extrínsecas (Reeve, 1994).

Promover la motivación intrínseca en los estudiantes es despertarles el interés por los desafíos, despertar la curiosidad y el juicio autónomo en el desarrollo de diferentes actividades; es aceptar un problema como un desafío y buscar la solución de este, sin esperar algún reconocimiento, solo busca una satisfacción personal (Jiménez, 2007). El conocer sobre

motivación intrínseca nos permite identificar los factores que motivan a los estudiantes por realizar una actividad sin buscar un premio o recompensa a cambio.

#### ***2.1.2.2. Motivación extrínseca***

La motivación extrínseca es aquella que procede del medio exterior y que influye en la persona, esto puede ser esperar a obtener algo al terminar la actividad como, por ejemplo, un premio, una recompensa o hasta evitar un castigo. En el ámbito escolar, esto se puede referir a que el estudiante quiera estudiar, hacer sus tareas, asistir puntualmente a las clases, participar en ellas; solamente por un estímulo externo, en este caso, por ejemplo, recibiendo comentarios positivos por parte de sus familiares o amigos frente a los logros obtenidos. Al conocer cómo influye la motivación intrínseca y extrínseca en el proceso de aprendizaje, nos permite entender y saber cuáles son los factores que inciden en un niño o adolescente que les puede llegar a permitir o impedir poder realizar diferentes actividades.

En este caso la investigación busca conocer esos factores o causas por las cuales los estudiantes presentan falta de motivación por practicar actividades lúdico-deportivas y de recreación y aprovechamiento del tiempo libre, y así poder encarar la problemática con estrategias y planes de acción que permitan mantener siempre motivados e interesados a los estudiantes en este tipo de actividades.

#### **2.1.3. Inteligencia emocional**

Para que los estudiantes tengan un éxito escolar, más allá de trabajar las capacidades intelectuales, hay que también contribuir al desarrollo de su inteligencia emocional, a fin de que tengan la habilidad de saber procesar las emociones y sentimientos de manera adecuada, de poder

identificarlas y ajustarlas, y de hacer uso de estos conocimientos para guiar los pensamientos y situaciones, buscando con esto el éxito en lo personal y social (Mayer y Salovey, 2007).

Por otro lado, Ros, Moya y Garcés (2013) afirman que la inteligencia emocional cobra mucho interés ya que involucra aspectos intra e interpersonales que relacionan el autoconocimiento, la autorregulación en lo emocional, el desarrollo de habilidades sociales, la empatía y la automotivación. Adicionalmente Goleman (1995) refiere que las emociones afectan "(...) los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y voluntad de acción" (p.12). En esta misma línea señala que existen seis habilidades de la inteligencia emocional que permiten a las personas valorar, autoconciencia, autocontrol, la motivación y la empatía. La manifestación de las emociones, se traducen en la respuesta del sujeto cuando se expone a estímulos o situaciones que demandan una contestación que se autorregula dependiendo del control positivo de sus emociones y en caso contrario negativa el cual se puede redireccionar de manera que no influyan de ningún modo en el gesto deportivo.

Igualmente, cuando un individuo tiene un alto nivel de I.E, esto se puede reflejar en una excelente calidad de vida, mejor salud mental, tranquilidad personal y laboral. Tener un buen manejo de las emociones se traduce en capacidad de toma de decisiones para resolver diferentes problemas personales y sociales (Cejudo y López, 2017). Por lo tanto, para el desarrollo de este trabajo es imprescindible conocer sobre la inteligencia emocional y saber cómo nuestros estudiantes expresan sus sentimientos.

### ***2.1.3.1. Autoestima***

Para la presente investigación es importante un acercamiento a este tema, que hace referencia a la capacidad del individuo de hacer una evaluación de pensamientos, sentimientos,

percepciones y comportamientos de sí mismo, con el fin de realizar un juicio positivo o negativo y relacionarlo consigo mismo, con las personas y el contexto que les rodea (Montoya y Sol, 2001). Se puede decir también que la autoestima es la apreciación que cada uno hace de sí mismo, por medio de un proceso de autoevaluación, apoyado en las vivencias adquiridas día a día, que abarca varios aspectos y estados anímicos del individuo; esta valoración se da y se forma a lo largo de toda la vida (Montoya y Sol, 2001; Arratia, 2001).

### ***2.1.3.2. Autoconcepto***

El autoconcepto en los estudiantes es muy importante ya que contribuye en la formación de su personalidad. El autoconcepto son las percepciones del individuo, es la opinión e ideas que tiene de sí mismo; estas ideas se dan de la experiencia y relación con los demás, configurando una percepción de su ser físico, espiritual y social (Marsh, y O'Mara, 2008). En el contexto escolar, se puede definir como el concepto que el individuo tiene de sí mismo, de acuerdo a su aspecto físico, social y espiritual (Fuentes, García, y Gracia, 2011). Por tal razón, si los estudiantes tienen un buen concepto de sí mismos, van hacer más persistentes en el desarrollo de sus procesos académicos; en el caso de la presente investigación realizarán más actividades físicas, lúdicas y recreativas en su diario vivir.

## **2.2 Lúdica, recreación y deporte en el ámbito educativo**

Al hablar de lúdica y recreación en el contexto educativo, es necesario relacionar el juego, entendido como una actividad lúdica, que puede brindar gusto, diversión y satisfacción en la persona que lo vivencia. La lúdica se desarrolla de manera natural, por voluntad propia y en el momento que la persona la quiera realizar, ya que no es una actividad coaccionada por factores

externos. En este sentido, es necesario también crear hábitos deportivos en las personas para que mantenga actividad física y buen uso de su tiempo libre (Perlman, 2015).

Finalmente, se puede mencionar que el deporte es un medio (contexto) privilegiado para fomentar y formar valores educativos (Jiménez y Durán, 2005). De manera especial en las instituciones educativas se debe cultivar el amor por el deporte, ayudando a mejorar la utilización adecuada del tiempo libre del estudiante, y que de esta manera aprenda a cumplir con unas reglas a la hora de practicar deportes, en especial de conjunto, y así poder fomentar valores como el respeto, compañerismo y tolerancia. Para este estudio es importante tener en cuenta en el ámbito educativo diseñar estrategias lúdico-recreativas y deportivas que permitan al estudiante estar motivado e interesado por participar de este tipo de actividades que contribuyen a su formación integral.

### **2.2.2. Lúdica y aprendizaje**

La lúdica a través del juego es una actividad importante para que el niño que esté en la escuela o no, se pueda desarrollar en diferentes aspectos fundamentales: físico, psicológico y social. El niño puede jugar, no solo por gusto y entretenimiento, sino para aprender y desarrollar su capacidad de interacción y relación con otros. Todo tipo de actividades lúdicas le puede facilitar su proceso de aprendizaje y le permite sentir y comprender de una mejor manera el mundo que le rodea. Las actividades lúdicas en el aula son muy apreciadas por los estudiantes ya que les permite estar motivados e interesados; es así que, se convierten en un medio facilitador de la enseñanza y aprendizaje, algo que debe ser aprovechado como una estrategia por parte de los docentes. Es por esto, que la lúdica pueda ser conveniente para que los estudiantes se aproximen con agrado y seguridad al aprendizaje, y mantengan una actitud positiva en el desarrollo de los temas de las diferentes áreas.

En el proceso de aprendizaje se deben tener en cuenta las actividades lúdicas, a través de diferentes juegos, como es el caso de los socios ambientales, los cuales presenten problemas y retos que permiten a los estudiantes desarrollar habilidades ya sea dentro y fuera del aula, como la toma de decisiones, la aplicación de deducción científica, resolución de problemas de diversos grados de dificultad y pensar de forma lógica y estratégica (Prensky, 2005). Esto reafirma la importancia de esta investigación ya que en el proceso de aprendizaje en el desarrollo de actividades lúdicas permiten que el estudiante desarrolle sus habilidades frente al manejo de sus emociones y en la toma de decisiones. El crear estrategias para ganar hace que desarrollo habilidades de resolución de problemas.

### **2.2.3. El juego y la mediación en el aprendizaje.**

El juego es un medio por el cual el niño hace sus actividades de forma libre y espontánea, de esta manera puede adquirir un aprendizaje natural sin que haya factores que lo presionen. Se puede decir que es la primera herramienta que usa para desenvolverse en su medio o contexto familiar y social. De esta manera, el juego se transforma en un escenario de mucha importancia en los procesos de enseñanza y aprendizaje, ya que, por su componente lúdico, hace que se convierta en una estrategia que motiva el interés y participación de los estudiantes en las diversas actividades que sean propuestas en clase o fuera de esta.

Se tienen muchos tipos de juego, uno de ellos es el juego didáctico, que es una actividad amena que fomenta la recreación y le sirve al estudiante para desarrollar capacidades como una participación dinámica y afectiva, logrando un proceso creativo y feliz (Ortiz, 2005). Por lo tanto, el juego es uno de las estrategias de aprendizaje que no está dirigida en la búsqueda del producto, sino al proceso que realiza el niño (Cromwell, 2000; Stephens, 2009).

La incorporación del juego en el proceso de aprendizaje, obedece a la importancia, valor y uso que se le da como herramienta pedagógica en el aula, ya que se puede ver como un mediador o facilitador eficaz en el proceso de aprendizaje del estudiante. Los docentes siempre deben utilizar este tipo de estrategias y vincularlas en el diseño pedagógico de sus asignaturas (Graesser, Chipman, Leeming y Biedenbach, 2009). Para este trabajo es fundamental reconocer el juego como una estrategia que puede utilizar el docente para desarrollar en sus estudiantes habilidades tanto afectivas como motrices; fomentando en este el interés por su proceso de aprendizaje.

#### **2.2.4. Deporte y educación**

El deporte tiene un gran impacto en nuestra sociedad, lo encontramos como una de las actividades más importantes para aprovechar nuestro tiempo de ocio, también es tendencia de moda deportiva en los medios de comunicación y publicidad a nivel global. El deporte moderno ha tenido una fuerte orientación hacia el ámbito deportivo, en cuanto a los procesos de transmisión del conocimiento y formación de valores, usando el juego como base estructural.

A través de los años, y en la actualidad, se ha visto la relación de las políticas educativas y el rol del deporte en estas, se puede observar cómo se han venido implementando estas actividades en las instituciones educativas como, por ejemplo, en el contenido curricular en las clases de educación física, tanto en primaria como en secundaria. Por otra parte, el deporte se ofrece entre los niños y jóvenes como actividades extraescolares, como son las escuelas de formación deportiva.

En el contexto escolar, para ser educativo el deporte debe verse como un medio por el cual se pueda formar valores; aquí podemos encontrar valores utilitarios o relacionados al trabajo (la dedicación, el esfuerzo, la entrega, etc.), de valores morales (la tolerancia, el respeto por el

adversario y las normas de juego, etc.) y valores que tienen que ver con la salud (hábitos en su alimentación, cuidado del cuerpo, etc.). Además, en el ámbito escolar, la práctica de un deporte no debe depender por alto nivel de destreza, dicha práctica se buscará que sea para todos, procurando no solo el desarrollo de capacidades motrices, sino también formar habilidades y destrezas personales en lo social, actitudinal y cognitivo.

La práctica deportiva no solo nos contribuye al desarrollo físico, trae también otros beneficios como lo son el crear hábitos saludables y hacer continuamente ejercicio físico, así como comportamientos positivos en el cuidado de la alimentación, la higiene personal y el cuidado de sí mismo (Buceta, 2004). De acuerdo a lo anterior el deporte se ha convertido en un medio con el cual los adolescentes desarrollan y crean hábitos de vida saludable, es importante que en el ámbito educativo el deporte se esté utilizando como una estrategia para el aprovechamiento del tiempo libre

### **2.2.5. Estilos de vida saludable en los estudiantes**

A los niños y jóvenes es esencial enseñarles a crear hábitos, ya que esto es importante en su crecimiento y desarrollo en estas etapas de la vida; los estilos de vida saludable permiten formar rutinas como tener una alimentación saludable, ejercitarse con regularidad, dormir lo suficiente, manejar el estrés y mantener buenas relaciones interpersonales, entre otros; lo que les facilitará tener una buena salud física, mental y emocional. Todo esto permite comprender como las conductas habituales de un individuo y las actuaciones sociales influyen en su bienestar físico, psicológico y social; esto contrarrestando los malos hábitos en la alimentación, sedentarismo, consumo de sustancias psicoactivas y todo tipo de adicciones (Álvarez, 2005).

A los niños que estén en el ciclo escolar se les puede ir formando en hábitos saludables, para que a largo plazo se vean los resultados y su estilo de vida sea sana; la adolescencia es la etapa en la cual ellos pueden consolidar sus conductas formadas desde la infancia, así mismo es el periodo en el cual ellos adoptan nuevos hábitos y estilos de vida, los cuales se van dando por su interrelación con los demás y las formas de socialización con esto (Ángel, Ángel, y Oliva, 2013; Pérez, 2008).

La adolescencia y la juventud son etapas determinantes para adquirir y fortalecer estilos de vida saludables; por lo tanto, es importante estimular las conductas de funcionamiento y el desarrollo de una identidad personal y social (Gómez, Ruíz, García, Granero, y Piéron, 2009). De acuerdo a esto, en la educación es importante fomentar los hábitos saludables de los estudiantes, desarrollar sus capacidades físicas y despertar en ellos el reconocimiento de la importancia de actuar en pro de una buena calidad de vida (Vincezi y Tudesco, 2009). Es fundamental en el desarrollo del trabajo resaltar la importancia que tiene que los estudiantes adquieran hábitos saludables, se formen y fortalezcan su salud tanto física como mental, pensando en un futuro próximo. Esto ayuda a evidenciar la pertinencia de un trabajo como este.

### **2.3 Aprovechamiento del tiempo libre.**

El uso adecuado del tiempo libre se evidencia como una necesidad social para todo individuo. En este uso de tiempo pueden ayudar y participar las instituciones educativas, integrando, además, a las familias y a la comunidad; se puede educar para el auto cuidado desarrollando hábitos de vida saludable. Al referirnos sobre el aprovechamiento del tiempo libre, es preciso indicar son todas aquellas actividades que los estudiantes realizan en su tiempo de descanso, que están orientadas a formarlo integralmente; estas actividades son de interés y gusto

personal, pueden ser de carácter lúdico, deportivo, cultural o de conocimiento específico en alguna ciencia. Podemos decir que el tiempo libre es el uso del tiempo para desarrollar diferentes actividades las cuales no son de índole obligatorio, se realizan por gusto personal y por agrado de llevarlas a cabo para satisfacer necesidades vitales y básicas en el ser (Pérez, 1997). También, se puede definir el tiempo libre como la autoformación de hábitos, es decir, enseñar a los estudiantes a que utilicen y aprovechen ese tiempo, será la finalidad de la educación para la utilización del tiempo libre (Hernández, 2000).

### **2.3.1. Formación integral**

En una sociedad actual que demanda cambios permanentemente en sus necesidades formativas en pro de una mejor comunidad, es necesario que las familias, el entorno social y las instituciones educativas, se integren en ese propósito de formar a nuestros niños y adolescentes de manera integral, con una sólida estructura en valores humanos, sociales y ciudadanos; además, con altos niveles académicos y de competencias básicas y profesionales, que les permita un desarrollo pleno en sociedad.

Si se asume que la esencia del ser humano está formada por diversas dimensiones, es decir, es multidimensional y su existencia se puede percibir como una realidad espiritual, biológica e individual, la cual en muchas veces puede estar condicionada por una sociedad (Chávez, 1998); debemos tener en cuenta entonces que esa formación debe ser integral, y desde la didáctica y la educación es necesario considerar todas las dimensiones, como pueden ser: comunicativa, espiritual, estética, corporal, cognitiva y valorativa (Maldonado, 2001).

Según la Ley General de Educación (1994), desde las instituciones educativas se debe garantizar el libre desarrollo de la personalidad, y se debe trabajar por una formación integral, es

así que, el proceso formativo de estos estudiantes objeto de estudio, requieren de un acompañamiento en términos de su salud física y mental, apostando por un buen desarrollo integral de su proyecto de vida en sociedad. Es por esto, que en las instituciones educativas es importante ofrecer una formación integral que este enfocada, no solo a desarrollar en el estudiante su potencial cognitivo o competencias para el quehacer profesional y técnico (Orozco, 2002), sino que desarrolle su manejo de emociones, su crecimiento como ser humano integral. Lo anterior, confirma la importancia de reconocer el desarrollo y manejo de las emociones a través del juego y actividades lúdicas en la formación integral de los estudiantes.

### **2.3.2. El tiempo libre en los adolescentes**

En la etapa de la adolescencia, el tiempo libre es importante, ya que los jóvenes pierden el interés en las cosas que hacían antes, por ejemplo, jugar con sus juguetes. Ellos empiezan a mostrar interés y gusto por otras cosas, como salir con sus amigos o realizar otro tipo de actividades; por lo tanto, en esta edad es fundamental que aprendan a aprovechar y organizar su tiempo libre; esto se puede hacer a través de actividades lúdicas, deportivas, culturales y de entrenamiento, las cuales se puede desarrollar en compañía de sus amigos o familiares. Este tiempo libre también puede ser utilizado en el ocio, descanso, desarrollo personal, o para satisfacer necesidades personales como la sociabilidad o la formación de la identidad.

En las instituciones educativas, podríamos considerarlo como aquel tiempo en el cual el estudiante no está en clase, ni estudiando, ni cumpliendo obligaciones personales (Munné, 1980). No es como estar desocupado o que no tengan nada que hacer, sino que se tenga la disponibilidad de realizar algún tipo de actividad que le va a producir placer y satisfacción (Lobo y Menchén, 2004). Por eso en las instituciones educativas debemos brindarles los espacios y materiales para que ellos realmente aprovechen el tiempo y se olviden de los aparatos electrónicos, los cambien

por la práctica de algún deporte, o actividad física individual o grupal. Finalmente, el adecuado manejo del tiempo libre de los adolescentes nos permite reconocer la importancia de conocer estrategias que favorezcan la motivación por la práctica de una actividad física, lúdica y deportiva.

## **2.4 Políticas educativas**

Las políticas educativas hacen parte de las políticas públicas de cada gobierno, y es de tener en cuenta que la educación es un derecho fundamental y universal; por lo tanto, estas políticas deben buscar poner en marcha mecanismos y estrategias que permitan mejorar la calidad de la educación. Teniendo en cuenta lo anterior, las políticas educativas son fundamentales en los sistemas educativos de un Estado; y en el caso de Colombia, dichas políticas se orientan desde el Ministerio de Educación Nacional. En este sentido, es importante referir que las políticas educativas se refieren a las decisiones y gestiones de los entes gubernamentales con el fin intencionado de innovar insumos, procesos y resultados del sistema educativo, cuando esto sea necesario, y en pro de reformar y optimizar la educación del país. Se busca que, con estas políticas educativas, se contribuya a la enseñanza aprendizaje, siempre procurando una educación equitativa de calidad.

### **2.4.1. Ley 80 de 1925**

Esta Ley se estableció para que la Educación Física se promoviera en las distintas instituciones educativas a lo largo de todo el territorio colombiano. Para sustentar este proyecto como ley ante la Cámara de Representantes, se presentaron los siguientes motivos: la educación física tiene una incidencia notable en la capacidad de inteligencia emocional de los estudiantes, facilita su libre expresión y les ayuda a comprender sus diferentes movimientos en su cuerpo;

igualmente, esto incide en su crecimiento, desarrollo y formación de carácter. Así pues, desde hace mucho tiempo en Colombia se reconoce la importancia de estos espacios lúdicos recreativos y deportivos, lo que reafirma la necesidad de promoverla cada vez más, especialmente si hay tantos distractores negativos en los entornos sociales de los estudiantes jóvenes de este país; es menester de esta investigación, contribuir a una educación integral que tome en cuenta la salud física y mental.

#### **2.4.2. Ley 115 de 1994**

De acuerdo con lo dispuesto en esta ley, la Educación Física tiene como propósito el cuidado de la corporalidad como parte del desarrollo integral del estudiante, hacia una mejora de su calidad de vida y salud. En este sentido, los entes deportivos de los departamentos y los diferentes municipios en Colombia, establecen acuerdos con las Secretarías de Educación, para diseñar estrategias que les permita dar cumplimiento a los objetivos que establece dicha ley; tal es el caso de los diferentes programas, escuelas de iniciación y formación, y festivales escolares y recreativos; de los cuales varios de ellos se llevan a cabo en la institución educativa en la que se encuentra la población objeto de estudio.

Para finalizar, es preciso resaltar la importancia de la revisión de todos estos referentes teóricos y conceptuales para orientar el proceso investigativo; desde el mismo tema central de la línea de investigación hasta los otros temas que enmarcan la problemática de estudio. Así pues, toda esta teoría abre un camino investigativo y se mantiene a la espera de los resultados para llegar a darles soporte al final de la investigación.

## Capítulo 3 Método

En este capítulo se presenta la metodología de investigación la cual permite organizar de manera sistematizada la información de tal forma que conduzca al logro de conocimientos y así poder dar respuesta a la pregunta de investigación planteada. Para esta investigación se trabaja con la metodología cualitativa, como señalan Blasco y Pérez (2007), la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas, en este caso los estudiantes de grado noveno de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá. Se opta por este tipo de metodología ya que se busca recabar información sobre temáticas que tienen un alto componente humano y que demandan procesos de interpretación de manera más profunda, para lo cual la investigación cualitativa cumple una función fundamental, tanto en la recolección de los datos como en el análisis de los mismos.

En este capítulo se presentan el enfoque metodológico, la descripción de la población de estudio y la muestra representativa, la categorización, el diseño de los instrumentos y su respectivo proceso de validación, las fases del procedimiento metodológico, y los procedimientos para el análisis de los datos.

### 3.1 Enfoque Metodológico

Esta investigación asume una metodología cualitativa, sobre la que Sampieri, Fernández y Baptista (2014) refieren que cuya “(...) meta es describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes” (p. 12). Igualmente, para Martínez (2011), la investigación cualitativa busca la comprensión o interpretación de la realidad, con un interés u objetivo, en este caso tener un

acercamiento a los factores motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, que potencian la participación de los estudiantes de noveno grado de la IED Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades físicas lúdicas-recreativas que se desarrollan en el espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”.

La investigación tuvo un alcance exploratorio y descriptivo. Como menciona Sampieri (2010), “los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo de estudio es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes” (p. 9). En este caso se buscó estudiar la problemática que se ha venido presentando en esta institución del municipio de Chocontá, en cuanto a la baja participación en actividades lúdico-recreativas y deportivas.

De acuerdo a la naturaleza cualitativa de la investigación, también tuvo un alcance descriptivo que, según Sampieri (2010), “busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p. 98), esto permitió conocer en estos estudiantes las características, sus intereses y preferencias a la hora de practicar actividades en su tiempo libre.

Esta investigación tuvo dos tipos de enfoque, fenomenológico e interpretativo; fenomenológico porque buscó describir, explorar y comprender las vivencias de los sujetos con relación a unos sucesos o fenómenos y poder descubrir los elementos que tienen en común dichas experiencias (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014). Como menciona Ayala (2008), la fenomenología hermenéutica es un medio que permite llevar a la reflexión de una realidad, en este caso educativa, para así analizar los aspectos esenciales de esta experiencia; favoreciendo así

la comprensión de la falta de interés de los estudiantes por la práctica de actividades lúdico-recreativas y deportivas.

Según Sáez (1989), el enfoque interpretativo procura tratar de comprender el accionar de las personas, lo cual permite interpretar lo que las personas perciben como realidad educativa y social. Así pues, en este caso se tuvo, además, un tipo de enfoque hermenéutico interpretativo ya que, para la recolección de la información se hizo uso de instrumentos como cuestionarios, entrevistas, entre otros; sobre los que se hizo necesario hacer procesos importantes de extracción de significados.

### **3.2 Población**

En esta investigación la población estuvo conformada por 97 estudiantes de los grados 9-01, 9-02 y 9-03 de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá del municipio de Chocontá, este municipio está ubicado en el altiplano cundiboyacense. Las edades de los estudiantes están en el intervalo de 14 a 19 años.

#### **3.2.1 Población y características**

Los estudiantes de esta institución pertenecen tanto al sector urbano como rural, su economía se basa principalmente en la actividad agraria y ganadera, siendo el principal productor de fresa de Cundinamarca. La I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá es de carácter pública, cuenta con jornada única, donde las estudiantes ingresan a las 7:15 am y salen a las 3:05 pm; también se presenta disfuncionalidad familiar, puesto que la mayoría de los integrantes de la familia son población flotante, debido a que están en continuo movimiento buscando oportunidades laborales.

Como en muchos municipios de Colombia, este se ha visto afectado por el consumo de sustancia psicoactivas, al igual que se observa a los estudiantes interesados por las redes sociales más que por la práctica de actividades lúdico-recreativas y deportivas. En la investigación se tomó como población los estudiantes de grado noveno, ya que el investigador de este estudio, orienta procesos formativos en estos grupos y, además, en este nivel se encuentran los estudiantes con el promedio de edad que pueden participar en los juegos Intercolegiados Supérate. Debido a la problemática observada se busca que los estudiantes fortalezcan su motivación, metacognición y su inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas, de tal forma que vean necesario la práctica de estas actividades en su vida diaria.

### **3.2.2 Muestra**

Según Bernal (2010), la muestra es “la parte de la población que se selecciona, de la cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la que se efectuará la medición y la observación de las variables objeto de estudio” (p. 161). Para esta investigación la muestra es *no probabilista por conveniencia*, ya que los sujetos de estudio no tienen la misma posibilidad de ser seleccionados; en este caso se decidió trabajar solamente con un grupo de 30 estudiantes de noveno grado en edades para la participación en los Juegos intercolegiados y en los Juegos Supérate con el Deporte. Se acude a este tipo de muestra teniendo en cuenta su carácter flexible. Además de los estudiantes, se integró un grupo de 4 docentes que acompañan y conocen de cerca los procesos formativos de estos estudiantes; a ellos se les aplicó uno de los instrumentos de recolección de datos.

### 3.3 Categorización

De acuerdo a los objetivos planteados en la investigación se crea la categorización, buscando establecer las variables a estudiar; esto es fundamental en todo el proceso de investigación, ya que estas categorías se están modificando y afinando a lo largo del proceso. Igualmente, orientan la elaboración de los instrumentos, la recolección y el análisis de la información, para poder dar respuesta a la pregunta de investigación.

Tabla 1. Categorización

Objetivos específicos	Categorías de investigación	Subcategorías	Instrumentos
<i>Diagnosticar los niveles de participación de los estudiantes de grado noveno de I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá en las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”.</i>	Niveles de participación en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.	Niveles de participación en las actividades lúdicas y recreativas. Niveles de participación en las actividades deportivas. Niveles de participación en los eventos deportivos institucionales e interinstitucionales.	Revisión documental.
<i>Identificar las debilidades en términos motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, que presentan estos estudiantes de noveno grado, frente al desarrollo de las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”.</i>	Debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.	Debilidades motivacionales intrínsecas y extrínsecas Debilidades metacognitivas Debilidades en la inteligencia emocional. Debilidades en la autorregulación del aprendizaje.	Encuesta Cuestionario
<i>Reconocer estrategias y ambientes pedagógicos que favorezcan de manera importante la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”.</i>	Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.	Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la capacidad metacognitiva Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la inteligencia emocional Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la autorregulación del aprendizaje.	Encuesta Cuestionario

<i>Establecer los principales aspectos en relación entre la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional; y la participación activa de estos estudiantes en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas que se desarrollan en el espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”.</i>	Motivación, metacognición e inteligencia emocional para la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas	Relación entre la motivación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas	Encuesta Cuestionario
		Relación entre la metacognición y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas	
		Relación entre la inteligencia emocional y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas	
		Relación entre la autorregulación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas	

*Nota.* Tabla 1. Categorización. Fuente: elaboración propia.

### 3.4 Instrumentos

En la investigación cualitativa como menciona Sampieri, Fernández y Baptista (2014), los instrumentos no son estandarizados, este tipo de investigación nos permite trabajar con diferentes fuentes de datos, como son: entrevistas, documentos y observaciones directas, entre otros. Con base en la tabla de categorización en la que se establecieron las categorías y subcategorías de investigación, se procedió al diseño de tres instrumentos que permitan recoger la información requerida para dar respuesta a la pregunta de investigación; estos son: cuestionario y encuesta para estudiantes, y una entrevista semiestructurada aplicada a los docentes.

#### 3.4.1. Cuestionario a estudiantes

Según Bernal (2010), un cuestionario es un número determinado de preguntas con el propósito de recoger información necesaria para dar respuesta a la pregunta formulada en la investigación; el cuestionario ayuda a estandarizar y unificar recolección de información. Para esta investigación el cuestionario se diseñó con el objetivo de identificar factores que favorecen la participación de los estudiantes en las actividades lúdico-recreativas y deportivas. Este está compuesto por 18 afirmaciones se hizo con base en la Escala Likert, la cual generalmente se usa

para valorar actitudes y creencias. Este instrumento buscó, además, conocer las opiniones de los estudiantes entorno a la motivación, metacognición e inteligencia emocional en cuanto a la participación de actividades lúdico-recreativas y deportivas que realizan en su tiempo libre (Ver anexo B).

### **3.4.2 Encuesta a estudiantes**

Como menciona Bernal (2010), la encuesta es un método para recolectar la información en una investigación, es el instrumento más utilizado en diferentes tipos de investigación. Esta se basa en un conjunto de preguntas diseñadas con el fin de obtener la información necesaria en un grupo determinado de personas. Para este caso se diseñó una encuesta conformada por 20 preguntas de selección múltiple y abiertas, que permiten identificar los factores que inciden en el proceso de motivación, autorregulación, metacognición e inteligencia emocional en los estudiantes de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá, en el marco de la participación de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas, desarrolladas en el espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”

Esta fue organizada en tres categorías, como son: Debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas; Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas; y Relación entre la motivación y la metacognición y participación activa en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas (Ver anexo B).

### **3.4.3 Entrevista semiestructurada a docentes**

Las entrevistas semiestructuradas se fundamentan en una serie de preguntas, donde el entrevistador cuenta con la libertad de incluir nuevas preguntas para ampliar las diferentes percepciones de los entrevistados y poder conseguir mayor información (Sampieri, 2014). Esta entrevista tuvo como objetivo identificar en perspectiva de los docentes, los factores que favorecen la participación de los estudiantes en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas, todo en relación con sus procesos motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional; igualmente evidenciar como influyen en la participación de los estudiantes en dichas actividades.

Este instrumento estuvo conformado por 18 preguntas abiertas buscando conocer la apreciación de los docentes-instructores de las escuelas de formación deportiva, en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes en la participación y practica de actividades lúdico-recreativas y deportivas. Se diseñó teniendo en cuenta tres categorías, como son: Debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas; Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas; y Relación entre la motivación y la metacognición y participación activa en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas (Ver anexo B).

### **3.5 Validación de Instrumentos**

Todo instrumento de recolección de información debe cumplir con unos requisitos fundamentales de validez y confiabilidad. La validez y confiabilidad muestran como el instrumento se encamina a las necesidades suscitadas en la investigación (Hurtado, 2012). La validez se refiere al grado en que el instrumento mide una variable o un evento y como este se

relaciona con la teoría que sustenta la investigación. Por lo tanto, se puede decir que la validez del instrumento en sí, es la validación de la información recogida, las deducciones y conclusiones que se realicen a partir del análisis de los resultados obtenidos.

### **3.5.1. Juicio de expertos**

Es un método de validación que permite verificar la fiabilidad de una investigación, es la opinión concedora de un grupo de personas con trayectoria en el tema de investigación, que son contemplados por otros como expertos, por lo cual pueden dar información, juicios y valoraciones de los instrumentos, categorías, subcategorías y variables a estudiar (Hurtado, 2012). Para la validación se contó con la colaboración de los docentes con maestría en educación, uno de estos docentes en el área de estudio y el otro con experiencia investigativa y docente universitario. Se le entregó a cada uno de los validadores, los objetivos de la investigación, un cuadro de triple entrada de las categorías y variables, los instrumentos, el formato de pertinencia de cada instrumento y la constancia de validación de los mismos (Ver anexo C).

Con las observaciones realizadas por los expertos se ajustaron algunos instrumentos en cuanto a su parte textual, las sugerencias para realizar ajustes fueron mínimas, lo que muestra el alto grado de confiabilidad de dichos instrumentos, es decir estos son coherentes y consistentes.

### **3.5.2. Pilotaje**

Como menciona Sampieri, Fernández y Baptista (2014), el pilotaje consiste en aplicarle los instrumentos a una pequeña cantidad de estudiantes para probar su pertinencia y eficacia. Es un proceso importante en la validación de los instrumentos porque permite evidenciar si las preguntas y algunos términos son entendidos por los estudiantes, para poderlas aplicar con tranquilidad y confiar que los datos es la información requerida en la investigación. El pilotaje se

realizó con cuatro estudiantes elegidos al azar, el cual arrojó que no presentaron ninguna dificultad a la hora de diligenciar los instrumentos; muestra de que su aplicación fue favorable (Ver anexo C).

### **3.6 Procedimiento**

Como menciona Prieto (1997), el procedimiento metodológico es una secuencia de pasos definidos por el investigador que posibilita desarrollar de manera ordenada el trabajo de investigación, reduciendo la probabilidad de presentar errores y omisiones en la información.

A continuación, se presentan las fases que dan cuenta del procedimiento metodológico en la presente investigación.

#### **3.6.1. Fases**

**Fase 1. Consentimiento informado:** Se dio a conocer el objetivo del proyecto a realizar con los estudiantes de grado noveno y se solicitó el permiso a la institución para poder aplicar los instrumentos de recolección de la información. La institución aprobó el desarrollo del proyecto ya que aporta al crecimiento y enriquecimiento en el proceso de formación integral de sus estudiantes (Ver anexo A).

**Fase 2. Diseño de los instrumentos:** En esta fase teniendo en cuenta la tabla de categorización y el cuadro de triple entrada de las categorías y variables, se llevó a cabo el diseño y estructuración de las diferentes preguntas que se iban a construir de acuerdo a cada una de las categorías y subcategorías planteadas en esta investigación. Los instrumentos diseñados son: cuestionario, encuesta a estudiantes y entrevista semiestructurada a docentes (Ver anexo B).

**Fase 3. Validación de los instrumentos:** Los instrumentos fueron sometidos a una prueba de confiabilidad por juicio de expertos y pilotaje. Dichos instrumentos se presentaron a los expertos, en este caso, a dos docentes con alta experiencia en el campo de la investigación educativa; ellos corroboraron el nivel de calidad de los instrumentos y aportaron sugerencias para fortalecerlos un poco más. Igualmente, se realizó el pilotaje con el fin probarlos previamente a su aplicación y poder conocer a tiempo su grado de funcionalidad (Ver anexo C).

**Fase 4. Aplicación en campo:** Debido a la dificultad presentada por la pandemia, para poder aplicar los instrumentos diseñados para la investigación, se les informó a los estudiantes vía celular del objetivo de la investigación y se solicitó diligenciar tanto la encuesta, como el cuestionario y así poder recolectar la información. Se les envió los instrumentos a los estudiantes en la entrega de guías de trabajo para el mes de octubre, las cuales se hacen entrega en la sede central a los que viven en la zona urbana y a los demás en las sedes rurales. La entrevista a docentes se realizó por vía Meet de manera individual, la cual fue grabada con el consentimiento de los docentes que diligenciaron este instrumento. Esto permitió poder transcribir toda la información brindada por los entrevistados (Ver anexo D).

**Fase 5. Sistematización de datos:** Una vez recogida la información se sistematizó, organizó y clasificó a través matrices de análisis categorial por medio de la herramienta Excel, para hacer un proceso de codificación, identificación de recurrencias y jerarquización de los datos en cada una de las categorías y subcategorías de investigación, y así poder reducir los datos hasta los hallazgos emergentes y finales (Ver anexo E).

**Fase 6. Análisis y presentación de resultados:** El análisis se logró mediante un proceso riguroso de identificación de coincidencias de las respuestas de docentes y estudiantes,

coincidencias cuyo nivel de relevancia se logró establecer por medio de valores porcentuales que permitieron una jerarquización de los hallazgos más representativos, los cuales fueron rotulados de acuerdo a las características de los elementos que los integran; todo esto haciendo una reducción de los datos hasta llegar a los hallazgos emergentes y finales, y que después permitieron un proceso de triangulación con la teoría expuesta en el marco referencial. Los resultados fueron expuestos mediante tablas, figuras y texto descriptivo (Ver anexo E).

### 3.6.2. Cronograma del procedimiento metodológico

Tabla 2. Cronograma del procedimiento metodológico

		AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
		Semana				Semana				Semana			
Fases	Actividades	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Consentimiento informado			X									
2	Diseño de instrumentos					X	X						
3	Validación de instrumentos							X					
4	Aplicación en campo								X				
5	Sistematización de datos									X	X		
6	Análisis y presentación de resultados											X	X

Nota. Tabla 2. Cronograma del procedimiento metodológico

### 3.7 Análisis de datos

Sampieri, Fernández y Baptista (2014) afirman “En el análisis de datos cualitativos el proceso esencial consiste en que recibimos datos no estructurados y los estructuramos e interpretamos” (p. 460). Para recolectar la información se utilizó un cuestionario (tipo Likert) y una encuesta a estudiantes, y una entrevista semiestructurada a docentes. Para el proceso de sistematización se hizo uso del programa Excel, el cual permitió el diseño de matrices de análisis

categorial, estructuradas de manera tal que la información se registrara directamente en las categorías y subcategorías de investigación; se diseñaron matrices para cada instrumento y luego se construyó una matriz unificada para establecer las tendencias generales e iniciar con la reducción de los datos hasta establecer los hallazgos emergentes y finales. Como procedimientos relevantes para el proceso de sistematización, se destaca la codificación abierta, que permitió hacer registro directo en las matrices después de corroborar la relación entre los contenidos a codificar y las subcategorías en donde tendrían lugar.

Para el proceso de análisis fueron determinantes procedimientos metodológicos como: identificación de recurrencias y tendencias, reducción de datos mediante procesos matemáticos y estadísticos básicos, identificación y jerarquización de hallazgos emergentes y finales, rotulación y descripción de hallazgos (se asignaba un nombre al hallazgo en relación a su contenido, luego se describía); análisis, interpretación y exposición de resultados mediante estadística descriptiva (se usaron tablas y figuras); y triangulación de los resultados con los referentes teóricos y conceptuales.

## Capítulo 4. Análisis de resultados

En este capítulo se presenta el análisis cualitativo de los resultados, los cuales se obtuvieron como producto de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos: un cuestionario (tipo Likert) y una encuesta a estudiantes, y una entrevista semiestructurada a docentes; la información que provino de estos instrumentos fue debidamente sistematizada, analizada en triangulación con los referentes teóricos y conceptuales, expuesta y descrita en el marco de cada una de las categorías de investigación. En tal sentido, los resultados que se exponen como fruto de esta investigación, se soportan en un proceso sistemático riguroso en distintas fases que se llevaron a cabo para recoger la información, analizarla e interpretarla hasta determinar con puntualidad los hallazgos más relevantes.

Así pues, es preciso indicar que el procedimiento metodológico de sistematización y análisis se dio de la siguiente manera: después de aplicados los instrumentos de recolección de datos se procedió con un proceso de codificación abierta en matrices de análisis categorial e Excel, estructuradas para registrar la información de tal manera que se ingresen los datos directamente a las subcategorías y sean escalados a las categorías principales. Sobre el proceso de codificación abierta, Vivar, Arantzamendi, López y Gordo (2010) refieren que consiste en (...) dividir y codificar los datos en conceptos o categorías” (p.280), permitiendo así identificar recurrencias, tendencias, diferencias y semejanzas en los resultados obtenidos y clasificar la información según las categorías y subcategorías establecidas; en nuestro caso codificando por colores la información, es decir, registrando la información directamente en las subcategorías de acuerdo a la relación que se identifique entre el contenido y dicha subcategoría.

*Figura 1. Proceso de codificación abierta*

ENCUESTA A ESTUDIANTES			
"Factores motivacionales y metacognitivos que potencian la participación de los			
tivos que favorecen de manera importante la participación de los estudiantes de noveno grado de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades físicas l			
Implementar estrategias y ambientes pedagógicos que favorezcan de manera importante la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de			
Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recre			
Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación	Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la capacidad metacognitiva	Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la inteligencia emocional	Estrategias y ambientes favorecen la autorregul.
Referentes teóricos	Referentes teóricos	Referentes teóricos	Referente
Si/alegría y orgullo de mi misma	Disciplina y una buena alimentación	Pues normal lo tomo con calma	Si
Si/alegría y motivación	Tener una visión de hasta donde quiero llegar	Me da estrés pero son muy pocas veces cuando lo demuestro	Si
Si/felicidad y más animos de participar	Participar, colaborar y apoyar	No digo nada al respecto al no ser que pidan mi opinión	Si
Si/felicidad y orgullo	Me mentalizo mucho en lo que quiero lograr	Trato de estar tranquila	Si
Si/felicidad al saber que puedo hacerlo	Hago planes para realizar las actividades	Intentaría hablar con las personas para llegar a una solución	Si
Si/felicidad y emoción	Disciplina y constancia	Tratando de darle una buena solución de la mejor manera posible	Si

*Nota.* Figura 1. Codificación abierta en matrices de análisis categorial. Fuente: elaboración propia.

Para el caso de la encuesta a estudiantes y la entrevista semiestructurada a docentes, la codificación se hizo inicialmente con las respuestas de las preguntas abiertas; para las preguntas cerradas o de selección múltiple, tal es el caso de la encuesta, se tomó como base las tendencias que se determinaron mediante la cuantificación haciendo uso de procesos matemáticos y estadísticos básicos, para registrarlas de manera directa y jerarquizada en las matrices. Para el caso del cuestionario con preguntas tipo Likert, igualmente se hizo uso de estos mismos procesos matemáticos y estadísticos básicos para determinar las tendencias de las respuestas, y poder así hacer la codificación con base en los indicadores que se plantearon con diferentes opciones de respuesta.

Es importante aclarar que para cada instrumento de recolección de datos se usó una matriz para determinar las tendencias por instrumento, en un siguiente momento la información se unificó en una matriz integrada, para poder así determinar las tendencias en términos generales del estudio. Para establecer las tendencias al interior de las matrices, se llevó a cabo un proceso de identificación de recurrencias, logrado gracias a la codificación abierta ya que, en el momento en que se iban registrando la información de manera directa en las subcategorías previa

identificación de la relación (información a registrar y subcategoría), se asignaba un color de celda, es decir, a cada dato nuevo se le asignaba un color determinado, quiere decir que cada dato que aparecía en adelante y presentaba relación con el ya codificado, se le daría el mismo color de celda; esto permitió la cuantificación básica para establecer la relevancia de los hallazgos y su respectiva jerarquización. Así se logró, además, reducir los datos hasta establecer los hallazgos emergentes y finales, los cuales fueron rotulados y debidamente jerarquizados con base en su nivel de recurrencia.

Luego, con la ayuda de la estadística descriptiva, como menciona Batanero y Godino (2001) se describieron los datos, se sintetizaron y se presentaron de tal forma que fueran claros y de fácil interpretación para un receptor; se construyeron unas tablas y figuras descriptivas de los hallazgos, las cuales se integraron al documento de tesis, y se acompañaron con texto descriptivo dando cuenta de un proceso riguroso de análisis, interpretación y triangulación con los referentes teóricos y conceptuales que orientaron la investigación.

A continuación, se presenta el análisis detallado en cada una de las categorías de investigación.

#### **4.1. Niveles de participación en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas**

Esta categoría se relaciona con las políticas educativas orientadas por el Ministerio de Educación Nacional de Colombia, que buscan contribuir a una equidad en la educación, por ejemplo, así como lo refiere la Ley 80 de 1925, que declara que la Educación Física es de carácter obligatoria en todas las instituciones educativas, ya que facilita el desarrollo y formación de carácter de los estudiantes. En este sentido, y con el fin de corresponder con una educación de calidad en este ámbito de la Educación Física, se hace necesario iniciar por establecer un

diagnóstico que permita evidenciar los niveles de participación de los estudiantes de grado noveno de I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”.

Para recoger la información, se realizó una revisión documental de los listados de los estudiantes inscritos a los juegos Supérate, igualmente de las inscripciones a los juegos intercurso de los años anteriores, también se solicitó al I.R.D.C la relación de los estudiantes inscritos en los juegos municipales para determinar la participación, así como la relación de los estudiantes que pertenecen a las escuelas de formación deportiva.

Tabla 3. *Niveles de participación en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.*

<b>Niveles de participación en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas</b>
<i>Niveles de participación en las actividades lúdicas y recreativas.</i>
<p><b>Participación en el proyecto transversal Aprovechamiento del tiempo libre:</b> En la institución educativa se planea, organiza y desarrolla el proyecto transversal “aprovechamiento de tiempo libre”, este proyecto se ejecuta en el transcurso del año con diferentes actividades lúdicas, recreativas y deportivas para los estudiantes de preescolar, primaria y básica secundaria y media. Actividades como polimotor y celebración del día del niño para preescolar, juegos autóctonos de la región, celebración día del niño, día de las cometas y juegos Intercursos para primaria y para secundaria, juegos de mesa, celebración día del niño, bienvenida a los estudiantes de grado sexto (juegos recreativos) y juegos Intercursos. Se puede inferir que la participación de los estudiantes en dicho proyecto es alta.</p>
<p><b>Participación en las escuelas de formación deportiva:</b> Instituto de Recreación y Deportes del municipio de Chocontá, a principio del año realiza la invitación a participar en las diferentes escuelas deportivas, recreativas y culturales que se desarrollan en contra jornada escolar. Se hace un seguimiento y control por parte de los docentes del área de Educación Física de la institución a los estudiantes que participan en estas escuelas de formación, a los cuales se les reconoce y se busca motivar a toda la comunidad educativa con una nota apreciativa de Educación Física por pertenecer en las diferentes escuelas, como: fútbol de salón, fútbol, baloncesto, voleibol, ajedrez, tenis de mesa, patinaje, ajedrez, atletismo, porrismo y danza moderna. Debido al horario de la jornada única en la institución el nivel de participación de los estudiantes es medio.</p>
<i>Niveles de participación en las actividades deportivas.</i>
<p><b>Participación en los juegos inter cursos en primaria y secundaria:</b> En la institución se organiza y desarrolla juegos Inter cursos en los deportes de baloncesto y futbol de salón, en la rama masculina y femenina, dividido en dos categorías A (grados 6°-7°-8°) y B (grados 9°-10°-11°), es de resaltar que el deporte de mayor interés y gusto por practicar por parte de los estudiantes es fútbol de salón, por lo tanto el número de participantes es mayor, en cambio para baloncesto ha sido necesario establecer diferentes estrategias para que los estudiantes participen. Así mismo en los últimos años ha disminuido el número de estudiantes que participan en estos juegos tanto en fútbol de salón y baloncesto, por ejemplo, en el año 2019 solo se inscribieron en fútbol de salón 8 equipos por grado de 22 equipos posibles, en la rama femenina, así mismo ha disminuido la participación de los estudiantes en baloncesto tanto en la rama femenina y masculina, hasta el punto que, en el año 2019, solo se inscribieron 5 equipos. El nivel de participación que se observa en los últimos años ha disminuido, por tal razón se ha buscado estrategias como incentivar a los estudiantes por medio de una nota.</p>
<p><b>Participación en los juegos de mesa:</b> En el descanso se organizan actividades deportivas individuales como tenis de mesa y ajedrez y juegos de mesa recreativos como parkés y dominó, donde la participación de los estudiantes no es</p>

significativa, se puede observar que ellos prefieren compartir más con sus amigos en este espacio de descanso, que por este tipo de actividades. El nivel de participación de los estudiantes en juegos de mesa es bajo.

---

*Niveles de participación en los eventos deportivos institucionales e interinstitucionales.*

---

**Participación en los Juegos Intercolegiados Supérate con el Deporte:** La institución participa en este programa del gobierno organizado por COLDEPORTES, se viene participando en las disciplinas de fútbol de salón, baloncesto, atletismo y ajedrez en las dos ramas femenina y masculina, en las categorías pre-juvenil y juvenil, pero en los últimos años se ha disminuido la participación e interés por parte de los estudiantes. Por ejemplo, en el año 2017 la institución participó con 4 equipos de fútbol de salón, 3 equipos de baloncesto y un equipo de fútbol, en deportes de conjunto en sus diferentes categorías y ramas, en deportes individuales se participó con 7 atletas en atletismo y 5 deportistas en ajedrez. En el año 2019 este número de equipos se redujo, solo se participó en fútbol de salón con 3 equipos, en cuanto a deportes de conjunto, en deportes individuales en ajedrez se participó con un estudiante y en atletismo con 5 atletas, si vemos esta comparación la participación ha sido baja con años anteriores.

**Participación en los torneos municipales:** La institución ha participado activamente en los diferentes eventos deportivos que organiza el Instituto de Recreación y Deportes del municipio, sobre todo en la disciplina deportiva de fútbol de salón en sus dos ramas femenina y masculina, ya que este deporte es de interés por la mayoría de estudiantes, también se participa en los diferentes festivales atléticos organizados, pero el número de estudiantes es mínimo, se podría decir que participan los estudiantes de la institución que pertenecen a la escuela de atletismo del municipio. Hay niñas que pertenecen al grupo de porrismo y danza moderna que representan al municipio en diferentes concursos que se organizan en la zona. El nivel de participación es bajo ya que los estudiantes participan en estas por iniciativa propia.

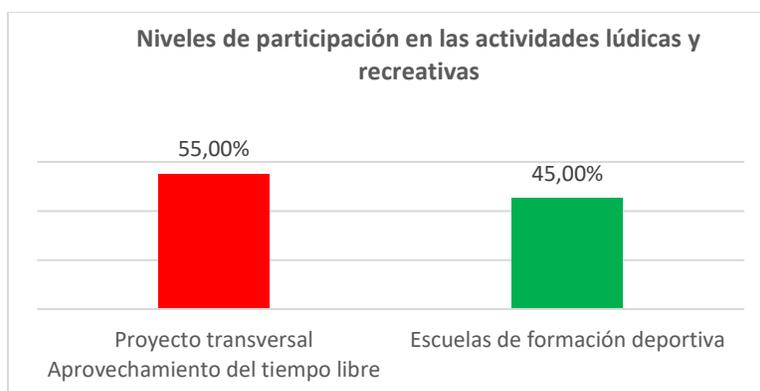
---

*Nota.* Tabla 3. Niveles de participación en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.  
Fuente: elaboración propia.

#### 4.1.1. Niveles de participación en las actividades lúdicas y recreativas

A continuación, se presenta los hallazgos más representativos de esta subcategoría; en esta podemos resaltar la existencia e importancia del proyecto transversal del aprovechamiento del tiempo libre desarrollado en la institución en el transcurso del año lectivo en todos los niveles preescolar, primaria, secundaria y media.

*Figura 2.* Niveles de participación en las actividades lúdicas y recreativas



*Nota.* Figura 2. Niveles de participación en las actividades lúdicas y recreativas. Fuente: elaboración propia.

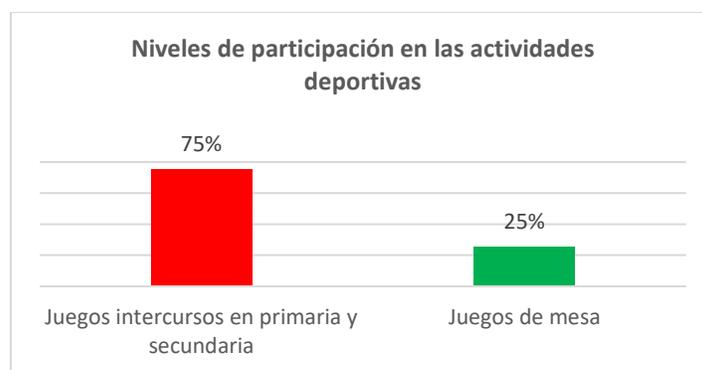
En cuanto al nivel de participación en el *Proyecto transversal del aprovechamiento del tiempo libre*, se evidenció un mayor nivel mayor de participación en contraste con las Escuelas de formación deportiva, pero no es todavía muy satisfactorio, no supera las expectativas que se tienen, tanto dentro de la institución educativa como en general en el contexto educativo local y nacional. Según los resultados obtenidos, esto se debe a que este proyecto se desarrolla dentro de la institución educativa en la jornada escolar, específicamente durante el descanso, lo que quiere decir que el tener un espacio determinado con regularidad favorece el nivel de participación activa, involucrando a un mayor número de estudiantes para que practiquen una actividad física: lúdica, recreativa y deportiva, formando hábitos de vida saludable y favoreciendo sus procesos de comunicación y socialización.

Puntualmente, en lo que tiene que ver con el nivel de *participación en las escuelas de formación deportiva del municipio de Chocontá*, se encontró que disminuye el nivel de participación de los estudiantes que asisten a las escuelas de formación deportiva, debido a la implementación de la jornada única y a que las escuelas de formación tienen establecido un horario de entrenamiento, la mayoría de 4 a 5:30 pm, donde los estudiantes se les dificultad poder asistir por la hora de salida de la institución, o en algunos casos por la cantidad de compromisos académicos con los que deben cumplir.

#### **4.1.2. Niveles de participación en las actividades deportivas**

En la institución educativa se desarrollan diferentes actividades lúdicas y recreativas, como parte del proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, dentro de estas se desarrolla juegos Intercursos en deportes de conjunto y actividades individuales como juegos de mesa.

*Figura 3.* Niveles de participación en las actividades deportivas.



*Nota.* Figura 3. Niveles de participación en las actividades deportivas. Fuente: elaboración propia.

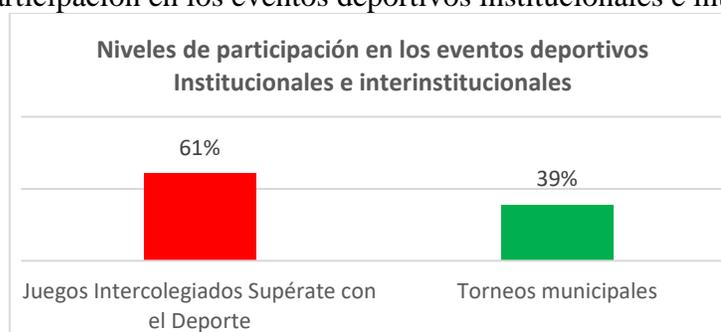
Se observa que el nivel de participación en los *Juegos Intercursos* es relativamente alto, pero es de resaltar que en los últimos años ha disminuido el interés por la participación de los estudiantes. De tal forma que los docentes del área de Educación Física han buscado las estrategias para que ellos participen, conociendo que su deporte favorito, tanto para las niñas como los niños, es el fútbol de salón, se colocó como requisito participar en el deporte de baloncesto para así poder participar en los intercurros de fútbol de salón. Lo anterior se relaciona con lo que afirman Graesser, Chipman, Leeming y Biedencabch (2009), al referir que los docentes deben utilizar estrategias como el juego en el proceso de aprendizaje y vincularlas en el proceso pedagógico de sus asignaturas.

Dentro de esta subcategoría otro hallazgo que tomó relevancia fue el bajo nivel de participación de los estudiantes en los *juegos de mesa*, encontrándose que los estudiantes prefieren las actividades grupales y retos que involucren la competitividad entre cursos. Finalmente, es preciso indicar que los *Juegos intercurros* y *juegos de mesa*, son espacios para el aprovechamiento del tiempo libre que la institución educativa brinda, para que se diviertan de manera voluntaria; teniendo en cuenta que uno de los propósitos del área de la educación física es crear hábitos deportivos en las personas para que mantenga actividad física y buen uso de su tiempo libre (Perman, 2015).

### 4.1.3. Niveles de participación en los eventos deportivos institucionales e interinstitucionales

La institución educativa Agroindustrial Santiago de Chocontá participa en los diferentes eventos deportivos organizados por el gobierno a través de Coldeportes y por el I.R.D.C de Chocontá. Programas que buscan incentivar el aprovechamiento del tiempo libre y potenciar habilidades y destrezas en los estudiantes y jóvenes del municipio.

Figura 4. Niveles de participación en los eventos deportivos institucionales e interinstitucionales.



Nota. Figura 4. Niveles de participación en los eventos deportivos institucionales e interinstitucionales Fuente: elaboración propia.

La institución educativa ha participado en los *Juegos Intercolegiados Supérate con el Deporte*, pero según registros de inscripción a estos juegos el número de estudiantes ha disminuido notablemente, debido a que se les dificulta entrenar y pertenecer a los diferentes equipos que representan a la institución en estos juegos, por la jornada única. Respecto a lo anterior, vale la pena referir que, en pro de llevar a cabo el Programa Nacional Superate-Intercolegiados, el gobierno determina en el artículo 14 de la ley 181 de 1995, que los Institutos o Entes Deportivos Departamentales y Municipales se pondrán de acuerdo con las Secretarías de Educación para implementar los programas que permitan alcanzar los objetivos de la Ley 115 General de Educación del 8 de febrero de 1994, además de esto apoyarán financieramente en los

diferentes programas, como los son centros de Educación Física, Escuelas de Formación deportiva e iniciación, Juegos Intercolegiados y Festivales Escolares, con el objetivo de fomentar el mejoramiento de la calidad de vida de todos los participantes.

Así pues, en cuanto a la *participación de torneos municipales*, se observa que el nivel de participación por parte de los estudiantes de la institución es bajo, debido a que estos eventos son realizados los fines de semana lo cual interfieren en el desarrollo de trabajos y tareas, al igual la mayoría de los estudiantes ayudan en las labores de trabajo de campo y casa. Finalmente, los *Juegos Intercolegiados Supérate con el Deporte*, hacen parte de las políticas educativas del gobierno buscando la participación de los niños y jóvenes en actividades extraescolares, como lo son las escuelas de formación deportiva y *Torneos municipales* organizados por el I.R.D.C., al igual se evidencio que el nivel de participación en el desarrollo de actividades lúdicas, recreativas y deportivas ha disminuido particularmente por causas como la implementación de la jornada única.

#### **4.2. Debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas**

En esta categoría se analizan las diferentes debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, que presentan los estudiantes al desarrollar actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas; como es la apatía, las dificultades presentadas por la implementación de la jornada única, el tipo de actividades que prefieren realizar los estudiantes en su tiempo libre, entre otras. Los instrumentos utilizados para recolectar la información fueron: una encuesta y cuestionario para los estudiantes y una entrevista para los docentes e instructores.

Tabla 4. *Debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas*

---

**Debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.**

---

*Debilidades motivacionales intrínsecas y extrínsecas.*

---

**La apatía como estado de indiferencia de los estudiantes:** Los docentes e instructores consideran que la mayoría de sus estudiantes se muestran apáticos cuando el docente propone ciertas actividades lúdicas, recreativas y deportivas, es decir se hace necesario que el docente-instructor conozca los intereses de sus estudiantes a la hora de planificar las actividades o juegos que va a realizar con ellos, buscando vencer la pereza y apatía frente al desarrollo de estas actividades.

**Falta de entusiasmo por integrarse a los espacios lúdicos, recreativos y deportivos:** Los estudiantes mencionan que en su tiempo libre prefieren realizar actividades como: salir con sus amigos, jugar en el celular-redes sociales y ver televisión, es decir se confirma que sus intereses no van encaminados a la práctica de actividades lúdicas, recreativas y deportivas.

**Impacto adverso de la implementación de jornada única en la Institución Educativa:** Especialmente los resultados de la encuesta muestran que uno de los motivos para que los estudiantes no practiquen actividades lúdicas, recreativas y deportivas es la implementación de la jornada única en la institución ya que salen tarde y deben cumplir con otras obligaciones académicas o salen cansados de la jornada tan extensa.

**Desinterés frente a la falta de dinamismo en la práctica del docente:** Es necesario que los docentes utilicen estrategias que motiven a los estudiantes para que ellos practiquen actividades lúdicas, recreativas y deportivas, de lo contrario, ellos muestran desinterés por realizar este tipo de actividades; es decir el papel del docente es fundamental en la formación integral de los estudiantes.

---

*Debilidades metacognitivas.*

---

**Relación de dependencia con el docente:** Los docentes e instructores concuerdan que los estudiantes requieren acompañamiento permanente para realizar una actividad lúdica, recreativa y deportiva y así poder superar las dificultades que se puedan presentar en el desarrollo de esta, es decir, existe una relación de dependencia del estudiante con su docente.

**No encontrar sentido a las actividades lúdicas, recreativas y deportivas:** En su mayoría los estudiantes no se preguntan para que les sirve las actividades lúdicas, recreativas y deportivas, es decir ellos solo cumplen con realizar estas actividades.

---

*Debilidades en la inteligencia emocional.*

---

**Dificultades en el desarrollo de habilidades emocionales:** Los docentes coinciden que la mayoría de los estudiantes no saben manejar sus emociones al perder o ganar, muchos se frustran ante la derrota y frente al triunfo asumen una actitud de superioridad, en ocasiones abandonan la actividad o muestran agresividad.

**Debilidades en el manejo de situaciones de estrés:** Se observa que los estudiantes no tienen un manejo adecuado de estrés, ya que en su mayoría no utilizan las actividades lúdico, recreativas y deportivas como medio de canalizar sus emociones como el estrés, al contrario en gran parte realizan actividades de ocio como el manejo de celular-redes sociales.

---

*Debilidades en la autorregulación del aprendizaje.*

---

**Desaprovechamiento de la autoevaluación como estrategia en la toma de conciencia del proceso de aprendizaje:** La mayoría de los estudiantes afirman que después de realizar una actividad lúdica, recreativa y deportiva no realizan una autoevaluación de su desempeño, es decir no son conscientes del progreso de su aprendizaje.

**Falta de planificación de las metas de aprendizaje:** Los docentes coinciden que sus estudiantes no planean que actividades realizar en su tiempo libre, en ocasiones lo utilizan para el manejo de celular-redes sociales o actividades de ocio.

**Falta de autonomía en los procesos de organización frente al aprendizaje:** Muy pocos estudiantes afirman que sus docentes o instructores los estimulan a mejorar sus habilidades de manera autónoma en su tiempo libre.

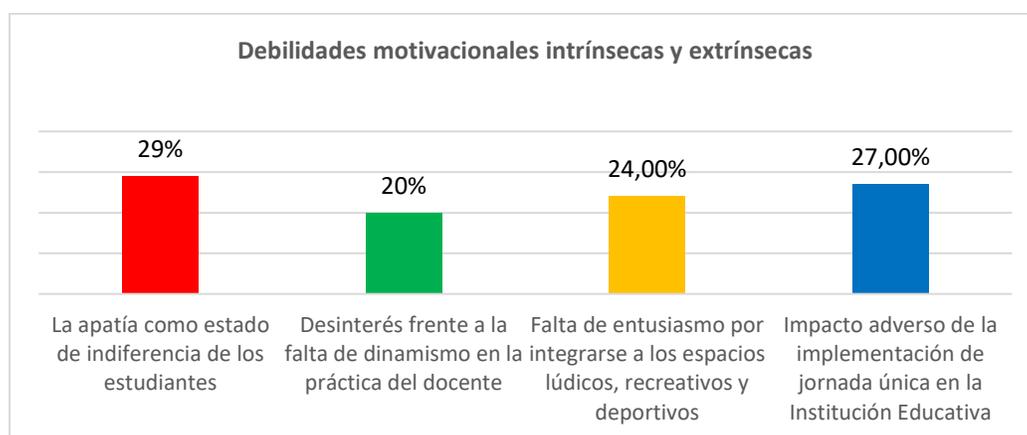
---

*Nota.* Tabla 4. Debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas. Fuente: elaboración propia.

#### 4.2.1. Debilidades motivacionales intrínsecas y extrínsecas.

A continuación, se muestran los aspectos más relevantes en cuanto a las debilidades motivacionales que manifiestan los docentes e instructores y los mismos estudiantes, información que se obtuvo de los instrumentos aplicados para la recolección de datos.

*Figura 5.* Debilidades motivacionales intrínsecas y extrínsecas



*Nota.* Figura 5. Debilidades motivacionales intrínsecas y extrínsecas. Fuente: elaboración propia.

Como se puede apreciar en la figura anterior, el hallazgo más significativo en cuanto a las debilidades motivacionales, fue *la apatía como estado de indiferencia de los estudiantes*; en este caso los docentes e instructores mencionan que al proponer realizar una actividad física: lúdico, recreativa y deportiva la mayoría de estudiantes muestran apatía y sacan excusas para el desarrollo de la actividad. Por tal razón, como menciona Johnson, et al. (2001) los docentes deben averiguar cómo hacer para que el estudiante este motivado y buscar su atención durante el desarrollo de estas.

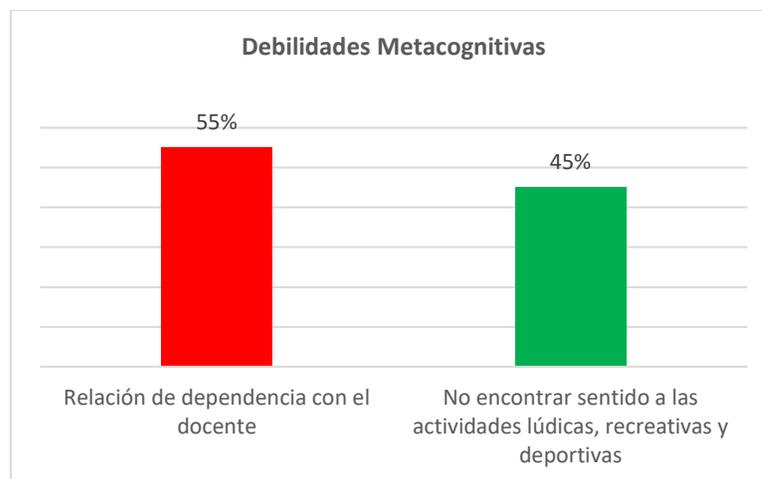
Otro de los hallazgos representativos fue el *impacto adverso de la implementación de jornada única en la Institución Educativa*, debido al horario se les dificulta asistir, entrenar y pertenecer a una escuela de formación deportiva y a la vez por la cantidad de actividades académicas por cumplir. Así mismo, los estudiantes mencionan que la *falta de entusiasmo por integrarse a los espacios lúdicos, recreativos y deportivos* se debe a que ellos prefieren realizar en su tiempo libre actividades como jugar en el celular o interactuar por medio de las redes sociales, ver televisión y salir con sus amigos. Finalmente, otro de los hallazgos es *el desinterés frente a la falta de dinamismo en la práctica docente*, encontrándose que los docentes afirman que ellos siempre deben buscar estrategias como el juego para que los estudiantes se motiven y realicen las actividades propuestas, negociando con el estudiante los compromisos a desarrollar.

Se evidencia que estos factores influyen en la falta de motivación de los estudiantes a la hora de practicar una actividad lúdica, recreativa y deportiva, por lo tanto, como menciona Jiménez (2007) se debe promover la motivación intrínseca en los estudiantes para despertar el interés por los desafíos, la curiosidad y el juicio autónomo en el desarrollo de las diferentes actividades.

#### **4.2.2. Debilidades metacognitivas**

En esta subcategoría podemos evidenciar las debilidades metacognitivas que presentan los estudiantes y resaltar la importancia del acompañamiento de los docentes e instructores para que los estudiantes participen en el desarrollo de actividades físico: lúdicas, recreativas y deportivas. Así mismo, podemos identificar si los estudiantes se cuestionan sobre los beneficios que aportan el practicar actividades deportivas en su diario vivir.

*Figura 6. Debilidades metacognitivas*



Nota. Figura 6. Debilidades metacognitivas. Fuente: elaboración propia

Podemos inferir de la figura que existe una *relación de dependencia con el docente* por parte de los estudiantes para realizar una actividad física: lúdica, recreativa y deportiva. Por tal razón, los docentes mencionan que se hace necesario el acompañamiento permanente en los procesos formativos de estos, de lo contrario no desarrollan las actividades. Es decir, ellos no saben lo que necesitan saber, cómo lo menciona Brown, por tal razón no planifican y organizan sus esfuerzos de aprendizaje, en este caso necesitan de una persona que los esté incentivando a realizar una actividad física, es decir, no existe un autoaprendizaje, los estudiantes no son autónomos al realizar una actividad física.

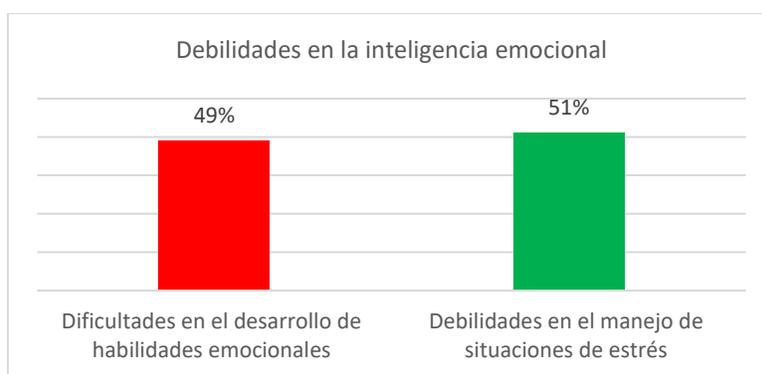
Igualmente, los estudiantes mencionan *no encontrar sentido a las actividades lúdicas, recreativas y deportivas*, tan solo cumplen con realizar estas actividades, por esta razón la metacognición es fundamental para que el estudiante sea reflexivo, se autoevalúe y busque mejorar sus debilidades (Wiske, 1998). Finalmente, se espera que el estudiante entienda la responsabilidad que debe tener con su proceso de aprendizaje, reflexionando sobre sus avances, reconociendo sus debilidades y fortalezas (Agray, 2004).

### 4.2.3. Debilidades en la inteligencia emocional

Es importante conocer como los estudiantes manejan sus emociones al desarrollar una actividad física, donde se puede presentar distintas situaciones de estrés o éxito al lograr realizarla.

A continuación, se muestran las debilidades que presentan los estudiantes en cuanto al manejo del estrés y al saber reaccionar frente al fracaso y triunfo en el desarrollo de una competencia.

Figura 7. *Debilidades en la inteligencia emocional*



*Nota.* Figura 7. Debilidades en la inteligencia emocional. Fuente: elaboración propia

Según los resultados, se hizo evidente que los estudiantes presentan *dificultades en el desarrollo de habilidades emocionales*, como es el caso en la forma de reaccionar frente a situaciones de fracaso, algunos se frustran y en ocasiones hasta abandonan la actividad. Como lo menciona Mayer y Salovey (1997) la inteligencia emocional es la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. Por tal razón, es importante que los estudiantes manejen adecuadamente sus emociones frente al desarrollo de actividades físico, lúdicas y recreativas. Al igual, según los resultados obtenidos, los estudiantes no le dan un adecuado manejo al estrés, se

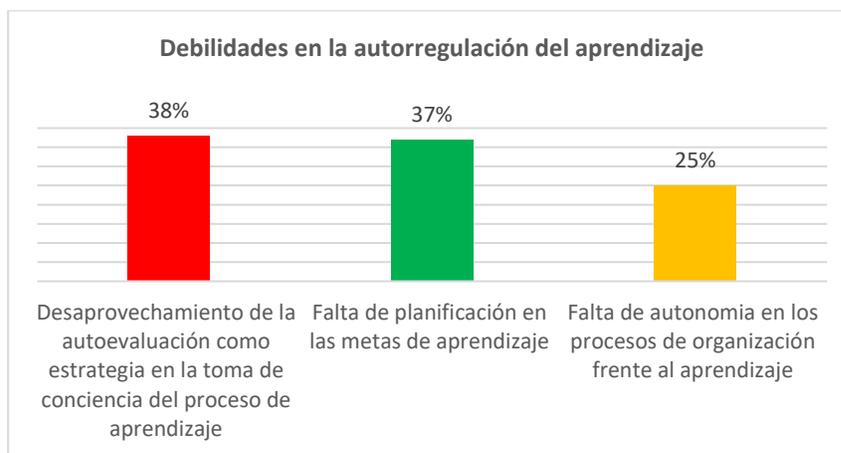
refugian en actividades de ocio que no son provechosas, muy pocos buscan realizar actividades lúdico, recreativas y deportivas para desestresarse.

Se pudo evidenciar en los hallazgos, los estudiantes presentan *dificultades en cuanto al manejo adecuado de sus emociones*, no saben tomar decisiones a la hora de presentarse un conflicto, lo que evidencia que se hace necesario como menciona Mayer y Salovey (2007) ir más allá de la enseñanza de contenidos, es necesario no solo trabajar capacidades intelectuales, sino buscar desarrollar su inteligencia emocional.

#### 4.2.4. Debilidades en la autorregulación del aprendizaje

En este se presenta los hallazgos frente al proceso de reflexión y análisis después de realizar una actividad física: lúdica, recreativa y deportiva, los resultados nos mostraran si los estudiantes se autoevalúan, planifican su trabajo y son autónomos.

Figura 8. *Debilidades en la autorregulación del aprendizaje*



*Nota.* Figura 8. Debilidades en la autorregulación del aprendizaje. Fuente: elaboración propia

Se observa que una de las debilidades que presentan los estudiantes es el *desaprovechamiento de la autoevaluación como estrategia en la toma de conciencia del proceso*

*de aprendizaje*, ya que los estudiantes afirman que después de realizar una actividad física no realizan una autoevaluación de su desempeño. En cuanto a la *falta de planificación en las metas de aprendizaje*, los resultados permitieron ver que los estudiantes no planifican o planean sus objetivos a la hora de practicar una actividad física: lúdica, recreativa o deportiva. Al igual, los estudiantes afirman que presentan *falta de autonomía en los procesos de organización frente al aprendizaje*, ya que sus docentes instructores no los estimulan a mejorar sus habilidades de manera autónoma en su tiempo libre. Por lo tanto, es importante que los estudiantes autorregulen su aprendizaje como lo afirma (Panadero y Tapia, 2014) pues este proceso ayuda a los estudiantes a confrontar su aprendizaje de manera intencional y tener autonomía en este.

Finalmente, es importante que el estudiante reconozca la *autoevaluación y la planeación* como estrategias para alcanzar resultados positivos, lo cual lo motivara a seguir mejorando y tener una satisfacción personal, permitiendo en la mayoría de casos alcanzar buenos resultados (Núñez, León, González y Martín-Albo, 2011).

#### **4.3. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas**

Las estrategias y ambientes pedagógicos involucran acciones, experiencias, vivencias de cada estudiante que hacen parte del diario vivir de las instituciones educativas, al igual que el entorno dispuesto por el docente que pueden favorecer la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional. A continuación, se indica las diferentes estrategias que más utilizan los docentes e instructores de motivación para trabajar con sus estudiantes.

Tabla 5. *Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.*

<p><b>Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.</b></p>
<p style="text-align: center;"><i>Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación.</i></p> <p><b>Diálogo como estrategia motivacional en un ambiente de aprendizaje:</b> Los docentes coinciden en que la estrategia más utilizada por ellos, cuando un estudiante no está motivado es el dialogo, buscando así un acercamiento y poder indagar las razones que causan esta falta de interés por la práctica de actividades lúdicas, recreativas y deportivas.</p> <p><b>Expresiones inspiradoras e incentivos por parte del docente:</b> Los estudiantes mencionan que las estrategias que más usan sus docentes e instructores para motivarlos a practicar actividades lúdicas, recreativas y deportivas son: una nota, palabras de apoyo y consejos para realizar mejor la actividad.</p> <p><b>El reconocimiento como estrategia de motivación:</b> Los estudiantes consideran que buena estrategia utilizada por los docentes e instructores es el reconocimiento por su desempeño en actividades lúdicas, recreativas y deportivas, ya que esto les produce felicidad, emoción y se sienten orgullosos de sí mismos.</p> <p><b>Las escuelas de formación deportiva y sus espacios físicos adecuados para la práctica de actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas:</b> El municipio de Chocontá a través de I.R.D.C tiene y dispone de espacios adecuados que contribuyen a despertar el interés de los estudiantes por pertenecer a las diferentes escuelas de formación deportiva y cultural.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la capacidad metacognitiva.</i></p> <p><b>El juego como estrategia para promover la participación de los estudiantes:</b> Los docentes mencionan que la forma de promover la participación y curiosidad de sus estudiantes por aprender más de una actividad lúdica, recreativa y deportiva, es a través del diseño y aplicación de juegos y actividades que sean de su interés.</p> <p><b>La planificación como estrategia para alcanzar las metas de aprendizaje:</b> Los estudiantes creen que, para lograr un buen desempeño en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas, deben realizar una planificación adecuada, entrenar, escuchar y aplicar las orientaciones dada por el docente o instructor.</p> <p><b>La autorreflexión como estrategia para reconocer sus habilidades y limitaciones:</b> Los estudiantes mencionan que una estrategia que utilizan sus docentes e instructores es la de explicarles que por más difícil que se vea una actividad es necesario intentarlo, buscando así poder lograr o alcanzar sus metas.</p> <p><b>La clase de educación física, espacio que propicia el desarrollo metacognitivo de los estudiantes:</b> En clase de educación física el docente crea un ambiente que permite que los estudiantes se propongan metas para alcanzar sus objetivos.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la inteligencia emocional.</i></p> <p><b>El dialogo y conciliación como estrategia para el manejo de conflictos:</b> Los docentes-instructores concuerdan que las estrategias que utilizan para resolver un conflicto que se presente entre sus estudiantes es dialogo y la conciliación; buscan siempre escuchar los descargos de los implicados y encontrar la mejor solución al conflicto presentado.</p> <p><b>Desarrollo de habilidades socioemocionales para la resolución de conflictos:</b> los estudiantes mencionan que reaccionan de diferentes formas a la hora que se presenta un conflicto durante el desarrollo de una actividad lúdica, recreativa y deportiva, estas son: el dialogo respetuoso, se alejan, se estresan, se enojan o en ocasiones reaccionan de forma inadecuada.</p> <p><b>El ambiente familiar, como espacio para favorecer la inteligencia emocional:</b> Los estudiantes manifiestan que las actividades lúdicas, recreativas y deportivas que más desarrollan en familia son los juegos de mesa, deportes grupales e individuales lo cual permite aprender a manejar sus emociones compartiendo en familia y en un 20% manifiestan que no realizan ninguna actividad física y recreativa en familia.</p>

---

*Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la autorregulación del aprendizaje.*

---

**La autoevaluación como estrategia de autorregulación:** Los docentes o instructores afirman que la autoevaluación es una estrategia para autorregular el aprendizaje de sus estudiantes, aclaran que esta debe ser orientada correctamente, inculcando la honestidad y responsabilidad frente al juicio de valor de cada estudiante.

**El docente como agente potenciador de los procesos de automotivación y la autodeterminación:** La mayoría de los estudiantes mencionan que el docente o instructor juega un papel importante a la hora de motivarlo a seguir intentado realizar una actividad cuando se les dificulta.

**La reflexión personal como estrategia de autorregulación del aprendizaje:** Los docentes opinan que una estrategia para la autorregulación en los estudiantes es mediante el reconocimiento de sus debilidades y la reflexión personal, buscando así superar sus dificultades y mejorar sus destrezas frente al desarrollo de una actividad lúdica, recreativa y deportiva.

**El docente de educación física crea un ambiente pedagógico donde privilegia la autoevaluación del proceso de aprendizaje:** En las clases de educación física el docente busca crear un ambiente de confianza con sus estudiantes, de tal forma que les permita evaluar continuamente su desarrollo y desempeño en las actividades propuestas en clase.

---

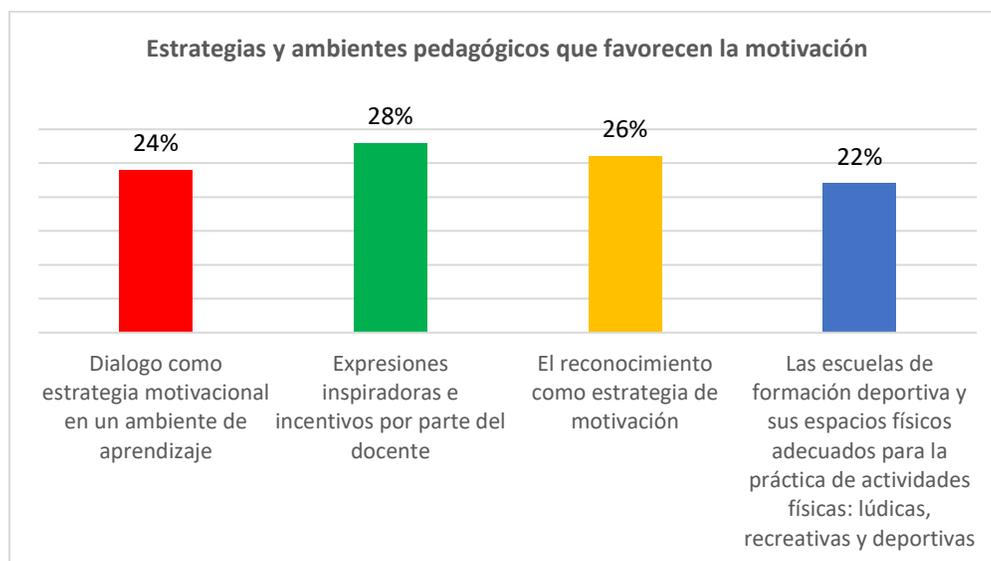
*Nota.* Tabla 5. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.

Fuente: elaboración propia.

### 4.3.1. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación

A continuación, se muestra las diferentes estrategias y ambientes pedagógicos empleados por los docentes e instructores que favorecen la motivación de los estudiantes y cómo ellos las implementan en el desarrollo de las actividades lúdico, recreativas y deportivas.

Figura 9. *Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación*



*Nota.* Figura 9. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación. Fuente: elaboración propia.

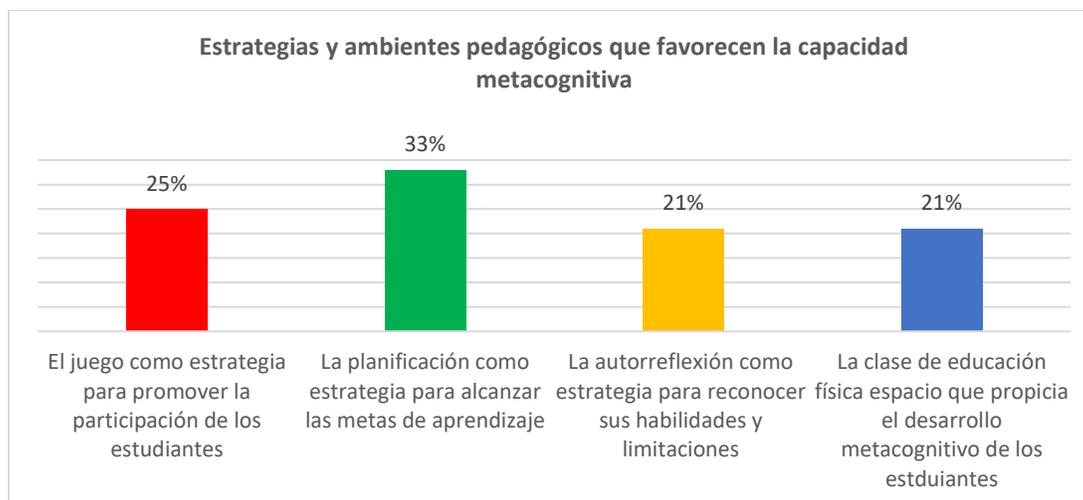
Como se puede apreciar en la figura, un hallazgo relevante es el *dialogo como estrategia motivacional en un ambiente de aprendizaje*, buscando indagar los motivos de su desinterés y desmotivación a la hora de realizar una actividad física. Otro hallazgo tiene que ver con que, en su gran mayoría los estudiantes mencionan que sus docentes utilizan *expresiones inspiradoras e incentivos por parte del docente*, como lo son una nota, palabras de apoyo y consejos para realizar mejor la actividad, buscando así motivarlos a realizar actividades físicas. Al igual los estudiantes consideran *el reconocimiento como estrategia de motivación*, ya que esto les produce felicidad, emoción y se sienten orgullosos de sí mismos. Así mismo, los estudiantes consideran que *las escuelas de formación deportiva cuentan con sus espacios físicos adecuados para la práctica de actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas*, los cuales permiten despertar el interés y motivarlos por pertenecer a dichas escuelas.

Finalmente, vale la pena mencionar que el docente debe buscar las estrategias que permiten motivar a sus estudiantes a desarrollar actividades lúdicas, recreativas y deportivas, buscando siempre la atención durante el desarrollo de estas (Johnson et al., 2001), como se evidencian en los resultados en las tablas, como lo son el dialogo, reconocimiento por parte del docente, palabras de apoyo y consejos para realizar mejor la actividad.

#### **4.3.2. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la capacidad metacognitiva**

En esta subcategoría, podemos identificar los diferentes aspectos que favorecen la capacidad metacognitiva como lo son: el juego, la planificación, la autorreflexión y la clase de educación física.

Figura 10. *Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la capacidad metacognitiva*



*Nota.* Figura 10. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la capacidad metacognitiva. Fuente: elaboración propia.

Dentro de los hallazgos más relevantes podemos mencionar que, dentro de las estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación los estudiantes consideran *la planificación como estrategia para alcanzar las metas de aprendizaje*, lo que es fundamental para lograr un buen desempeño en las actividades físicas: lúdico, recreativas y deportivas. Otro hallazgo relevante es *el juego como estrategia para promover la participación de los estudiantes*, considerado por los docentes como la forma de promover la participación y curiosidad de sus estudiantes en su proceso de aprendizaje.

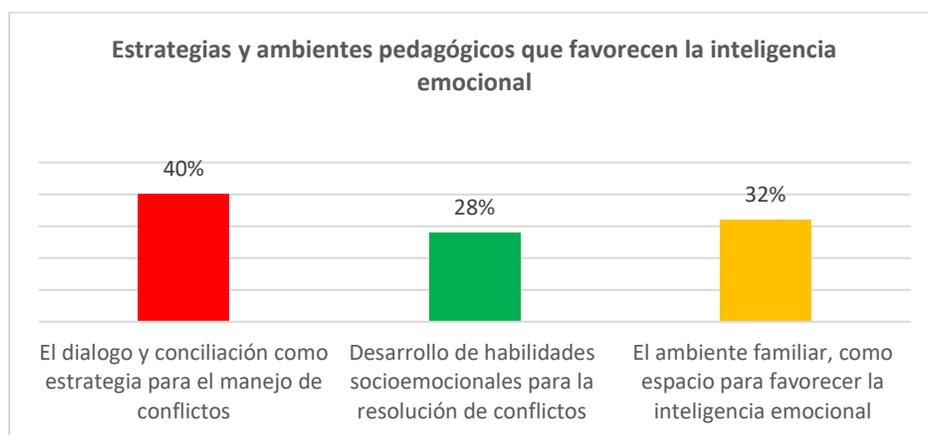
Igualmente, los estudiantes mencionan que una estrategia que utilizan sus docentes es *la autorreflexión como estrategia para reconocer sus habilidades y limitaciones* y el hallazgo de *la clase de educación física espacio que propicia el desarrollo metacognitivo de los estudiantes*, donde el docente crea un ambiente que permite a sus estudiantes alcanzar sus metas; es decir, que los estudiantes tengan la capacidad de reflexionar y regular sus propios procesos cognitivos, con el fin de utilizar la mejor estrategia para poder lograr sus objetivos propuestos (Carretero, 2001). Finalmente, la incorporación del *juego como estrategia para promover la participación de los estudiantes*, obedece a la importancia y valor y uso que se le da como herramienta pedagógica en

el aula, se puede ver como un mediador en el proceso de aprendizaje. Los docentes siempre deberían utilizar esta estrategia en el desarrollo de las diferentes actividades (Graesser, Chipman, Leeming y Biedenbach, 2009).

#### 4.3.3. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la inteligencia emocional

En esta subcategoría, podemos resaltar algunas estrategias que permiten la solución y manejo adecuado de conflictos, en este caso resaltando la importancia del dialogo. Al igual se destaca el ambiente familiar y su influencia en el manejo de sus emociones al realizar diferentes actividades lúdico y recreativas.

Figura 11. *Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la inteligencia emocional*



*Nota.* Figura 11. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la capacidad inteligencia emocional.  
Fuente: elaboración propia.

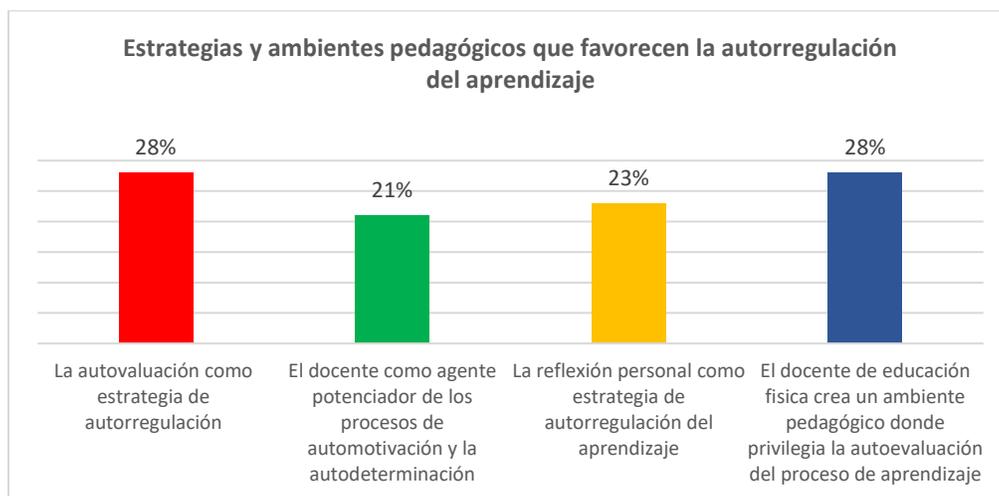
Los docentes mencionan *el dialogo y conciliación como estrategia para el manejo de conflictos*, ya que esto permite encontrar la mejor solución a la situación presentada. Los estudiantes consideran *el ambiente familiar, como espacio para favorecer la inteligencia emocional*, ya que el compartir en familia fortalece el manejo adecuado de sus emociones. Por este motivo es importante promover un ambiente familiar sano, que permite el buen desarrollo personal y social de los estudiantes (Cardona, Duque, Londoño-Vásquez y Valencia, 2015).

Igualmente, los estudiantes utilizan el dialogo como estrategia para el *desarrollo de habilidades socioemocionales para la solución de conflictos*. Finalmente, el *dialogo y la conciliación* se traduce en el buen manejo de las emociones y la capacidad de toma de decisiones para resolver problemas personales y sociales (Cejudo, 2016), por lo tanto, es necesario que el docente utilice estas estrategias en el desarrollo de las diferentes actividades en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

#### 4.3.4. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la autorregulación del aprendizaje

Se destacar la autoevaluación como estrategia de autorregulación, al igual resaltar el papel del docente como motivador creando un ambiente propicio para vencer las dificultades que se presenten a la hora de realizar una actividad lúdica y deportiva.

Figura 12. *Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la autorregulación del aprendizaje*



*Nota.* Figura 12. Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la autorregulación del aprendizaje.  
Fuente: elaboración propia.

Dentro de los hallazgos más representativos tenemos *la autoevaluación como estrategia de autorregulación* y como *el docente de educación física crea un ambiente pedagógico donde privilegia la autoevaluación del proceso de aprendizaje*, permitiendo evaluar continuamente su desarrollo y desempeño en las actividades propuestas en clase. Es de resaltar como menciona Pérez (1997) que la autoevaluación convierte al estudiante es protagonista de su propio proceso de aprendizaje, aumentando su motivación compromiso y responsabilidad. Los docentes consideran *la reflexión personal como estrategia de autorregulación del aprendizaje* de los estudiantes, ya que les permite reconocer sus debilidades y buscar superarlas de la mejor manera. Además, se puede observar que los estudiantes consideran que *el docente es un agente potenciador de los procesos de automotivación y autodeterminación*, ya que les motiva a seguir realizando la actividad cuando esta se les dificulta.

En definitiva, un factor determinante para el mejoramiento de los procesos de aprendizaje en el aula es *la autodeterminación* que es la capacidad que tiene un estudiante de tomar sus propias decisiones y voluntad propia de realizar una actividad, desarrollando una regulación y motivación (Black y Deci, 2000).

#### **4.4. Motivación, metacognición e inteligencia emocional, para la participación activa en las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas**

La inteligencia emocional ayuda a que los estudiantes pueden enfrentar factores que causan estrés, antes, durante y después de una actividad física; así como la metacognición permite el desarrollo de habilidades y conductas que ayudan a evaluar su propio conocimiento. Al igual, cuando el estudiante está motivado este va a participar activamente en cualquier actividad propuesta por su docente e instructor.

En esta categoría se analiza los motivos o intereses que llevan a los estudiantes a realizar una actividad física: lúdica y recreativa, y como relacionan los beneficios que les brinda la práctica de estas actividades para su salud física y mental, mediante la siguiente tabla.

Tabla 6. *Motivación, metacognición e inteligencia emocional, para la participación activa en las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas.*

<b>Motivación, metacognición e inteligencia emocional, para la participación activa en las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas</b>
<i>Relación entre la motivación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas.</i>
<p><b>La motivación como elemento fundamental para el disfrute vivencial de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas:</b> Existen diferentes motivos para que los estudiantes realicen una actividad lúdica, recreativa y deportiva, dentro de estas sobresalen el gusto por la práctica de estas, por diversión o por compartir con los amigos.</p> <p><b>La motivación como propulsora del cuidado de la salud física:</b> Los estudiantes mencionan que, dentro de sus intereses por practicar actividades lúdicas, recreativas y deportivas, es tener un buen estado físico y bajar de peso.</p> <p><b>La motivación como elemento fundamental para activar el sentido de participación en las actividades para el desarrollo de habilidades motrices:</b> Los docentes concuerdan que existe una relación directa entre la motivación y la participación activa en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas, ya que cuando el estudiante juega o participa con motivación, las clases son más dinámicas y agradables para los estudiantes.</p>
<i>Relación entre la metacognición y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas.</i>
<p><b>La autocrítica para el favorecimiento de la resignificación del sentido de participación en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas:</b> Se observa que los estudiantes cuando no logran realizar una actividad lúdica, recreativa y deportiva, se cuestionan y determinan, que están haciendo mal para no lograr realizar esta actividad.</p> <p><b>Conciencia metacognitiva y reconocimiento del sentido de la práctica lúdica, recreativa y deportiva, para la calidad de vida:</b> Todos los estudiantes están de acuerdo con que lo aprendido en el colegio les contribuye a mejorar su calidad de vida, muchos de ellos creen que estos conocimientos los aplican en su diario vivir como en sus hábitos de vida saludable.</p>
<i>Relación entre la inteligencia emocional y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas.</i>
<p><b>Actividades lúdico, recreativas y deportivas para el bienestar emocional de los estudiantes:</b> Los estudiantes mencionan que la práctica de actividades lúdicas, recreativas y deportivas ayudan a mejorar su bienestar emocional ya que les permite desestresarse, relajarse y divertirse.</p> <p><b>Autorregulación emocional y cumplimiento efectivo de los objetivos de aprendizaje:</b> Los docentes indican que la inteligencia emocional se relaciona con la participación activa en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas; ya que el correcto manejo de sus emociones permite a los estudiantes cumplir sus objetivos y metas, dejando al lado el miedo al fracaso.</p>
<i>Relación entre la autorregulación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas.</i>
<p><b>La autorregulación en la formación integral de los estudiantes:</b> Los docentes concuerdan que existe una relación estrecha entre la autorregulación y la participación, ya que si el estudiante autorregula sus hábitos y habilidades</p>

permite que las aplique en la práctica de actividades lúdicas, recreativas y deportivas; permitiendo así su formación integral.

**Desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices a través del juego:** En su gran mayoría los estudiantes consideran que al practicar actividades lúdicas, recreativas y deportivas le ayudan a desarrollar sus destrezas y habilidades por medio de la práctica continua.

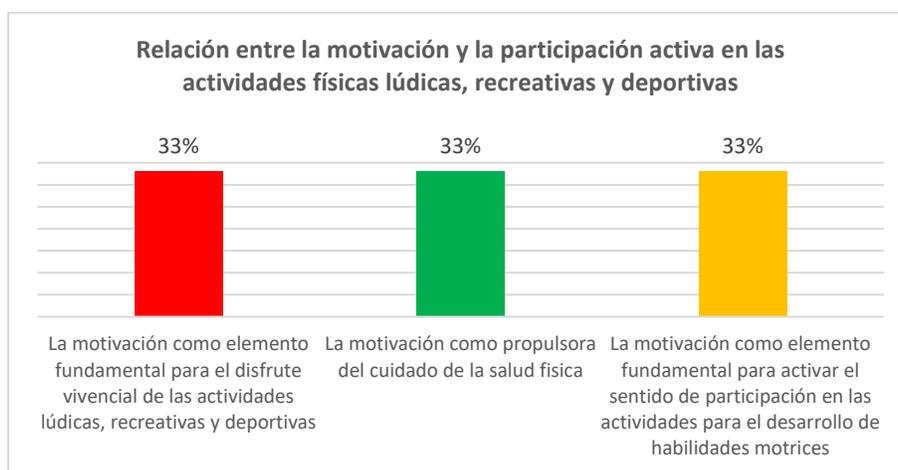
**Participación en la vida cultural, actividades lúdicas-recreativas, esparcimiento y deporte extracurriculares:** Algunos estudiantes realizan actividades lúdicas, recreativas y deportivas organizadas por otras instituciones como el Instituto de recreación y deporte del municipio en su tiempo libre. Evidenciando, así como los estudiantes autorregulan su tiempo para poder participar de estas actividades por lo general los fines de semana.

*Nota.* Tabla 6. Relación entre la motivación y la metacognición y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas. Fuente: elaboración propia.

#### 4.4.1. Relación entre la motivación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas- recreativas y deportivas

Esta subcategoría nos permite destacar la importancia que tiene la motivación para que los estudiantes realicen una actividad física: lúdica, recreativa y deportiva. Al igual se identifican los factores que se deben tener en cuenta para hacer que los estudiantes se involucren y participen en estas.

Figura 13. *Relación entre la motivación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas*



*Nota.* Figura 13. Relación entre la motivación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas. Fuente: elaboración propia.

Como se puede apreciar en la figura anterior, en estos hallazgos se evidencia que los estudiantes relacionan *la motivación como elemento fundamental para el disfrute vivencial de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas; la motivación como propulsora del cuidado de la salud física y mental*; ellos manifiestan que realizan este tipo de actividades físicas porque les gusta, por salud, por desestresarse y por aprender más y mejorar cada día; la práctica deportiva no solo nos contribuye al desarrollo físico, trae también otros beneficios como lo son el crear hábitos saludables y hacer continuamente ejercicio físico, así como comportamientos positivos en el cuidado de la alimentación, la higiene personal y el cuidado de sí misma (Buceta, 2004).

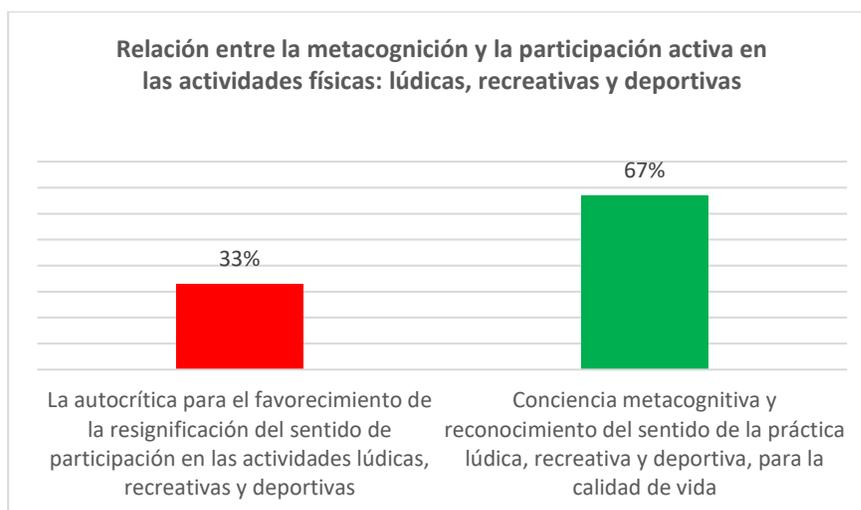
Al igual los docentes afirman que *la motivación es un elemento fundamental para activar el sentido de participación en las actividades para el desarrollo de habilidades motrices*, observando así una relación directa entre la motivación y la participación, ya que cuando el estudiante juega o participa con motivación el aprendizaje es más dinámico en todo el sentido de la palabra. Finalmente, la *motivación* aparece de forma natural y espontánea en la persona, esta realiza las actividades porque le produce gusto y satisfacción personal, sin que haya ningún tipo de estímulos externos o recompensas extrínsecas (Reeve, 1994). Por lo tanto, es necesario que los docentes e instructores tengan en cuenta cuales son los intereses para así diseñar y planear sus actividades lúdico, recreativas y deportivas.

#### **4.4.2. Relación entre la metacognición y la participación activa en las actividades físicas lúdicas - recreativas y deportivas**

Los estudiantes al reflexionar sobre su desempeño en la práctica de una actividad física, lúdica, recreativa y deportiva, pueden determinar sus habilidades o dificultades frente al desarrollo de dicha actividad, para así buscar las estrategias que le permitan ser más eficaz y eficiente en su participación. En esta subcategoría, podemos resaltar si los estudiantes se

cuestionan al no poder realizar una actividad física, al igual si consideran o no importante para su diario vivir el realizar una actividad física: lúdica, recreativa y deportiva.

Figura 14. *Relación entre la metacognición y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas*



*Nota.* Figura 14. Relación entre la metacognición y la participación activa en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas. Fuente: elaboración propia.

Se evidenció que muy pocos de los estudiantes utilizan *la autocrítica para el favorecimiento de la resignificación del sentido de participación en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas*, de tal forma que no se cuestionan al desarrollar estas actividades. Así mismo los estudiantes consideran tener *conciencia metacognitiva y reconocimiento del sentido de la práctica lúdica, recreativa y deportiva, para la calidad de vida*, lo cual es un buen indicador, permitiéndoles crear hábitos saludables para su diario vivir. Por esta razón es importante que desde las instituciones educativas se enseñe sobre las diferentes formas de pensar y la manera para dominar estos procesos en cuanto a su organización y revisión, y como los va ajustando para alcanzar las metas de aprendizaje (Cerchiaro, Paba y Sánchez, 2013). Al igual podemos resaltar que *los procesos metacognitivos*, les permiten a los estudiantes evaluar su propio conocimiento,

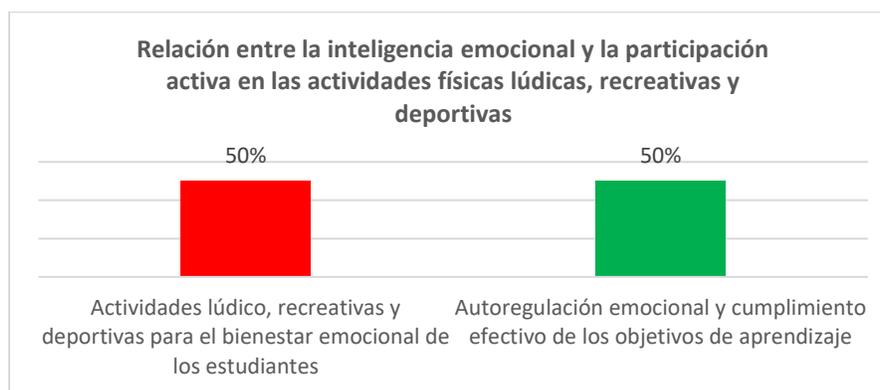
planificar y utilizar la estrategia más adecuada, poder monitorear sus progresos, evaluar los resultados y decidir si necesita o no ajustar la estrategia utilizada (Lusk, 2016).

#### 4.4.3. Relación entre la inteligencia emocional y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas

Es importante conocer las propias emociones es la clave de la inteligencia emocional, las personas que saben serenarse frente a distintas situaciones como el manejo adecuado del estrés pueden sobrellevar con facilidad situaciones adversas, permitiendo interactuar con facilidad con los demás en diferentes actividades deportivas.

A continuación, se mostrará la importancia del saber manejar adecuadamente sus emociones, al igual que el manejo adecuado del estrés.

Figura 15. *Relación entre la inteligencia emocional y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas*



*Nota.* Figura 15. Relación entre la inteligencia emocional y la participación activa en las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas. Fuente: elaboración propia.

Los estudiantes consideran que *las actividades lúdicas, recreativas y deportivas contribuyen a su bienestar emocional*, en aspectos como relajarse y divertirse. Aquí podemos destacar los juegos lúdicos que son actividades que promueven la recreación y le sirve al

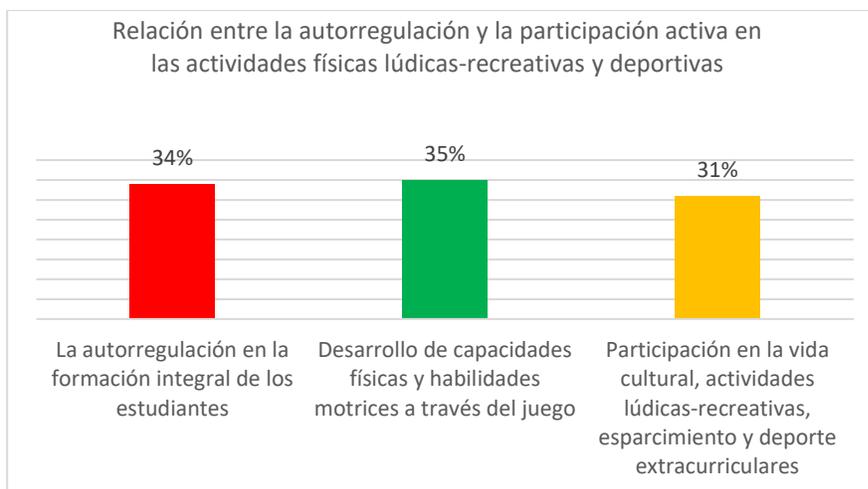
estudiante para desarrollar capacidades como una participación dinámica y afectiva, logrando un proceso creativo y feliz (Ortiz, 2005). En cuanto a los docentes e instructores concuerdan que la *autorregulación emocional permite el cumplimiento efectivo de los objetivos de aprendizaje*.

Así mismo, *la inteligencia emocional* permite manejar adecuadamente sus distintas emociones, ser capaz de controlar sus impulsos; y así poder recuperarse de los fracasos y enfrentarlos de manera inteligente (Goleman, 1995). Por tal razón, existe una relación directa entre la inteligencia emocional y la participación de los estudiantes en el desarrollo de este tipo de actividades, ya que el estudiante cuando se encuentra feliz y entusiasmado está dispuesto a participar.

#### **4.4.4. Relación entre la autorregulación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas**

Se tiene en cuenta que el estudiante si autorregula su aprendizaje le permitirá planificar sus metas, si los resultados son positivos y es lo que esperaban ellos, se podrá garantizar la participación activa en las diferentes actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas. En esta subcategoría podemos resaltar que los estudiantes piensan y llevan a cabo actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas, para el desarrollo de capacidades y habilidades permitiendo así su formación integral.

Figura 16. *Relación entre la autorregulación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas*



*Nota.* Figura 16. Relación entre la autorregulación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas. Fuente: elaboración propia.

Se puede observar que en su mayoría los docentes concuerdan que existe una relación estrecha entre la autorregulación y la participación activa en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas, ya que si regula sus hábitos y habilidades contribuye a *la autorregulación en la formación integral de los estudiantes*.

Al igual los estudiantes consideran que al practicar actividades lúdicas, recreativas y deportivas permite el *desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices a través del juego*. Como menciona Cromwell (2000); Stephens (2009), el juego es una estrategia de aprendizaje que no busca un resultado final sino el proceso que desarrolla y realiza el niño, buscando así el desarrollo de sus capacidades físicas y habilidades motrices. Así mismo, los estudiantes al regular de manera positiva su cognición, motivación y comportamiento, con el objetivo de alcanzar una meta, este puede ir logrando mejores resultados (Zimmerman y Schunk, 2001). Por último, algunos estudiantes afirman tener una *participación activa en la vida cultural, actividades lúdicas-recreativas, esparcimiento y deporte extracurriculares*, como en las actividades

organizadas por el Instituto de Recreación y Deportes del Municipio de Chocontá y los eventos organizados por el municipio.

Finalmente, en este capítulo se presentó la producción de conocimiento surgido de los datos tratados e interpretados a la luz de teorías como la motivación, metacognición y emociones. Se ofrecen importantes hallazgos que sirven de sustento investigativo, para próximos proyectos que den cuenta de lo relevante que es asociar los factores que intervienen en el proceso educativo, como son, la motivación intrínseca y extrínseca, las estrategias metacognitivas, la inteligencia emocional y la autorregulación, aspectos humanos que impulsan hacia la participación y el disfrute de actividades lúdicas, recreativas y deportiva.

## Capítulo 5. Conclusiones

En este capítulo se concluyen los resultados de la investigación, que buscó conocer cuáles son los factores motivacionales y metacognitivos que potencian la participación de los estudiantes de noveno grado de la IED Agroindustrial Santiago de Chocontá en actividades lúdicas, recreativas y deportivas. En este sentido, el desarrollo investigativo permitió acceder y recabar información de los aspectos claves en el proceso educativo de la Educación Física y que obedecen al análisis profundo de las percepciones y disposición que impulsan a los estudiantes para ser agentes activos en el deporte.

En este capítulo se concretan los hallazgos más representativos en el marco de cada una de las categorías y subcategorías de análisis, se da la correspondencia a los objetivos específicos, se responde la pregunta problema, se reflexiona sobre las limitantes del proceso investigativo, se plantean nuevas ideas y preguntas como base a futuros estudios, y se aportan recomendaciones en la base de los resultados obtenidos.

### 5.1 Principales hallazgos

A continuación, se presentan una lista con los principales hallazgos de la investigación:

- En cuanto a los niveles de participación en las actividades lúdicas y recreativas, los resultados evidenciaron que los estudiantes sí participan de manera activa en el proyecto transversal de la institución “Aprovechamiento del tiempo libre”, el cual se desarrolla durante la jornada escolar, y que vincula una serie de actividades y espacios interactivos con mediación del juego; se atribuye el buen nivel de participación debido a que hay unos horarios determinados para tal propósito y se integran estrategias con un alto componente lúdico para motivar su

participación. Por el contrario, en las actividades lúdicas y recreativas que no son propias de la institución, sino que se articulan desde el Municipio de Chocontá mediante las escuelas de formación deportiva, se pudo evidenciar que la participación no es tan satisfactoria; en perspectiva de estudiantes y docentes esto se debe a que la institución educativa cuenta con jornada única, lo que hace que se presente cruce de horarios y se den jornadas extenuantes, algo que obstaculiza su participación y además les desmotiva.

- En cuanto a los niveles de participación en las actividades propiamente deportivas organizadas por la institución, se encontró que el nivel de participación de los estudiantes en los Juegos Intercursos organizados por los docentes del área de Educación Física, y que integra deportes como fútbol de salón y baloncesto, y los juegos de mesa en deportes como ajedrez y tenis de mesa, ha disminuido en los últimos años. En tal sentido, y según los resultados obtenidos, esto obedece a que los estudiantes prefieren pasar su tiempo de descanso o recreo con sus compañeros en procesos interactivos que no demandan esfuerzo físico, por ejemplo, conversar o desarrollar actividades que son más propias del sedentarismo.

- En relación a los niveles de participación en los eventos deportivos institucionales e interinstitucionales, y aunque la institución siempre ha participado del programa Supérate Intercolegiados, organizado por COLDEPORTES, el nivel de participación con el transcurso de los años ha disminuido, lo cual se puede evidenciar en las planillas de inscripción en los diferentes deportes, donde el número de estudiantes que venían representando a la institución en estos juegos fue baja en el último año. También, se evidenció que el nivel de participación de los estudiantes en torneos municipales es bajo, debido a que se realizan los fines de semana e interfieren en el desarrollo de tareas académicas y, en algunos casos, en actividades de trabajo, ya que, por ejemplo, un buen número de estudiantes ayudan a sus padres en labores agrícolas.

- En lo que tiene que ver con debilidades motivacionales intrínsecas y extrínsecas frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas, los resultados evidenciaron lo siguiente: En primera instancia, en relación a la motivación intrínseca, algunos estudiantes muestran apatía e indiferencia frente a este tipo de actividades y espacios; notándose la falta de entusiasmo y desinterés, y una preferencia relevante por ocupar su tiempo en las redes sociales a través de sus dispositivos celulares, y por compartir con amigos en actividades no tan favorables a su salud mental y física. Los resultados mostraron, además, desinterés en los estudiantes ante la falta de dinamismo en la práctica de algunos docentes. Todo lo anterior, se ha visto reflejado en el regular nivel de participación en los Juegos “Supérate”, de los que tradicionalmente ha hecho parte la institución educativa. En segunda instancia, en lo que tiene que ver con la motivación extrínseca, los resultados evidencian desinterés en la participación en torneos municipales; al indagar en los estudiantes y docentes, esto tiene una relación directa con la incompatibilidad de horarios con la jornada única, que, según ellos resulta, además, extenuante y agotadora. Así pues, todo tipo de espacios y eventos recreativos y deportivos fuera de la institución, entran en conflicto con los tiempos y ocupaciones de los estudiantes, lo que muestra una necesidad inminente de trabajar de manera articulada entre la institución y el municipio para que los estudiantes puedan aprovechar todos estos espacios.

- Respecto a las debilidades metacognitivas en estos estudiantes objeto de estudio, los resultados evidenciaron dependencia de la instrucción del docente para el desarrollo de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas propuestas; actuando con bajo nivel de autonomía y sin cuestionarse sobre el sentido e importancia de estas para su proceso formativo y para su vida. En consecuencia, se precisa que se requiere del conocimiento de las estrategias metacognitivas por parte del docente, que le permitan innovar su práctica y así poder orientar de una mejor

manera al estudiante para que, por sí mismo, desarrolle procesos de conciencia sobre sus formas de aprender a aprender. Así pues, los resultados dejan en evidencia una necesidad de implementar estrategias que potencien en los estudiantes su capacidad táctica, estratégica, de conciencia frente a las formas de aprender y al sentido de este tipo de actividades, autorreflexiva y de autoeficacia para cumplir con sus objetivos, tanto de manera individual como grupal.

- En relación a debilidades en la inteligencia emocional, los resultados muestran que los estudiantes poseen poco dominio en el manejo de las emociones cuando se refiere a saber perder y ganar, muchos de ellos ante el fracaso en una actividad lúdica, recreativa y deportiva, prefieren abandonar la prueba y hasta toman la decisión de no querer seguir practicando la actividad. Esta debilidad representa una desventaja porque, el estudiante en vez de aprovechar en reconocer su error y solucionarlo, más bien se retrae o aísla, disminuyendo las posibilidades de interactuar y socializar con sus pares, así como de establecer y cumplir objetivos en común. En tal sentido, se pudo evidenciar que, en muchos casos, estas situaciones de pérdida se asumen como fracaso y desencadenan en bajo estado de ánimo, baja autoestima, estrés y ansiedad, entre otros.

- De acuerdo a las debilidades en la autorregulación del aprendizaje, se evidenció que los estudiantes no hacen un buen aprovechamiento de la autoevaluación como herramienta en su proceso y progreso de aprendizaje al desarrollar las actividades lúdicas, recreativas y deportivas, es decir, no son conscientes de los beneficios de autoevaluarse para resignificar su aprendizaje y desempeño en este tipo de actividades y espacios. Todo esto se relaciona con debilidades en la capacidad para planificar las actividades y para determinar las estrategias más efectivas que se pueden ejecutar para llevarlas a cabo con éxito. También, con debilidades en los procesos de automotivación, es decir, que no puedan por sí mismos activar su interés y deseo de hacer parte de todos estos espacios lúdicos, recreativos y deportivos, que no encuentren razones para

despertar esa motivación; esto se relaciona, además, con el poco autoconocimiento de sí mismos en términos de saber cuáles son sus capacidades, debilidades y potencialidades, algo en lo que la autoevaluación cumple un papel fundamental.

- Referente a las estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación en estos estudiantes objeto de estudio, se encontró que el dialogo como estrategia motivacional puede propiciar un ambiente de aprendizaje óptimo en los estudiantes, ya que, cuando se observa que este no está motivado, el docente o instructor puede indagar a través del dialogo las razones de tal actitud, y así poder buscar mecanismos que logren motivarlos, a fin de que se interesen por participar en los espacios en los que se desarrollan las actividades lúdicas, recreativas y deportivas. De igual forma, una de las estrategias que más utilizan los docentes para motivar a los estudiantes son palabras de apoyo y el reconocimiento por su desempeño, así como la debida dotación de los ambientes deportivos. Lo anterior, permite ver la importancia del reconocimiento y exaltación del talento, tanto de manera personal como en público; esto como una forma de contribuir a alimentar la autoestima en los estudiantes, para que así se sientan seguros y desarrollen más su capacidad de autoeficacia. También, la importancia de ofrecer insumos y dotaciones de calidad que realmente los anime a participar en este tipo de actividades.

- En lo que tiene que ver con las estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la capacidad metacognitiva, se evidencia que el juego como estrategia permite promover la participación e interés de los estudiantes por participar y aprender de actividades lúdicas, recreativas y deportivas; el juego en este caso, cumple un papel muy importante ya que su dinamismo motiva a que los estudiantes se interesen por conocer más las estructuras cognitivas en este tipo de actividades; algo que les permite comprender de forma consciente las maneras en las que aprenden y, por lo tanto, pueden establecer rutas de aprendizaje más efectivas. Así

mismo, se evidenció que, si los docentes promueven la autorreflexión para que sus estudiantes reconozcan sus habilidades, limitaciones y potencialidades, se contribuye a que logren un empoderamiento activo que los lleve a monitorear permanentemente sus procesos y a actuar en consecuencia de los resultados que por sí mismos puedan evidenciar. De otro modo, se obtuvo que contar con espacios muy bien acondicionados para la práctica recreativa y deportiva, favorece la concentración y el desarrollo de la capacidad estratégica para los logros y desempeños en este tipo de actividades formativas.

- En relación a las estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la inteligencia emocional en esta población de estudio, se encontró que la estrategia que más utilizan los docentes para cuando se presentan conflictos entre los estudiantes, es el dialogo y la conciliación, con la intención de escuchar los descargos de los implicados y así poder resolver de la mejor manera el conflicto; con esto los estudiantes van aprendiendo y ganando experiencia de cómo actuar y enfrentar un conflicto entre amigos o compañeros y aplicarlo en su diario vivir. De otro modo, se hizo evidente la necesidad de ambientar espacios para el encuentro y la interacción con el otro de manera cercana, en donde el juego deportivo les permita también el desarrollo de procesos socioafectivos.

- En cuanto a las estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la autorregulación del aprendizaje, se encontró que la autoevaluación es una buena estrategia para activar la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes, permitiendo reconocer sus dificultades y buscar las estrategias para superarlas, así como saber que tienen capacidades y muchas potencialidades por desarrollar; es necesario que la autoevaluación sea orientada desde espacios pedagógicos propicios, como es el caso de encuentros en los que se retroalimente de manera particular y colectiva sobre los conocimientos adquiridos y las posibilidades de resignificar en la

base de las debilidades; espacios en los que, además, se debe abordar el beneficio de este tipo de actividades y espacios para su salud y calidad de vida futura. En estos espacios se debe fomentar la objetividad y responsabilidad por parte del estudiante al emitir un juicio de valor sobre sus capacidades, debilidades y potencialidades. Según los resultados, en ese componente autoevaluativo es preciso tener en cuenta los procesos de organización y planificación tanto para el desarrollo de las actividades como tal, como para los movimientos estratégicos que se dan en los espacios de juego en el momento de la ejecución; así mismo, debe tener en cuenta el grado de automotivación y autoeficacia, es decir, que los estudiantes realicen valoraciones sobre su papel como activadores de su propio interés y deseo de participar de este tipo de espacios y actividades, así como de su nivel de confianza en sí mismos para tener expectativas de resultado positivas.

- Referente a la relación entre la motivación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas recreativas y deportivas, los resultados evidencian que, cuando un estudiante logra desarrollar su capacidad de automotivación, es decir, que por sí mismo activa procesos motivacionales en respuesta a los estímulos que se dan tanto de manera intrínseca como extrínseca; su nivel de participación en este tipo de espacios aumenta significativamente. Los resultados evidenciaron que estos estímulos a los que el estudiante responde positivamente en términos de su motivación, se relacionan principalmente con saber que estos espacios deportivos y recreativos son esenciales para su salud física y mental; esto con el apoyo constante de sus docentes y de los espacios para el diálogo que estos le ofrecen, los cuales le permiten una cercanía que favorece sus niveles de seguridad y confianza, algo que les despierta su interés y deseo de hacer parte de actividades y eventos deportivos. Además, se relacionan de manera importante con acciones como el reconocimiento al talento y al logro, algo que eleva su nivel de autoestima, lo que realmente lo motiva a hacer parte de este tipo de espacios. Se hizo evidente

también, que es fundamental que cuenten con los recursos necesarios y las dotaciones acordes para estas prácticas deportivas y recreativas.

- En cuanto a la relación entre la metacognición y la participación en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas, los resultados advierten sobre la importancia del desarrollo de procesos metacognitivos como la autocrítica, como elemento esencial para la resignificación del aprendizaje y del sentido de participación en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas; notándose que, cuando el estudiante desarrolla una conducta de autovaloración permanente de sus desempeños, y lo hace con objetividad y sentido crítico y reflexivo, se empodera de forma más activa en procesos como: autocontrol y autosupervisión, y se reta a establecer y cumplir objetivos de aprendizaje y de desempeño en este tipo de actividades y espacios. Otro aspecto importante tiene que ver con que el potenciamiento de la conciencia metacognitiva es fundamental para que el estudiante logre un reconocimiento, no solo de sus formas de aprender a aprender en este ámbito, sino para descubrir el sentido de la práctica lúdica, recreativa y deportiva, para la calidad de vida propia y la de los otros en su entorno social.

- En lo que tiene que respecta a la relación entre la inteligencia emocional y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas, los resultados evidenciaron que el desarrollo de la capacidad de reconocimiento profundo de los sentimientos propios y de los demás, vinculando aspectos como el sentido de empatía, favorece el desempeño de los estudiantes en este tipo de actividades de constante interacción y socialización, y que los retan permanentemente a tomar el control de sus emociones, tanto en los momentos de triunfo como de pérdida. Aquí entonces, es preciso hablar de una correlación en reciprocidad entre la inteligencia emocional y la participación activa en este tipo de espacios y actividades. Por un lado, el

dinamismo de la lúdica, la recreación y la práctica deportiva, contribuye a neutralizar en los estudiantes el estrés y les ayuda a aprender en medio de la relajación y el disfrute, aportando de manera significativa a armonizar su ser emocional. Y, por otro lado, el desarrollo de habilidades socioemocionales, hace que tengan un mejor desempeño en las actividades que vinculan la recreación, la lúdica y el deporte; esto teniendo en cuenta que dichas actividades se dan, por lo general, de manera grupal, es así que, los estudiantes deben enfrentar situaciones de conflicto por el tema de la competitividad y rivalidad, para lo que tener un buen manejo de las emociones es de vital importancia.

- Para finalizar la lista de hallazgos, en cuanto a la relación entre la autorregulación y la participación eficaz en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas, los resultados obtenidos dejan ver una relación importante entre la autorregulación del aprendizaje y la participación activa y con eficacia de estos estudiantes objeto de estudio en este tipo de espacios; notándose especialmente que las actividades mediadas por la lúdica, el juego y el deporte, demandan capacidad de autocontrol y supervisión permanente; ante todo, cuando se realizan en espacios fuera de la institución educativa, ya que, se requiere de un nivel importante de autonomía para responder de manera efectiva a los compromisos que se adquieren, por ejemplo, en los eventos deportivos de orden municipal y que se articulan desde la institución. Se hizo evidente, además, que las actividades deportivas exigen práctica continua, lo que demanda de un desarrollo de habilidades de autocontrol, seguimiento y evaluación constante, lo que termina en la configuración de una conducta autorregulatoria; así pues, se establece una reciprocidad entre la autorregulación y la participación en estas actividades y espacios.

## **5.2 Correspondencia con los objetivos y respuesta a la pregunta de investigación**

Para el primer objetivo específico que se orientó a *Diagnosticar los niveles de participación de los estudiantes de grado noveno de I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá en las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”*; de acuerdo con lo analizado, se evidenció que la participación de los estudiantes en actividades deportivas como “Inter cursos” y representación de la institución en eventos interinstitucionales es alta; esto debido a que está ligada a factores motivacionales intrínsecos y extrínsecos que activan su interés y deseo de participar; los estudiantes se motivan esperando un reconocimiento a sus talentos y capacidades, lo que es fundamental para que establezcan objetivos y se encaminen a lograrlos con eficacia. En este sentido, Jiménez (2007) detalla que la motivación intrínseca permite a la persona manifestar una actitud favorable hacia el logro de ciertas metas, las cuales pueden despertar su interés por los desafíos y por la curiosidad de hacer parte de actividades que le proporcionen experiencias significativas.

Por otra parte, no sucede lo mismo cuando se trata participar en escuelas de formación deportiva fuera de la institución, dado que no se encuentra dentro de sus intereses colocar el deporte primero que la elaboración de tareas escolares y otras actividades de carácter académico; se pudo evidenciar una notable resistencia a la participación en estos espacios, principalmente porque consideran que la jornada única interfiere y les agota demasiado, lo que los deja sin ánimo de participar; prefieren entonces ocuparse de otras actividades de ocio, así no se reconozcan como las más productivas. Sí se hizo notoria la participación en el proyecto transversal de la institución “Aprovechamiento del tiempo libre”; esto, según los resultados, gracias a que se implementa dentro de la institución, lo que hace que tengan mayor persuasión por parte de los docentes, quienes logran activar en ellos su interés y deseo de participar a través de estrategias

como la motivación por medio de palabras de ánimo y la exaltación de capacidades y talentos, entre otros.

Se pudo evidenciar que la motivación y metacognición cumplen un papel fundamental en los niveles de participación en estas actividades lúdicas recreativas y deportivas. Al respecto, Weinstein y Mayer (1986) refieren que las estrategias motivacionales y metacognitivas guían las conductas y pensamientos de un aprendiz. La motivación permite que autorregule las emociones y las utilice para tomar decisiones hacia el logro, pero esto no sucede si el estudiante no encuentra el sentido de la actividad física; por ello, necesita, según Zimmerman y Moylan (2009) tener conciencia de sus propios procesos cognitivos, socio afectivos y motivacionales. En la conciencia metacognitiva, reconoce más de fondo sus maneras de aprender a aprender y encuentra mayor sentido del aprendizaje y participación en este tipo de actividades y espacios, puede interiorizar más la importancia del cuidado de la salud física y mental.

Para el segundo objetivo específico que buscó *Identificar las debilidades en términos motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, que presentan estos estudiantes de noveno grado, frente al desarrollo de las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”*; se reveló que la apatía es una actitud repetitiva en los estudiantes que no favorece la participación en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas, lo que limita las posibilidades de interacción y relación en estos espacios mediados por el juego (Passarotto, 2012). En este sentido, los resultados advierten que dicha apatía obedece a una desmotivación dada por prácticas pedagógicas poco dinámicas que no logran cautivar su interés, atención y deseo de participación; también, porque no se proveen dotaciones suficientes y de calidad para las prácticas en este tipo de espacios; además, porque se sienten saturados de trabajo en la “jornada única”, la cual califican de extenuante, agotadora y

poco amigable con otros espacios de esta naturaleza lúdica, recreativa y deportiva, fuera de la institución. Se evidenció con preocupación, que toman más importancia en sus vidas actividades de ocio poco productivas, por ejemplo, es desbordado uso del celular para acceder a la red.

Otra de las debilidades encontradas tiene que ver con una dependencia de un buen número de estudiantes, de la instrucción del docente, es decir, no cuestionan, no aportan nuevas ideas, en definitiva, no evidencian autonomía y se mantienen en una actitud pasiva; frente a esto se hizo evidente la necesidad de resignificar la práctica docente, orientando esfuerzos hacia el potenciamiento de la capacidad de autonomía y el empoderamiento activo del estudiante, para que se reconozca como protagonista importante en su propio proceso de aprendizaje. De otro modo, se evidenció un bajo nivel de conciencia metacognitiva, es decir, que a algunos estudiantes les cuesta entender sus maneras de aprender a aprender y no interiorizan el sentido de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas, como parte de su formación integral y proyecto de vida. Al respecto, Zimmerman (1989) advierte que mientras los estudiantes encuentren el significado de lo que aprenden tendrán mayor motivación; de lo contrario, su aprendizaje será mínimo.

También se reconocieron debilidades en la capacidad de inteligencia emocional de estos estudiantes objeto de estudio, lo que indica que, en esta etapa formativa de grado noveno en particular, experimentan altos grados de estrés y ansiedad ya sea por cuestiones propias de sus edades o por la carga académica, incluso para algunos por sus compromisos de trabajo con sus padres, lo que afecta la autorregulación de sus emociones y, por ende, sus relaciones y vínculos con sus pares. En este sentido, Goleman (1995) refiere que la autorregulación de emociones proporciona una real capacidad para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente; pero cuando son insuficientes, no podrán resolverse problemas y se tiende a sufrir de estrés. Frente a

lo anterior, especialmente las actividades deportivas, demandan de una buena capacidad de autorregulación emocional en momentos de logros o de pérdidas; de esto dependerá que, por ejemplo, la pérdida se asuma como fracaso y no como una posibilidad de aprender del error.

En el tercer objetivo, se buscó *Reconocer estrategias y ambientes pedagógicos que favorezcan de manera importante la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”*. En tal sentido, se evidenció que una de las estrategias motivacionales trascendentales es el dialogo y ese apoyo incondicional por parte de los docentes; en este sentido, se considera que la motivación, según Díaz y Hernández (2002) estará presente en todo acto de aprendizaje y en todo procedimiento pedagógico. Así pues, los resultados muestran que para los estudiantes es importante la voz de ánimo y exaltación personal y pública de sus capacidades y talentos por parte de sus maestros; también, que se les ofrezca dotaciones de calidad para la práctica en este tipo de espacios. De otro modo, se hizo evidente que su motivación por participar en espacios distintos a la institución, se activaría si se logran articular las actividades y eventos sin que interfiera en su jornada escolar, de la que, entre otras cosas, esperan no sea tan extenuante y agotadora.

En cuanto a las estrategias metacognitivas, se evidenció que la autorreflexión es una herramienta que les permite a estos estudiantes autoevaluarse y generar autocrítica; según Kurtz (1990) la metacognición se relaciona con el uso de estrategias por parte de los estudiantes para poner en práctica a partir de la información que reciben, y saber cómo, cuándo y por qué deben usarlas, cumpliéndose así una función reguladora que les permite la posibilidad de ser eficaces en su proceso de aprendizaje. Al respecto la actividad deportiva en particular, requiere de un nivel cognitivo importante que permita reconocer con claridad las estructuras y los movimientos al

interior del juego, demanda una capacidad estratégica y de conciencia, tanto para aprender a aprender en el juego, como para encontrar sentido en este para su salud física y mental, así como para su vida y la de otros en su entorno social.

Con respecto a las estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la inteligencia emocional, se encontró que la estrategia que más utilizan es el dialogo y la conciliación cuando se presentan conflictos, con la intención de escuchar los descargos de los implicados y así poder resolverlo de la mejor manera. En este sentido, Goleman (1995) denota que la inteligencia emocional permite a la persona manejar adecuadamente las emociones y ser capaz de controlar sus impulsos; y así poder recuperarse de los fracasos y enfrentarlos de manera inteligente. En consecuencia, se comprende que existe una relación directa de la motivación y la inteligencia emocional, puesto que es importante desarrollar la capacidad de asumir la visión y los objetivos de la actividad física para resaltar sus beneficios y, de igual manera, llevarlo a catalizar las emociones a partir del juego lúdico, recreativo y competente; de esta forma lograr mantener una conducta hacia metas y fines determinados aprovechables para su vida académica, diaria y futura.

Con respecto a las estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la autorregulación del aprendizaje, se encontró que la autoevaluación es una buena estrategia para que estos estudiantes desarrollen conductas de autorregulación de su aprendizaje, pero es necesario que esta sea bien encaminada, en cuanto a la honestidad y responsabilidad por parte del estudiante al emitir juicios de valor de manera objetiva. Cerchiaro, Paba y Sánchez (2013) refieren que para enseñar una condición necesaria es evaluar y, por ello, es relevante que el estudiante aprenda a autocriticarse para ajustar sus capacidades y alcanzar las metas. Así mismo, se evidenció que el docente juega un papel importante en cuanto a la automotivación y autodeterminación de los estudiantes, ya que los motiva a seguir realizando la actividad así sea de gran dificultad para ellos.

Finalmente, en lo que tiene que ver con el cuarto objetivo que es *Establecer los principales aspectos en relación entre la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional; y la participación activa de estos estudiantes en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas que se desarrollan en el espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”*; se evidenció que existe una gran relación entre la motivación y la participación activa, ya que se pueden encontrar diferentes motivos a la hora de realizar estas actividades como el gusto, diversión al participar y el compartir estos espacios con sus amigos. En tal sentido, Beltrán, Mejía y Conejo (2020), refieren que son importantes “procesos motivacionales relacionados con la afectividad en el aula, el juego, la lúdica, el arte y los espacios para la libre expresión” (p.74).

Por una parte, porque la motivación es “lo que incentiva a que un individuo comience una acción, avance hacia un objetivo, se empeñe por lograr su meta y sea obstinado en su tentación de alcanzarlo” (García, 2012, p.21). También porque la motivación es una construcción social y multidimensional en la cual influyen los factores internos (motivación intrínseca) o externos (motivación extrínseca) que favorecen la aparición o mantenimiento de determinadas conductas o acciones. Así pues, la motivación se convierte en la fuerza que activa el interés y deseo de participar en este tipo de espacios; una motivación que se da como respuesta a estímulos que, como lo dejan ver los resultados, vincula de manera importante el rol del docente, quien apoya, reconoce y axalta el mérito en términos de capacidades y talentos, y que, además dinamiza su práctica con innovación y creatividad; la calidad de los recursos de dotación, la buena articulación entre la institución con otros escenarios y eventos para la práctica lúdica, recreativa y deportiva.

En cuanto a la relación entre la metacognición y la participación en estas actividades, se encontró que los estudiantes cuando no logran realizar una actividad lúdica o deportiva, deben recurrir a la autocrítica para así cuestionarse y poder determinar qué están haciendo mal al realizar la actividad. Botero, Alarcón, Palominio y Jiménez (2017) acotan que el desarrollo del pensamiento estimula la capacidad mental y posibilita la generación de ideas creativas e innovadoras, puesto que, en los procesos mentales se va almacenando el conocimiento de las acciones mediante la práctica de movimientos, y de esta manera la experiencia permite que el estudiante realice en su próxima acción un mejor accionar motriz, por tal razón, lo lúdico según Sarlé (2006) despierta generar interés y propicia el desarrollo de habilidades motrices que paulatinamente va perfeccionando para resolver resolver la situación motriz y esto supone estar haciendo una actividad metacognitiva a partir del juego, lo lúdico, recreativo y el deporte. En concordancia con lo anterior, el docente es de vital importancia para el desarrollo de estrategias metacognitivas ya que, de acuerdo con Hurtado (2013) él mediante su orientación contribuye al desarrollo de habilidades para “aprender a aprender”, siendo los estudiantes responsables con sus acciones de comprender y aprender, ser reflexivos y conscientes sobre sus procesos de aprendizaje.

De acuerdo a la relación entre inteligencia emocional y la participación activa en las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas, se pudo evidenciar que los estudiantes al participar y desarrollar este tipo de actividades, mejoran su bienestar emocional en cuanto se desestresan, relajan y se pueden divertir. Además, la autorregulación emocional permite en los estudiantes el manejo adecuado de sus emociones para que ellos puedan alcanzar sus metas, dejando a un lado el temor frente al fracaso. Es la inteligencia emocional la que interviene en los procesos de la información y la transformación de respuestas ante los logros, los problemas o para

la vida y salud. La relación que se visibiliza en este aspecto frente a la actividad lúdica y deportiva, se basa en esa capacidad del estudiante para tomar decisiones para participar y descubrir que posee beneficios tanto físicos, como cognitivos, sociales y afectivos. Ros, Moya y Garcés (2013) advierten que un sujeto que desarrolla capacidad para controlar las emociones y manejarlas en su interacción, logrará mejores procesos de autorregulación en los diferentes espacios en los que interactúa; es así que, en el caso de estos estudiantes objeto de estudio, esa capacidad de autocontrol emocional repercute de manera positiva en su proceso de aprendizaje, en su capacidad de automotivación y en el desarrollo de habilidades sociales y empatía en los diferentes espacios y procesos en que vinculan las actividades, lúdicas, recreativas y deportivas.

Con respecto a la salud en relación a las actividades lúdico recreativas, los estudiantes reconocen que son beneficiosas para el cuidado del cuerpo y la mente. De otro modo, y como bien lo dice Prensky (2005), además de favorecer el desarrollo de las capacidades motrices, les permite comprender cómo las conductas habituales de un individuo y las actuaciones sociales influyen en su bienestar físico, psicológico y social; esto contrarrestando los malos hábitos en la alimentación, sedentarismo, consumo de sustancias psicoactivas y todo tipo de adicciones. Además de todo esto, les favorece en aspectos como: la toma de decisiones, la aplicación de deducción científica, resolución de problemas de diversos grados de dificultad y pensar de forma lógica y estratégica.

Por último, en la relación entre la autorregulación y la participación activa en estas actividades lúdicas, recreativas y deportivas, se encontró que la autorregulación influye en la formación integral de los estudiantes, verificando lo acotado por los autores Botero, Alarcón, Palominio y Jiménez (2017) quienes refieren que la autorregulación favorece el aprendizaje integral, no solo en lo que tiene que ver con la apropiación de los contenidos, sino sobre el

reconocimiento consciente de las formas de aprender, aportando al desarrollo de capacidades de autonomía, conciencia metacognitiva y actitud crítica y reflexiva. Adicionalmente, influye en su actuación estratégica y en su actuación motriz y esto les permite ser capaces de controlar el conocimiento.

Ahora bien, después de dar correspondencia a los objetivos de investigación planeados, es momento de ofrecer una respuesta a la pregunta problema *¿Cuáles son los factores motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, que potencian la participación de los estudiantes de noveno grado de la IED Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades físicas lúdicas-recreativas que se desarrollan en el espacio transversal aprovechamiento del tiempo libre?*

En lo que respecta a los factores motivacionales que potencian la participación de estos estudiantes objeto de estudio en las actividades físicas lúdicas-recreativas que se desarrollan en el espacio transversal “Aprovechamiento del tiempo libre”; un factor se relaciona principalmente con la aplicación de diferentes estrategias como el dialogo permanente del docente con los estudiantes, en cuanto a abordar las causas de la falta de interés en la práctica deportiva de los estudiantes. Otro factor es la utilización de estrategias como expresiones inspiradores e incentivos por parte del docente, como palabras de apoyo y consejos para realizar mejor las diferentes actividades. El reconocimiento por su desempeño y exaltación de capacidades y talentos de manera personal y pública, es otra estrategia que se convierte en un factor determinante para que se animen en la participación en estos espacios, ya que motiva a los estudiantes en cuanto a que les produce felicidad, emoción y se sienten orgullosos de sí mismos. Otro de los factores tiene que ver con contar con eventos deportivos que se realicen dentro y fuera de la institución educativa, y que estén más en diálogo con sus jornadas académicas, para que realmente se

interesen de manera natural por participar en estas actividades lúdicas, recreativas y deportivas. En este sentido, Perlman (2015) resalta que es necesario crear hábitos deportivos en las personas para que mantenga actividad física y buen uso de su tiempo libre, mediante la motivación se incentiva la participación activa en eventos deportivos dentro y fuera del aula.

En cuanto a los factores metacognitivos que potencian la participación de estos estudiantes de noveno grado en este tipo de actividades lúdicas recreativas y deportivas, los resultados evidenciaron que un factor determinante es lograr que ellos desarrollen habilidades para reflexionar sobre los propios procesos cognitivos en los diferentes espacios formativos en este ámbito de la lúdica, la recreación y el deporte, es decir, que tengan conciencia metacognitiva para reconocer las estructuras que vinculan sus formas de aprender, y en la medida que las reconocen actuar en consecuencia para el cumplimiento de sus metas académicas. Carretero (2001) denota que cuando se utiliza la capacidad de reflexionar y regular los propios procesos cognitivos con el fin de utilizar la mejor estrategia para poder alcanzar una meta o cumplir una tarea, el estudiante progresa y potencia la participación; además, se activa su interés y curiosidad por actividades que les guste y les llame la atención. Así pues, tendrán mayor motivación porque saben que tienen control sobre sus procesos de aprendizaje.

El desarrollar esta conducta de autocontrol los llevará a desarrollar capacidades de automotivación para establecer objetivos de aprendizaje, tener una planificación efectiva, incorporar estrategias para el logro de dichos objetivos y desarrollar procesos de supervisión y autoevaluación permanente que los encamina a la autoeficacia en el aprendizaje. Esa conducta metacognitiva será determinante en los espacios que vinculan este tipo de actividades ya que están mediadas por la lúdica y el juego, lo que demanda de procesos importantes de planificación, establecimiento de objetivos, conciencia sobre las formas en las que se estructuran las dinámicas

de juego, reconocimiento del sentido del juego, procesos de autocontrol y supervisión constante y, muy importante, autoevaluación objetiva y expectativas de resultado; todo además, favoreciendo la automotivación para participar de manera activa en dichos espacios.

En relación a lo anterior, los resultados evidenciaron que en esos factores metacognitivos que potencian la participación activa en este tipo de actividades y espacios recreativos, lúdicos y deportivos, se relacionan principalmente con la capacidad de automotivación y autorregulación que se promueve desde los diferentes espacios académicos, y que permiten a estos estudiantes desarrollar hábitos y conductas en este sentido, y que se pueden potenciar en los espacios en los que el juego cumple una medición importante y que facilita y suscita procesos motivacionales que activan el interés, la curiosidad y el deseo de participar y poner a prueba sus capacidades y destrezas, tanto de manera individual como colectiva. También dichos factores metacognitivos se relacionan con la capacidad de planificación estratégica, en la que se plantean objetivos y se generan expectativas de resultado hacia logros personales y colectivos; aquí cumple una función importante entrenar, escuchar y aplicar las orientaciones impartidas por el docente; reafirmando su papel como mediador y motivador. Se suma a estos factores, la capacidad de autorreflexión para reconocer de manera consciente y objetiva sus habilidades, debilidades y potencialidades, que con la mediación del docente resignifiquen sus procesos en la base del reconocimiento del error, no solo en lo estructural de las dinámicas de juego, sino vinculando otros aspectos que se relacionan, por ejemplo, con el sentido de este tipo de actividades y espacios para sus vidas.

Adicionalmente, se asocian la inteligencia emocional que, según Mayer y Salovey (2007) es la habilidad de saber procesar las emociones y sentimientos de manera adecuada, de este modo es un factor que proporciona a los estudiantes ajustar sus actitudes, toma de decisiones y controlar el estrés para participar de manera efectiva en las actividades físicas propuesta por la

institución y fuera de esta. En este sentido, los juegos lúdicos que son actividades que promueven la recreación y le sirve al estudiante para desarrollar capacidades a través de un proceso creativo que lo hace relajarse y ser feliz (Ortiz, 2005). A su vez, le permite combinar el ejercicio físico como un canalizador de emociones, cuyo aporte es aumentar la confianza, la autoestima, la autodeterminación y de esta manera controlar las emociones en el deporte, comprendiendo que existen experiencias significativas a través del aprendizaje de la Educación Física para adaptarse a situaciones en las que necesite interactuar con el otro de forma eficaz y competitiva a la vez.

### **5.3 Generación de nuevas ideas de investigación**

Es necesario estudiar la inteligencia emocional y su relación con los factores motivacionales intrínsecos y extrínsecos para la generación de estrategias pedagógicas en las cuales intervengan proyectos transversales lúdico recreativos y deportivos que permitan que el estudiante aumente su interés por aprender y participe activamente con alegría y disfrute pleno.

Desde la perspectiva pedagógica los modelos educativos deben cambiar, dando lugar a innovaciones pedagógicas más acordes con las demandas que impone la educación actual y del futuro, integrando estrategias que favorezcan la capacidad metacognitiva de los estudiantes, a fin de que participen de manera activa en la construcción de sus aprendizajes, es decir, que se reconozcan como verdaderos protagonistas en dichos procesos y asuman responsabilidades. En el plano de la educación física es importante integrar más ese componente metacognitivo, dada la rigurosidad y disciplina que está impone.

Indagar sobre el desinterés y la apatía hacia el deporte en los adolescentes constituyen un aporte relevante para la construcción de estrategias motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional que puedan, no solo favorecer sus procesos educativos, sino aportar a sus

proyectos de vida con hábitos saludables que los aparten de problemáticas sociales contaminantes, como es el caso de las drogas y la violencia, entre otros.

En el contexto educativo actual, es indispensable asociar el desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes, con el propósito de generar en ellos, la autocrítica y reflexión sobre los innumerables beneficios de la actividad física, la diversión y los hábitos sanos, por ello en el rigor académico de la educación física se requiere una estrategia que pueda aumentar el aprendizaje autónomo, de esta manera se convierta en un objetivo basado en el aumento de la inteligencia y la motivación.

#### **5.4 Nuevas preguntas de investigación**

¿Cómo generar estrategias pedagógicas que vinculen la inteligencia emocional y la motivación, hacia el favorecimiento del aprendizaje vivencial, con gusto y alegría, y significativo y en los espacios lúdicos y recreativos?

¿Cómo plantear innovaciones pedagógicas en la base del desarrollo de la capacidad metacognitiva, más acordes con las demandas que impone la educación actual y del futuro en el plano de la educación física?

¿Cuáles son los factores que producen apatía y desinterés en los adolescentes por participar en las actividades deportivas?

#### **5.5 Limitantes**

Debido a la pandemia del COVID 19 se presentaron inconvenientes que limitaron el desarrollo de la investigación, como es el caso de la entrega de instrumentos para que los alumnos los diligenciaran, esto hizo que no todos los estudiantes recibieran a tiempo la

información porque se envió los instrumentos dependiendo de la entrega del PAE, que es el mecanismo utilizado para la entrega de material o guías para el trabajo en casa. El tiempo de recolección de datos se amplió debido a la obtención de consentimiento firmado y números de celulares por parte de la institución educativa. Esta situación se sobrepasó gracias a la colaboración de los docentes directores de los grados noveno de secundaria.

## **5.6 Recomendaciones**

Se recomienda la integración de proyectos transversales en el currículo de secundaria, que favorezcan el aprendizaje y la participación de los estudiantes en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas; proyectos que tengan un alto componente humano y que contribuyan a una formación integral. Dichos proyectos pueden estructurarse en la base del desarrollo de capacidades de automotivación, metacognición, autorregulación e inteligencia emocional; esto demanda, por su puesto, de la innovación e incorporación de estrategias y acciones pedagógicas que cautiven a los estudiantes y despierten su interés y deseo de aprender y participar en este tipo de actividades y espacios. También, demanda la iniciativa de las instituciones por articularse con otros escenarios de orden local y nacional para que, en una tarea conjunta, se trabaje por activar en los jóvenes estudiantes su autonomía, empoderamiento activo y capacidad autorregulatoria; contrarrestando así una serie de problemáticas sociales que los seducen permanentemente.

Se recomienda que se trabaje en los estudiantes en este tipo de edades, su capacidad de autorregulación de sus emociones, lo que favorece su autoconocimiento, autoestima y seguridad y confianza en sí mismos; además de fortalecer sus vínculos socioafectivos. Se debe considerar como importante el trabajo de la inteligencia emocional en los espacios lúdicos, recreativos y deportivos; que estos no sean vistos como de simple diversión y juego, sino como escenarios en

los que se puede apostar por la formación integral, cultivando hábitos de vida saludables y aportando a un entorno social sano y en armonía.

Finalmente, se hace necesario incorporar nuevas metodologías en los procesos de enseñanza- aprendizaje de la educación física; ver esa posibilidad de innovación en la base de las tecnologías y pedagogías emergentes; esto ya que, se ha dejado en evidencia que los estudiantes sí se están dejando seducir por herramientas tecnológicas, pero no están haciendo un uso potencial de las mismas para fines educativos, pues las han utilizado más para actividades de ocio poco productivas. Así pues, hay que aprovechar los recursos tecnológicos y resignificar su utilidad, integrándolos a estos espacios formativos, para así cautivar a los estudiantes para que se interesen y enamoren de la actividad física.

## Bibliografía

- Aguilar, L., Navarro, G. y Trigueros, H. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 19(1) (pp.222-232). Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/347631>.
- Ajello, A. (2003). *La motivación para aprender*. En C. Pontecorvo (Coord). España: Popular. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>.
- Almagro, J., Navarro, M., Paramio, G. y Saénz, M. (2015). Consecuencias de la motivación en clases de la Educación Física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 6(34) (pp.26-41). <http://emasf.webcindario.com>.
- Alvarez, C. (2005). Los estilos de vida en Salud: del individuo al contexto. *Salud Pública*, 95(2) (pp.95-103?). Recuperado: [https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE\\_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Alvarez, M. (2000). *Valores y temas transversales en el curriculum*. Madrid - España: Grao.
- Ángel, H., Oliva, A. y Pérez, M. (2008). Diferencias de género en los estilos de vida saludable de los adolescentes. *Psychosocial Intervention*, 22(11)(pp.15-23). ISSN: 1132-0559. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179826044007>.
- Ayala, R. (2008). La metodología fenomenológica-hermenéutica de M. Van Manen en el campo de la investigación educativa. Posibilidades y primeras experiencias. *Revista de investigación*, 26(2) (pp.409-430). Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/94001>.
- Baquedano, J. y Echeverría, R. (2016). *Las competencias sociales en la intervención de colegios públicos de Yucatan*. Venezuela: Universidad Pedagógica Experimental Libertados.

- Batanero, C. y Godino, D. (2001). *Análisis de datos y su didáctica*. Granada - España: Universidad Nueva Granada.
- Beltrán, J., Mejía, E. y Conejo, F. (2020). Factores que potencian la autorregulación y el aprendizaje significativo en Primera Infancia. *Nodos y Nudos*, 6(48) (pp. 73-8473). Recuperado de <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/NYN/article/view/11098/9123>
- Bernal, A. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Pearson Educación.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. España: Praxis.
- Black, A. y Deci, E. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education*, (84) (pp.740-756). Recuperado. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).
- Blasco, M. y Pérez, T. (2004). *Metodología de la investigación en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Ampliando horizontes*. Madrid - España: Estudios Magisterio de España.
- Botero, C., Alarcón., Palominio, D. y Jiménez, U. (2017). Pensamiento crítico, metacognición y aspectos motivacionales: una educación de calidad. *Poiésis* (33), (pp.85-103). DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2499>.
- Buceta, J. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Cardona, A., Valencia, E., Duque, J. y Londoño, V. (2015). Construcción de los planes de vida de los jóvenes: una experiencia de investigación en la vereda la Doctora, Sabaneta - Antioquia. *Aletheis. Revista de Desarrollo Humano, educativo y Social Contemporáneo*, 7(2) (pp.90-113). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-03662015000200005&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-03662015000200005&lng=en&tlng=es).
- Carretero, M. (2001). *Metacognición y educación*. Buenos Aires: Aique.

- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically-based approach. . *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, (pp.375-390).Recuperado: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058001.pdf>.
- Castañeda, V., Campos, M. y Castillo, D. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. . *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2) (pp.277-284). <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.53068>.
- Castro, J., Chacón, H. G., Padial, B., Ramírez, V. y Zurita, P. (2017). Clima motivacional e inteligencia emocional en la promoción de hábitos saludables una revisión narrativa. *Revista digital de Educación Física* 9(49) (pp.108-117). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6195140>.
- Cecchini, H., Fernández, D. y Mendez, J. (2017). Pasión, Motivación Autodeterminada y Autorregulación del Aprendizaje en el deporte . *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación*, 44(2), 146-157. Recuperado de <https://www.aidep.org/sites/default/files/2017-09/R44-Art12.pdf>.
- Cejudo, J. y López, D. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: Un estudio con maestros. *Psicología Educativa*, 29 (pp. 29-36). <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.11.001>.
- Cerchiario, C., Paba, B. y Sanchez, C. (2013). Metacognición y comprensión una relacion posible e intencional. *Duazary*, 8(1) (pp.99-111). <https://doi.org/10.21676/2389783X.258>.
- Chacón, R., González, G., Padial, R., Puertas, P. y Zurita, F. (2019), Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 5(3) (pp.469-483). Recuperado de <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>
- Chávez, J. (1998). Introducción a la Pedagogía General. *Manuscrito Inédito*.

- Concha, M., Campos, G., Cuevas, F. y González, V. (2017). Recursos motivacionales para la autorregulación en la actividad física en edad universitaria. . *Cuadernos de Psicología del deporte*, 17(2) (pp.27-34). Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/301861>.
- Conejo, F., Molina, D., Mejía, E., Orozco, Y. y Piñeres, E. (2020). Total Physical Response (TPR) y el desarrollo de la metacognición y la motivación en el aprendizaje del inglés. *CEDOTIC*, Vol. 5 (2) (pp. 121-143). Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/348437431\\_Total\\_Physical\\_Response\\_TPR\\_y\\_el\\_desarrollo\\_de\\_la\\_metacognicion\\_y\\_la\\_motivacion\\_en\\_el\\_aprendizaje\\_del\\_ingles](https://www.researchgate.net/publication/348437431_Total_Physical_Response_TPR_y_el_desarrollo_de_la_metacognicion_y_la_motivacion_en_el_aprendizaje_del_ingles)
- Coterón, F., Gómez, D. y Franco, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. . *PSIENCIA, Revista Latinoamérica de Ciencia Psicológica*, 2(9) (pp.12-28). Recuperado de <http://www.psiencia.org/9/2/24>.
- Cromwell, E. (2000). *Nurturing readiness in early childhood education: A whole-child curriculum for ages 2-5*. Boston: Allyn and Bacon.
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.  
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>.
- Díaz, B. y Hernández, R. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. México, D.F.: Mc Graw Hill.
- Dosil, J. y Caracuel, J. (2003). Psicología aplicada al deporte. *Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, (pp.155-186).
- Fuentes, M., García, J. y Gracia, L. (2011). Autoconcepto y ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicothema*, 23(1) (pp.7-12). ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG.  
<https://www.researchgate.net/publication/49784601>.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gómez, L., Ruíz, J., García, M., Granero, G. y Piéron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico deportivas. *Revista Latinoamericana de*

*Psicología*, 41(3) (pp.519-532), ISSN: 0120-0534. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511929009>.

Gómez, M., Mas, B. y Sánchez, A. (2016). La motivación de logro y orientación motivacional en estudiantes de Educación Física. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 124(2) (pp.35-40). Recuperado de  
<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/310648/400680>.

Graesser, A., Chipman, P., Leeming, F. y Biedenbach, S. (2009). *Deep learning and emotion in serious games*. En U. Ritterfeld, M. Cody y P. Virderer (eds). *Serious games: Mechanismos and effects*. New York: Routledge.

Gray, J. (2004). La teoría factorial biológica de la personalidad . *Terapia*, 8(3) (pp.249-266).

Hellsing, A. (1988). Tightness of hamstring and psoas major muscles. A prospective study of back pain in young men during their military service. *Ups J. Med Sci* 93(21) (pp.267-276). Recuperado. <http://scielo.isciii.es/scieloOrg/php/reference.php?pid=S1888-75462013000300006ycaller=scielo.isciii.esylang=es>.

Hernández, M. (2000). Acerca del ocio, de tiempo libre y de la animación sociocultural. *Lecturas: EF Deportes. Revista Digital*, (pp.1-21).  
<http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm> .

Hernandez, S., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Sexta Edición. McGraw-Hill Interamericana.

Hidalgo, L. (2006). Confiabilidad y validez en el contexto de la investigación y evaluación cualitativa. *Paradigma*, 27(2) (pp. 7-33).  
<http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&btnI=Intitle:Confiabilidad+y+Validez+en+el+Contexto+de+la+Investigaci+n+y+Evaluaci+n+Cualitativas#0>.

Hofman, W., Schmeichel, B. y Baddeley, A. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in cognitive sciences*, 16(3) (pp.174–180).  
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>.

- Hurtado, B. (2012). *Metodología de la investigación. Guía para la comprensión Holística de la Ciencia*. México: Quiroz.
- Hurtado, R. (2013). Regulación metacognitiva y composición escrita, su relación con la educación. *Unipluriversidad*, 13(2) (pp.35-43).
- Jany, C. (1994). *Investigación y métodos*. Bogotá - Colombia: Mac Graw Hill.
- Jiménez, M. y Durán, G. (2005). Actividad física y deporte en jóvenes en riesgos: educación en valores. *Apunts. Educación Física y deportes*, 2(80) (pp.13-19).  
<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300955> .
- Johnson, J. (2007). *Play and early childhood development*. New York: Longman.
- Kurtz, B. (1990). *Cultural influence in children's cognitive and metacognitive development*. En W. Schneider y F. E. Weinert (Eds.), *Interactions among aptitudes, strategies and knowledge in cognitive performance*. New York: Springer-Verlag.
- Lobo, J. y Menchén, F. (2004). *Libertad y responsabilidad en el tiempo libre. estrategias y pautas para padres y educadores*. Madrid - España: Pirámide.
- Lusk, A. (2016). Metacognitive strategies in the introduction to political science classroom. . *Journal of Political Science Education*, 12 (pp.141-150). <https://doi.org/10.1080/15512169.2015.1060888>.
- Maldonado, M. (2001). *Las competencias, una opción de vida. Metodologías para el diseño curricular*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones. Recuperado.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinksyref=000174ypid=S0123-3432201300030000200012yln=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinksyref=000174ypid=S0123-3432201300030000200012yln=es).
- Marsh, H. y Omara, A. (2008). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. . *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(5) (pp.542-552). Recuperado. <http://www.sci epub.com/reference/221551>.

- Martínez, J. (2011). *Métodos de investigación cualitativa*. Bogotá - Colombia: Educadores solidarios con el progreso de los colombianos .
- Mayer, J. y Salovey, P. (Manual de inteligencia emocional). *¿Qué es la inteligencia emocional?* Madrid - España: Pirámide.
- MEN (2008). *Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. Documento No. 15*. Bogotá - Colombia: Ministerio de educación. Revolución educativa .
- MEN (1994). *Ley General de Educación*. Bogotá - Colombia: Ediciones FECODE.
- Montoya, M. y Sol, C. (2001). *Autoestima. Estrategias para vivir mejor con técnicas PNL y desarrollo humano*. México: Pax.
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México: Trillas.
- Nacional (2008). *Programas y Proyectos para los Estilos de vida saludable PEPVS. Revolución Educativa*. Bogotá - Colombia: Ministerio Nacional de Educación. Impresiones OMG.
- Núñez, J., León, J., González, V., Martín-Albo y J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1) (pp.223-242). <https://mes.ulpgc.es/nunez-j-l-leon-j-gonzalez-v-m-martin-albo-j-2011-propuesta-de-un-modelo-explicativo-del-bienestar-psicologico-en-el-contexto-deportivo-revista-de-psicologia-del-deporte-201-223/>.
- Orozco, L. (2002). La formación integral como base para definir estrategias de un pensamiento lúcido y pertinente. *Revista Debates*, 32(26) (pp.26-38). Recuperado: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinksyref=000184ypid=S0123-3432201300030000200017ylnq=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinksyref=000184ypid=S0123-3432201300030000200017ylnq=en).
- Ortíz, E. (2005). *Inteligencias múltiples en la educación de la persona*. Bogotá - Colombia: cooperativa Edictorial Magisterio.
- Panadero, E. y Tapia, A. (2014). ¿Cómo autorregular nuestros alumnos? Revisión del modelo de Zimmmerman sobre autorregulación del aprendizaje. *Anales de Psicología*, 30(2) (pp.450-

462). ISSN: 0212-9728. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16731188008>.

Passarotto, A. (2012). *la apatía y la falta de interés del sodelecia actual*. Buenos Aires: Universidad de San Andrés.

Pérez, G. (1997). *El ocio y el tiempo libre: ámbito privilegiados de educación*. Argentina: Comunidad Educativa.

Pérez, N. (2010). La inteligencia emocional como predictor del rendimientos académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 13(1) (pp.119-129).

Pérez, V., Valenzuela, C., Díaz, M., González, P. y Núñez, P. (2011). Disposición y enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año. *Universitas Psychologia*, 10(2) (pp.441-449). ISSN: 1657-9267. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64722451010>.

Perlman, D. (2015). Help motivate the amotivated by being a supportive teacher. . *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(2) (pp.204-214).  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v51n1/0120-0534-rlps-51-01-00030.pdf>.

Prieto, J. (1997). *Metodología de la Investigación Social: Procedimientos de planificación*. Madrid: Pirámide.

Puig, N. (1996). *Jovens i esport*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Recuperado.  
<https://www.researchgate.net/publication/321587064>.

Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw Hill.

Ros, M., Moya, F. y Garcés, F. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1) (pp.105-112). Recuperado en 12 de marzo de 2021, de  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttextpid=S1578-84232013000100011yln=esytlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttextpid=S1578-84232013000100011yln=esytlng=es).

- Saéz, C. (1989). Evaluación de proyectos educativos de acción social. Directrices y diseños para su ejecución. *Pedagogía Social*, 1(10) (pp.141-169). Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=135049901019>.
- Sampieri, H. (2014). *Metodología de la investigación*. México : MacGraw Hill.
- Sarlé, P. (2006). *Enseñar el juego y jugar la enseñanza*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Spielberger, C. y Guerrero, R. (1975). *IDARE: Inventario de ansiedad rasgo-estado. Manual instructivo* . México: El Manual Moderno.
- Spradley, J. (1980). *Participant Observation*. New York: Rinehart y Winston.
- Stephens, K. (2009). *Imaginative play during childhood: required for reaching full potential*. *Child Care Exchange Magazine*. New York: Exchange Press.
- Tocto, L., Altamirado, B., Herrera, M., Valle, S. y Maquiera, C. (2015). Motivación de la comunidad estudiantil universitaria hacia la práctica de actividades físico deportivas. *Revista digital EFDeportes*, 2(10) (pp.1-23). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd210/motivacion-hacia-actividades-fisico-deportivas.htm>.
- Valenzuela, J. (2007). Más allá de la tarea: pista para una redefinición del concepto de motivación escolar. *Educação e Pesquisa*, 33(3) (pp.409-426). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29833302>.
- Vincezi, A. y Tudesco, F. (2009). La educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad. *Revista Iberoamericana de Educación*, No. 49. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI).
- Vivar, G., Arantzamendi, M., López, D. y Gordon, L. (2010). La Teoría Fundamentada como metodología de la investigación cualitativa en Enfermería. *Index de Enfermería*, 19(4) (pp.283-288). [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttextpid=S1132-12962010000300011ylnq=esytlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttextpid=S1132-12962010000300011ylnq=esytlng=es).

- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Arie.
- Weinstein, C. y Mayer, R. (1986). *The teaching of learning strategies*. En M. C. Wittrock. New York: McMillan.
- Wiske, M. (1998). *Teaching for understanding: linking research with practice*. San Francisco: Jossey-Bass. <https://www.wiley.com/en-us/9780787910020>.
- Woolfolk, A. (1990). Prospective teachers' sense of efficacy and beliefs about control. . *Journal of Educational Psychology*, 82 (6) (pp.81-91).  
Recuperado:<https://saberespsi.files.wordpress.com/2016/09/psicologia-educativa-woolfolk-7c2aa-edicion.pdf>.
- Zimmerman, B. (1989). *Models of self-regulated learning and academic achievement*. En B Zinnerman y D. Schuck. New York: Springer.
- Zimmerman, B. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich y M. Zeidner . *Handbook of self-regulation* (pp.13-40). San Diego, California: Academic Press. .
- Zimmerman, B. y Moylan, A. (2009). *Self-regulation: Where metaconignition and motivation Intersect*. Nwe York: Routledge.
- Zinmmerman, B. y Schunk, H. (2001). Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis. In B. J. . *Psicholyt:Med*, 5(39) (pp.123-146). Associates E.D.

## Anexos

### Anexo A: Carta de consentimiento para la institución



DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
MUNICIPIO DE CHOCONTÁ

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL AGROINDUSTRIAL SANTIAGO DE CHOCONTÁ**  
NIT 832.009.376-3 DANE 125189000591

Resolución Creación N°. 3367 septiembre 30 de 2.002, Resolución Reconocimiento Oficial N°. 001880 marzo 31 de 2008  
Resolución Cambio Razón Social N° 006445 octubre 03 de 2008, Resolución Integración N°. 002050 febrero 24 de 2.006  
Resolución Especialidad en Sistemas N° 008024 del 04 de diciembre de 2013  
Resolución 0007260 de octubre 5 de 2016. Resolución 0007260 de noviembre 29 de 2016.

Chocontá, octubre 6 de 2020

Señor  
**Wilman Alexander Guiza Angarita**  
Docente Educación Física  
Institución Educativa Departamental Agroindustrial Santiago de Chocontá  
**Universidad UNIMINUTO**

**ASUNTO: Autorización**

Teniendo en cuenta su solicitud del pasado 1 de octubre y actuando como rector, autorizo la aplicación de encuestas y entrevistas a unos estudiantes del grado noveno, con previa autorización de los padres de familia; las cuales son parte del proyecto de investigación que pretende conocer los Factores Motivacionales y Metacognitivos que favorecen a los estudiantes de grado noveno la Institución Educativa Departamental Agroindustrial Santiago de Chocontá, proyecto que desarrolla el investigador Wilman Alexander Guiza Angarita, docente de Educación Física en el nivel secundaria, como requisito en sus estudios de Maestría en la Universidad UNIMINUTO.

Atentamente



**HUMBERTO BALLÉN MURCIA**  
RECTOR  
Celular 3143956375  
Email: [humbertoballenmurcia@gmail.com](mailto:humbertoballenmurcia@gmail.com)

---

Carrera 4° No. 10-76 Teléfonos: 3143956375 Email: [iedagroindustrialsch2@yahoo.com](mailto:iedagroindustrialsch2@yahoo.com)

## Anexo B: Instrumentos

### Instrumento A

#### CUESTIONARIO A ESTUDIANTES

**TEMA:** Elementos relevantes de la motivación, metacognición e inteligencia emocional

**OBJETIVO:** Identificar factores que favorecen la participación de los estudiantes en las actividades lúdico-recreativas y deportivas.

**MODALIDAD:** Individual y registro escrito

**INSTRUCCIÓN:** Marca con una X el grado de acuerdo o desacuerdo respecto de las siguientes afirmaciones, según los siguientes criterios:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

¿Práctica algún deporte por recibir una nota, medalla o algún incentivo?	1	2	3	4	5
¿Las actividades lúdico-recreativas y deportivas me hacen tener una mejor actitud y sentir mejor?	1	2	3	4	5
¿Usted realiza actividad física por su propia cuenta e iniciativa?	1	2	3	4	5
¿Lo aprendido en el colegio contribuye a mejorar su calidad de vida y estilo de vida aplicando los hábitos saludables?	1	2	3	4	5
Las actividades lúdico-recreativas y deportivas le permiten interactuar fácilmente con los demás.	1	2	3	4	5
Al realizar actividades lúdico-recreativas y deportivas le ha permitido aprender a manejar sus emociones en cuanto al saber perder y ganar.	1	2	3	4	5
Si no puede realizar un ejercicio deportivo, lo abandona y vuelve a intentar realizarlo.	1	2	3	4	5
Las actividades lúdico-recreativas y deportivas me ayudan a desarrollar mis destrezas y habilidades	1	2	3	4	5
El docente o instructor utiliza alguna estrategia de motivación antes de iniciar una actividad lúdico-recreativa y deportiva.	1	2	3	4	5
El docente o instructor lo estimula para que mejore sus habilidades de manera autónoma en su tiempo libre.	1	2	3	4	5
Después de realizar una actividad lúdica-recreativa y deportiva usted hace una autoevaluación de su desempeño.	1	2	3	4	5
Al realizar actividades lúdico recreativas y deportivas le ha permitido aprender el manejo de los conflictos que se puede presentar con sus compañeros.	1	2	3	4	5

El docente o instructor lo motiva a seguir intentando a realizar una actividad cuando se le dificultad.	1	2	3	4	5
Su docente o instructor le explica que por más difícil que sea la actividad es necesario proponerse metas y esto le permitirá superar la dificultad.	1	2	3	4	5
El principal motivo para realizar una actividad lúdico-recreativa y deportiva es porque puedo compartir con mis amigos.	1	2	3	4	5
Cuando no puedo lograr realizar una actividad física me detengo a pensar que estoy haciendo mal para no lograrlo.	1	2	3	4	5
Cuando no logra realizar una actividad se juzga, por no poder lograrlo.	1	2	3	4	5
Realiza actividades lúdico-recreativas y deportivas a parte de las organizadas por la institución educativa.	1	2	3	4	5

**Instrumento B****ENCUESTA A ESTUDIANTES**

**TEMA:** Elementos relevantes de la motivación, metacognición e inteligencia emocional

**OBJETIVO:** Identificar factores que favorecen la participación de los estudiantes en las actividades lúdico-recreativas y deportivas.

**MODALIDAD:** Individual y registro escrito

**INSTRUCCIÓN:** Marque con una X o responda brevemente donde sea necesario. Esta encuesta solo tiene fines académicos; la información será reservada y no será usada con otros fines.

1. Edad \_\_\_\_\_
2. Género: Femenino \_\_\_\_\_ Masculino \_\_\_\_\_

**Debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.**

3. En su tiempo libre prefiere hacer:
  - a. Dormir
  - b. Salir con sus amigos
  - c. Practicar algún deporte
  - d. Ver tv
  - e. Jugar en el celular-redes sociales
  - f. Otro\_\_\_\_Cuál \_\_\_\_\_
4. Le gusta realizar alguna actividad física en su tiempo libre  
 Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Cuál \_\_\_\_\_
5. Realizan alguna actividad lúdica-recreativa y deportiva en familia:
  - a. Deportes individuales
  - b. Deportes grupales
  - c. Juegos de mesa
  - d. Ninguna
6. Con la implementación de la jornada única en la Institución educativa, ha usted se le ha facilitado la práctica de actividades lúdico-recreativas y deportivas.  
 Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ Porqué \_\_\_\_\_
7. ¿Para qué le ha servido la práctica de actividades lúdicas-recreativas y deportivas?

- 
- 
8. Cuando esta estresado o tiene varias preocupaciones ¿qué hace?
- Duermes
  - Se distrae en el celular
  - Práctica algún deporte
  - Se desespera
  - Otro \_\_\_\_\_Cuál \_\_\_\_\_
9. Cuando no puede realizar un ejercicio propuesto en clase, ¿qué hace?
- Intentarlo de nuevo
  - Abandonar la actividad
  - Se estresa
  - Se aísla

**Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.**

10. Cuando puede realizar un ejercicio o actividad física recibe algún reconocimiento.  
Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_ Si lo recibe, ¿Qué le genera ese reconocimiento?
- 
- 
11. El profesor o instructor utiliza estrategias para incentivarlo a continuar con la práctica de actividades lúdico-recreativas y deportivas.  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Qué tipo de estrategia usa?
- 
- 
12. ¿Qué tipo de estrategias utiliza para lograr un buen desempeño en las actividades lúdico-recreativas y deportivas?
- 
- 
13. Usted se considera autónomo a la hora de realizar una actividad lúdica-recreativa y deportiva.  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Por qué
- 
- 
14. Si se presenta un conflicto durante el desarrollo de la actividad lúdico-recreativa y deportiva; usted cómo reacciona.
- 
- 

**Relación entre la motivación y la metacognición y la participación activa en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.**

15. ¿Cuál es el principal motivo para que realice una actividad lúdico-recreativa y deportiva?

- a. Por salud
  - b. Por diversión
  - c. Por compartir con mis amigos
  - d. Porque me gusta
16. A la hora de realizar una actividad lúdico-recreativa y deportiva se pregunta para qué me sirve esta actividad.  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
17. ¿Cómo contribuye la práctica de actividades lúdico-recreativas y deportivas a su bienestar emocional?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
18. Considera que al practicar actividades lúdico-recreativas y deportivas le ayudan a desarrollar sus destrezas y habilidades. ¿por qué? ¿cómo?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
19. ¿Qué aspectos en su entorno social le motivan a participar en las actividades lúdico-recreativas y deportivas?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
20. ¿Qué es lo que más le motiva a participar en las actividades lúdico-recreativas y deportivas?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Instrumento C

### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A DOCENTES

**TEMA:** Elementos relevantes de la motivación, metacognición e inteligencia emocional.

**OBJETIVOS:**

- Identificar factores que favorecen la participación de los estudiantes en las actividades lúdicas-recreativas y deportivas.
- Evidenciar cómo los docentes influyen en la participación de los estudiantes en las actividades lúdicas-recreativas y deportivas.

**MODALIDAD:** individual

**INSTRUCCIÓN:** Señ@r docente o instructor, por favor responder esta encuesta la cual solo tiene fines académicos; la información será reservada y no será usada con otros fines.

**Debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.**

1. ¿Qué debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional evidencia en sus estudiantes frente a las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas?
2. ¿Cómo se muestran sus estudiantes cuando se les propone realizar una actividad lúdico-recreativa y deportiva?
3. ¿De qué forma usted como docente motiva a sus estudiantes a participaren actividades lúdico-recreativas y deportivas?
4. Desde su perspectiva ¿qué procesos de autonomía e independencia percibe en sus estudiantes a la hora de realizar una actividad física?
5. ¿De qué forma sus estudiantes manejan las emociones al perder o ganar en las actividades lúdico-recreativas y deportivas?
6. Si al realizar una actividad física sus estudiantes presentan dificultad ¿son capaces de reconocerlo y buscar ayuda? ¿Cómo lo hacen y a quién acuden?

**Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.**

7. ¿Qué estrategias utiliza cuando un estudiante no está motivado?
8. ¿Cómo promueve en sus estudiantes la participación y curiosidad por aprender más de una determinada actividad lúdico-recreativa y deportiva?
9. Cuando se presenta un conflicto entre sus estudiantes ¿qué estrategias utiliza para que ellos entiendan cómo resolverlo?

10. ¿Considera que la autoevaluación es una estrategia para autorregular el aprendizaje de sus estudiantes? ¿Por qué?

**Relación entre la motivación y la metacognición y la participación activa en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.**

11. ¿Considera que sus estudiantes son propositivos a la hora de plantear actividades para desarrollar en su tiempo libre? Si es así ¿Qué actividades proponen?
12. ¿Cree usted que sus estudiantes se cuestionan al no poder lograr realizar una actividad física? Si es así, ¿cómo lo hacen?
13. ¿De qué manera sus estudiantes buscan superar sus dificultades y mejorar sus destrezas de manera personal?
14. Sus estudiantes cumplen de forma regular con sus actividades lúdico-recreativas y deportivas. ¿cuál cree que sea la razón?
15. ¿Qué relación encuentra entre la motivación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas por parte de sus estudiantes?
16. ¿Qué relación encuentra entre la metacognición y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas por parte de sus estudiantes?
17. ¿Qué relación encuentra entre la inteligencia emocional y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas por parte de sus estudiantes?
18. ¿Qué relación encuentra entre la autorregulación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas por parte de sus estudiantes?

## Anexo C: Validación de instrumentos

### CURRÍCULO VITAE DE LOS EXPERTOS

#### EXPERTO 1:



**Nombre completo:** Andrea Carolina Moreno Bello

**Cargo:** Docente Catedrático

**Institución:** Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia

#### Breve descripción de su experiencia laboral e investigativa:

Licenciada en Matemáticas egresada de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Magister en Educación- UPTC. Como profesional cuento con 15 años de experiencia docente, 5 años como docente catedrático. Actualmente trabajo con la secretaria de Educación de Boyacá y continúo vinculada como docente catedrática de la UPTC.

Realice las investigaciones tituladas: Evolución Histórica del currículo de la Lic. en Matemáticas - Motivación y Desarrollo del Pensamiento Matemático; de esta última se publicó un artículo en la revista de Educacao PUC-Campinas de Brasil.

He sido jurado y lector de las siguientes propuestas de investigación:

- “Elaboración de documentos para la puesta en funcionamiento del laboratorio de didáctica de las matemáticas de la UPTC-Duitama” (2012)
- “Elaboración de catálogo de material del laboratorio de didáctica de las matemáticas de la UPTC-Duitama ÁBACO” (2013)
- “Caracterización de las practicas pedagógicas de los docentes de matemáticas de básica secundaria y media de los colegios oficiales de la ciudad de Duitama” (2013)
- Jurado en el Foro Educativo Municipal “Ciudadanos matemáticamente competentes” (2014)
- “Diseño de secuencias didácticas en el contexto de la economía y las finanzas” (2014)
- “Diseño de cartilla para el tutor de Plan Padrino Nivel Cero, en los programas de administración de la facultad seccional Duitama” (2015)

#### IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, **ANDREA CAROLINA MORENO BELLO**, titular de la Cédula de Ciudadanía N° 46384323, de profesión **LICENCIADO EN EDUCACIÓN MATEMÁTICA**, ejerciendo actualmente como **DOCENTE CATEDRÁTICO Y DOCENTE DE AULA**, en la Institución **UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE COLOMBIA Y SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE BOYACÁ**

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento (Encuesta a estudiantes), a los efectos de su aplicación al personal que labora en \_\_\_\_\_.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				<b>X</b>
Amplitud de contenido				<b>X</b>
Redacción de los Ítems				<b>X</b>
Claridad y precisión				<b>X</b>
Pertinencia				<b>X</b>

En SOGAMOSO, a los 23 días del mes de SEPTIEMBRE del 2020

*Carolina Moreno*

Firma

**JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO**

## ENCUESTA A ESTUDIANTES

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

PREGUNTAS		ALTERNATIVAS					OBSERVACIONES
Nº	Item	a	b	c	d	e	
1	E						
2	E						
3	E	E	E	E	E	E	
4	E						
5	E	E	E	E	E		
6	E						
7	E						
8	E	E	E	E	E	E	
9	E	E	E	E	E		
10	E						
11	E						
12	B						
13	E						
14	E						
15	E	E	E	E	E		
16	E						
17	E						
18	E						
19	E						
20	E						

Evaluado por:

Nombre y Apellido: ANDREA CAROLINA MORENO BELLO

C.C.: 46384323 Firma: Carolina Moreno

## IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ANDREA CAROLINA MORENO BELLO, titular de la Cédula de Ciudadanía N° 46384323, de profesión LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MATEMÁTICA, ejerciendo actualmente como DOCENTE CATEDRÁTICO Y DOCENTE DE AULA, en la Institución UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE COLOMBIA Y SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE BOYACÁ

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento (Cuestionario a estudiantes), a los efectos de su aplicación al personal que labora en

\_\_\_\_\_.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

En SOGAMOSO, a los 23 días del mes de SEPTIEMBRE del 2020

Carolina Moreno

Firma

**JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO**

**CUESTIONARIO A ESTUDIANTES**

**INSTRUCCIONES:**

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

**E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar**

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

PREGUNTAS		ALTERNATIVAS					OBSERVACIONES
Nº	Ítem	1	2	3	4	5	
1	E	E	E	E	E	E	
2	E	E	E	E	E	E	
3	B	E	E	E	E	E	
4	E	E	E	E	E	E	
5	E	E	E	E	E	E	
6	E	E	E	E	E	E	
7	E	E	E	E	E	E	
8	E	E	E	E	E	E	
9	E	E	E	E	E	E	
10	E	E	E	E	E	E	
11	E	E	E	E	E	E	
12	E	E	E	E	E	E	
13	E	E	E	E	E	E	
14	E	E	E	E	E	E	
15	E	E	E	E	E	E	
16	E	E	E	E	E	E	
17	E	E	E	E	E	E	
18	E	E	E	E	E	E	

Evaluado por:

Nombre y Apellido: **ANDREA CAROLINA MORENO BELLO**

C.C.: **46384323** Firma: \_\_\_\_\_

*Carolina Moreno*

## IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ANDREA CAROLINA MORENO BELLO, titular de la Cédula de Ciudadanía N° 46384323, de profesión LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MATEMÁTICA ejerciendo actualmente como DOCENTE CATEDRÁTICO Y DOCENTE DE AULA, en la Institución UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE COLOMBIA Y LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE BOYACÁ

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento (Entrevista semiestructurada a docentes), a los efectos de su aplicación al personal que labora en

\_\_\_\_\_.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

En SOGAMOSO, a los 23 días del mes de SEPTIEMBRE del 2020

*Carolina Moreno*

\_\_\_\_\_  
Firma

**JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO**

**ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A DOCENTES**

**INSTRUCCIONES:**

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

**E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar**

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

PREGUNTAS		ALTERNATIVAS					OBSERVACIONES
Nº	Item	a	b	C	d	e	
1	E						
2	E						
3	E						
4	E						
5	E						
6	E						
7	E						
8	E						
9	E						
10	E						
11	E						
12	E						
13	E						
14	E						
15	E						
16	E						
17	E						
18	E						

**Evaluado por:**

**Nombre y Apellido: ANDREA CAROLINA MORENO BELLO**

**C.C.: 46384323 Firma: \_\_\_\_\_**

*Carolina Moreno*

## Validación de Instrumentos

### CURRÍCULO VITAE DE LOS EXPERTOS

#### EXPERTO 2:

**Nombre completo:** Luis Eduardo Martínez Rosas

**Cargo:** Instructor de Cultura Física

**Institución:** Servicio Nacional de Aprendizaje



#### **Breve descripción de su experiencia laboral e investigativa:**

Licenciado en Educación Física – UPTC (Colombia), Especialista en Entrenamiento Deportivo – UDCA (Colombia) y Magister en Ciencias de la Educación – UMECIT (Panamá). Como profesional cuento con 19 años de experiencia docente, trabajando como licenciado de educación física en grados de preescolar a once en distintos colegios públicos y privados de la región. He sido coordinador de Disciplina durante 6 años consecutivos en el Liceo la Presentación (Sogamoso) y actualmente laboro como instructor de cultura Física en el Servicio Nacional de Aprendizaje – Sena – Centro Minero. Actualmente estoy realizando un estudio sobre la influencia de los hábitos saludables en los egresados del Sena con el fin de prevenir enfermedades crónicas.

### IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, **LUIS EDUARDO MARTÍNEZ ROSAS**, titular de la Cédula de Ciudadanía N° **74302278**, de profesión **LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**, ejerciendo actualmente como **INSTRUCTOR DE CULTURA FÍSICA**, en la Institución **SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE – SENA – CENTRO MINERO – SOGAMOSO - BOYACÁ**

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento (Encuesta a estudiantes), a los efectos de su aplicación al personal que labora en

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	<b>DEFICIENTE</b>	<b>ACEPTABLE</b>	<b>BUENO</b>	<b>EXCELENTE</b>
Congruencia de Ítems				<b>x</b>
Amplitud de contenido				<b>x</b>
Redacción de los Ítems				<b>x</b>
Claridad y precisión				<b>x</b>
Pertinencia				<b>x</b>

En **SOGAMOSO**, a los **21** días del mes de **SEPTIEMBRE** del **2020**

*Luis E. Martínez*

Firma

**JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO**

**ENCUESTA A ESTUDIANTES**

**INSTRUCCIONES:**

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

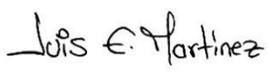
E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

PREGUNTAS		ALTERNATIVAS					OBSERVACIONES
Nº	Item	a	b	c	d	e	
1	E						
2	E						
3	E	E	E	E	E	E	
4	E						
5	E	E	E	E	E		
6	E						
7	E						
8	E	E	E	E	E	E	
9	E	E	E	E	E		
10	E						
11	E						
12	M						Considero indispensable el enunciar algunas estrategias con el fin de que el estudiante se pueda enfocar de manera más fácil.
13	E						
14	E						
15	E	E	E	E	E		
16	E						
17	E						
18	E						
19	E						
20	E						

Evaluado por:

Nombre y Apellido: LUIS EDUARDO MARTÍNEZ ROSAS

C.C.: 74302278 Firma: 

## IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, LUIS EDUARDO MARTÍNEZ ROSAS, titular de la Cédula de Ciudadanía N° 74302278, de profesión LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, ejerciendo actualmente como INSTRUCTOR DE CULTURA FÍSICA, en la Institución SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE – SENA – CENTRO MINERO – SOGAMOSO - BOYACÁ

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento (Cuestionario a estudiantes), a los efectos de su aplicación al personal que labora en

\_\_\_\_\_.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión			X	
Pertinencia				X

En SOGAMOSO, a los 21 días del mes de SEPTIEMBRE del 2020

*Luis E. Martínez*

Firma

## JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

### CUESTIONARIO A ESTUDIANTES

#### INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

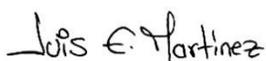
E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

PREGUNTAS		ALTERNATIVAS					OBSERVACIONES
Nº	Ítem	1	2	3	4	5	
1	E	E	E	E	E	E	
2	C	E	E	E	E	E	¿Las actividades lúdico-recreativas y deportivas me hacen tener una mejor actitud y sentir mejor?
3	C	E	E	E	E	E	¿Usted realiza actividad física por su propia cuenta e iniciativa?
4	C	E	E	E	E	E	¿Lo aprendido en el colegio contribuye a mejorar su calidad y estilo de vida aplicando los hábitos saludables?
5	E	E	E	E	E	E	
6	E	E	E	E	E	E	
7	E	E	E	E	E	E	
8	E	E	E	E	E	E	
9	E	E	E	E	E	E	
10	E	E	E	E	E	E	
11	E	E	E	E	E	E	
12	M	E	E	E	E	E	“los diferentes conflictos que se pueden presentar”
13	E	E	E	E	E	E	
14	E	E	E	E	E	E	
15	E	E	E	E	E	E	
16	E	E	E	E	E	E	
17	E	E	E	E	E	E	
18	E	E	E	E	E	E	

Evaluado por:

Nombre y Apellido: LUIS EDUARDO MARTÍNEZ ROSAS

C.C.: 74302278 Firma: 

## IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, LUIS EDUARDO MARTÍNEZ ROSAS, titular de la Cédula de Ciudadanía N° 74302278, de profesión LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, ejerciendo actualmente como INSTRUCTOR DE CULTURA FÍSICA, en la Institución SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE – SENA – CENTRO MINERO – SOGAMOSO - BOYACÁ

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento (Entrevista semiestructurada a docentes), a los efectos de su aplicación al personal que labora en

\_\_\_\_\_.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

En SOGAMOSO, a los 21 días del mes de SEPTIEMBRE del 2020

*Luis E. Martínez*

Firma

**JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO**

**ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A DOCENTES**

**INSTRUCCIONES:**

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

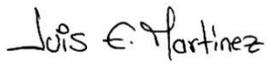
**E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar**

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

PREGUNTAS		ALTERNATIVAS					OBSERVACIONES
Nº	Item	a	b	c	d	e	
1	E						
2	E						
3	E						
4	E						
5	E						
6	E						
7	E						
8	E						
9	E						
10	E						
11	E						
12	E						
13	E						
14	E						
15	E						
16	E						
17	E						
18	E						

**Evaluado por:**

**Nombre y Apellido:** LUIS EDUARDO MARTÍNEZ ROSAS

**C.C.:** 74302278 **Firma:** 

## Anexo D: Trabajo de campo

### Estudiante

#### CUESTIONARIO A ESTUDIANTES

**TEMA:** Elementos relevantes de la motivación, metacognición e inteligencia emocional

**OBJETIVO:** Identificar factores que favorecen la participación de los estudiantes en las actividades lúdico-recreativas y deportivas.

**MODALIDAD:** Individual y registro escrito

**INSTRUCCIÓN:** Marca con una X el grado de acuerdo o desacuerdo respecto de las siguientes afirmaciones, según los siguientes criterios:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

¿Práctica algún deporte por recibir una nota, medalla o algún incentivo?	1	2	X	4	5
¿Las actividades lúdico-recreativas y deportivas me hacen tener una mejor actitud y sentir mejor?	1	2	3	4	X
¿Usted realiza actividad física por su propia cuenta e iniciativa?	1	2	3	X	5
¿Lo aprendido en el colegio contribuye a mejorar su calidad de vida y estilo de vida aplicando los hábitos saludables?	1	2	3	4	X
Las actividades lúdico-recreativas y deportivas le permiten interactuar fácilmente con los demás.	1	2	3	4	X
Al realizar actividades lúdico-recreativas y deportivas le ha permitido aprender a manejar sus emociones en cuanto al saber perder y ganar.	1	2	3	4	X
Si no puede realizar un ejercicio deportivo, lo abandona y vuelve a intentar realizarlo.	1	2	3	4	X
Las actividades lúdico-recreativas y deportivas me ayudan a desarrollar mis destrezas y habilidades	1	2	3	4	X
El docente o instructor utiliza alguna estrategia de motivación antes de iniciar una actividad lúdico-recreativa y deportiva.	1	2	3	X	5
El docente o instructor lo estimula para que mejore sus habilidades de manera autónoma en su tiempo libre.	1	2	3	X	5
Después de realizar una actividad lúdica-recreativa y deportiva usted hace una autoevaluación de su desempeño.	1	X	3	4	5
Al realizar actividades lúdico recreativas y deportivas le ha permitido aprender el manejo de los conflictos que se puede presentar con sus compañeros.	1	2	3	X	5
El docente o instructor lo motiva a seguir intentando a realizar una actividad cuando se le dificulta.	1	2	3	4	X
Su docente o instructor le explica que por más difícil que sea la actividad es necesario proponerse metas y esto le permitirá superar la dificultad.	1	2	3	4	X
El principal motivo para realizar una actividad lúdico-recreativa y deportiva es porque puedo compartir con mis amigos.	1	2	X	4	5
Cuando no puedo lograr realizar una actividad física me detengo a pensar que estoy haciendo mal para no lograrlo.	1	2	3	X	5
Cuando no logra realizar una actividad se juzga, por no poder lograrlo.	1	X	3	4	5
Realiza actividades lúdico-recreativas y deportivas a parte de las organizadas por la institución educativa.	1	2	3	4	X

## ENCUESTA A ESTUDIANTES

**TEMA:** Elementos relevantes de la motivación, metacognición e inteligencia emocional

**OBJETIVO:** Identificar factores que favorecen la participación de los estudiantes en las actividades lúdico-recreativas y deportivas.

**MODALIDAD:** Individual y registro escrito

**INSTRUCCIÓN:** Marque con una X o responda brevemente donde sea necesario. Esta encuesta solo tiene fines académicos; la información será reservada y no será usada con otros fines.

1. Edad 15
2. Género: Femenino \_\_\_\_\_ Masculino X

**Debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.**

3. En su tiempo libre prefiere hacer:
  - a. Dormir
  - b. Salir con sus amigos
  - c. Practicar algún deporte
  - d. Ver tv
  - e. Jugar en el celular-redes sociales
  - f. Otro \_\_\_\_\_ Cuál \_\_\_\_\_
4. Le gusta realizar alguna actividad física en su tiempo libre  
Si X No \_\_\_\_\_ Cuál Jugar futbol
5. Realizan alguna actividad lúdica-recreativa y deportiva en familia:
  - a. Deportes individuales
  - b. Deportes grupales
  - c. Juegos de mesa
  - d. Ninguna
6. Con la implementación de la jornada única en la Institución educativa, ha usted se le ha facilitado la práctica de actividades lúdico-recreativas y deportivas.  
Sí \_\_\_\_\_ No X Por qué Salgo tarde del colegio
7. ¿Para qué le ha servido la práctica de actividades lúdicas-recreativas y deportivas?  
Para mejorar mi estado físico
8. Cuando esta estresado o tiene varias preocupaciones ¿qué hace?
  - a. Duermes
  - b. Se distrae en el celular
  - c. Práctica algún deporte
  - d. Se desespera
  - e. Otro \_\_\_\_\_ Cuál \_\_\_\_\_
9. Cuando no puede realizar un ejercicio propuesto en clase, ¿qué hace?
  - a. Intentarlo de nuevo
  - b. Abandonar la actividad
  - c. Se estresa
  - d. Se aísla

**Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.**

10. Cuando puede realizar un ejercicio o actividad física recibe algún reconocimiento.  
 Sí  No  Si lo recibe, ¿Qué le genera ese reconocimiento?  
 Felicidad
11. El profesor o instructor utiliza estrategias para incentivarlo a continuar con la práctica de actividades lúdico-recreativas y deportivas.  
 Sí  No  ¿Qué tipo de estrategia usa? La motivación
12. ¿Qué tipo de estrategias utiliza para lograr un buen desempeño en las actividades lúdico-recreativas y deportivas?  
 Autodisciplina y responsabilidad
13. Usted se considera autónomo a la hora de realizar una actividad lúdica-recreativa y deportiva.  
 Si  No  Por qué Me gusta trabajar en equipo
14. Si se presenta un conflicto durante el desarrollo de la actividad lúdico-recreativa y deportiva; usted cómo reacciona.  
 Me alejo

**Relación entre la motivación y la metacognición y la participación activa en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.**

15. ¿Cuál es el principal motivo para que realice una actividad lúdico-recreativa y deportiva?  
 a. Por salud  
 b. Por diversión  
 c. Por compartir con mis amigos  
 d) Porque me gusta
16. A la hora de realizar una actividad lúdico-recreativa y deportiva se pregunta para qué me sirve esta actividad.  
 Sí  No  ¿Por qué? Por curiosidad
17. ¿Cómo contribuye la práctica de actividades lúdico-recreativas y deportivas a su bienestar emocional?  
 Me desespera
18. Considera que al practicar actividades lúdico-recreativas y deportivas le ayudan a desarrollar sus destrezas y habilidades. ¿por qué? ¿cómo?  
 Si, por la practica
19. ¿Qué aspectos en su entorno social le motivan a participar en las actividades lúdico-recreativas y deportivas?  
 Competitiv
20. ¿Qué es lo que más le motiva a participar en las actividades lúdico-recreativas y deportivas?  
 Deses-terarme

## **ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A DOCENTES**

**TEMA:** Elementos relevantes de la motivación, metacognición e inteligencia emocional.

**OBJETIVOS:**

- Identificar factores que favorecen la participación de los estudiantes en las actividades lúdicas-recreativas y deportivas.
- Evidenciar cómo los docentes influyen en la participación de los estudiantes en las actividades lúdicas-recreativas y deportivas.

**MODALIDAD:** individual

**INSTRUCCIÓN:** Señ@r docente o instructor, por favor responder esta encuesta la cual solo tiene fines académicos; la información será reservada y no será usada con otros fines.

**Debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, frente al desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.**

1. ¿Qué debilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional evidencia en sus estudiantes frente a las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas?  
La modernidad con las diferentes opciones de ocupación del tiempo libre de forma sedentaria ha amenazado y comprometido el desarrollo de la inteligencia motriz en los niños y adolescentes.
2. ¿Cómo se muestran sus estudiantes cuando se les propone realizar una actividad lúdico-recreativa y deportiva?  
La gran mayoría muestra mucha apatía frente a las actividades lúdico-recreativas programadas por el docente.
3. ¿De qué forma usted como docente motiva a sus estudiantes a participaren actividades lúdico-recreativas y deportivas?  
Mi mayor herramienta son las actividades recreativas con retos, donde se negocia con el estudiante los compromisos a desarrollar y el espacio que se le otorga al estudiante para que el aplique los fundamentos adquiridos.
4. Desde su perspectiva ¿qué procesos de autonomía e independencia percibe en sus estudiantes a la hora de realizar una actividad física?  
Mucha, creo que la labor del docente debe ser la de guiar permanentemente los procesos motrices formativos, sin quitarles las opciones de mostrar sus habilidades a través del juego.
5. ¿De qué forma sus estudiantes manejan las emociones al perder o ganar en las actividades lúdico-recreativas y deportivas?

De muchas formas, desde el abandono, hasta la agresividad.

6. Si al realizar una actividad física sus estudiantes presentan dificultad ¿son capaces de reconocerlo y buscar ayuda? ¿Cómo lo hacen y a quién acuden?  
Yo creo que el deporte de educación física es un gran aliado del estudiante para la consecución de sus objetivos y mejora de sus dificultades de cualquier índole.

**Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.**

7. ¿Qué estrategias utiliza cuando un estudiante no está motivado?  
Normalmente trabajo un poco con su desmotivación trato de hacer mis actividades muy recreativas y de retos fáciles de conseguir, y si hay espacio de tiempo la conversación con el estudiante.
8. ¿Cómo promueve en sus estudiantes la participación y curiosidad por aprender más de una determinada actividad lúdico-recreativa y deportiva?  
Poniendo de manifiesto mi historia de vida y las oportunidades laborales que le puede ofrecer el aprender dichas actividades.
9. Cuando se presenta un conflicto entre sus estudiantes ¿qué estrategias utiliza para que ellos entiendan cómo resolverlo?  
Apartarlos de la actividad y el dialogo es una herramienta esencial para la conciliación.
10. ¿Considera que la autoevaluación es una estrategia para autorregular el aprendizaje de sus estudiantes? ¿Por qué?  
Si es una muy buena estrategia, que permite inclusive conocer el grado de madurez, honestidad y responsabilidad de tus estudiantes.

**Relación entre la motivación y la metacognición y la participación activa en las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.**

11. ¿Considera que sus estudiantes son propositivos a la hora de plantear actividades para desarrollar en su tiempo libre? Si es así ¿Qué actividades proponen?  
No, pero si el docente crea a través de sus actividades los espacios adecuados lo puede lograr, las actividades más recomendadas son los juegos de retos que sean fáciles de logara y los juegos de roles.
12. ¿Cree usted que sus estudiantes se cuestionan al no poder lograr realizar una actividad física? Si es así, ¿cómo lo hacen?  
Darle la confianza suficiente al estudiante para que manifieste sus frustraciones es muy importante para la mejora en la consecución de sus metas y objetivos.

13. ¿De qué manera sus estudiantes buscan superar sus dificultades y mejorar sus destrezas de manera personal?  
Asumiendo las tareas propuestas por el docente y siguiendo las recomendaciones.
14. Sus estudiantes cumplen de forma regular con sus actividades lúdico-recreativas y deportivas. ¿cuál cree que sea la razón?  
La gran mayoría de ellos sí, porque ellos pertenecen al bachillerato deportivo y al escoger esta modalidad tienen claro los objetivos a conseguir.
15. ¿Qué relación encuentra entre la motivación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas por parte de sus estudiantes?  
Tiene una relación directa ya que cuando el estudiante juega o participa con motivación las clases y el aprendizaje en muy dinámico en todo el sentido de la palabra.
16. ¿Qué relación encuentra entre la metacognición y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas por parte de sus estudiantes?  
El rol del docente debe precisamente ese logara que a través de sus actividades propuestas el estudiante aprenda o desarrolle otras inteligencias, la transversalidad.
17. ¿Qué relación encuentra entre la inteligencia emocional y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas por parte de sus estudiantes?  
Hay una relación directa porque el docente debe enseñar las diferentes actividades dominando las emociones y analizando permanentemente los movimientos a ejecutar.
18. ¿Qué relación encuentra entre la autorregulación y la participación activa en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas por parte de sus estudiantes?  
Creo que esa labor es responsabilidad del docente porque a través de las actividades propuestas debe incluir estos momentos de aprendizaje el cual lo pone de manifiesto en las diferentes etapas de las clases cotidianas.

## Anexo E: Sistematización y análisis de datos

Análisis de recurrencia

### CUESTIONARIO ESTUDIANTES

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

AFIRMACION	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
¿Práctica algún deporte por recibir una nota, medalla o algún incentivo?	2	6,6	5	16,6	7	23,3	8	26,6	8	26,6
¿Las actividades lúdico-recreativas y deportivas me hacen tener una mejor actitud y sentir mejor?	2	6,6	2	6,6	4	13,3	7	23,3	15	50
¿Usted realiza actividad física por su propia cuenta e iniciativa?	1	3,33	2	6,6	5	16,6	13	43,3	9	30
¿Lo aprendido en el colegio contribuye a mejorar su calidad de vida y estilo de vida aplicando los hábitos saludables?	0	0	2	6,6	6	20	14	46,6	8	26,6
Las actividades lúdico-recreativas y deportivas le permiten interactuar fácilmente con los demás.	1	3,33	3	10	4	13,3	9	30	13	43,3
Al realizar actividades lúdico-recreativas y deportivas le ha permitido aprender a manejar sus emociones en cuanto al saber perder y ganar.	0	0	5	16,6	5	16,6	7	23,3	13	43,3
Si no puede realizar un ejercicio deportivo, lo abandona y vuelve a intentar realizarlo.	0	0	2	6,6	11	36,6	12	40	5	16,6
Las actividades lúdico-recreativas y deportivas me ayudan a desarrollar mis destrezas y habilidades	0	0	4	13,3	3	10	11	36,6	12	40
El docente o instructor utiliza alguna estrategia de motivación antes de iniciar una actividad lúdico-recreativo y deportiva.	0	0	2	6,6	5	16,6	16	53,3	7	23,3

El docente o instructor lo estimula para que mejore sus habilidades de manera autónoma en su tiempo libre.	1	3,33	2	6,6	7	23,3	12	40	8	26,6
Después de realizar una actividad lúdica-recreativa y deportiva usted hace una autoevaluación de su desempeño.	4	13,3	11	36,6	8	26,6	4	13,3	3	10
Al realizar actividades lúdico recreativas y deportivas le ha permitido aprender el manejo de los conflictos que se puede presentar con sus compañeros.	1	3,33	4	13,3	5	16,6	14	46,6	6	20
El docente o instructor lo motiva a seguir intentando a realizar una actividad cuando se le dificulta.	0	0	4	13,3	4	13,3	10	33,3	12	40
Su docente o instructor le explica que por más difícil que sea la actividad es necesario proponerse metas y esto le permitirá superar la dificultad.	0	0	5	16,6	6	20	9	30	10	33,3
El principal motivo para realizar una actividad lúdico-recreativa y deportiva es porque puedo compartir con mis amigos.	3	10	3	10	7	23,3	13	43,3	4	13,3
Cuando no puedo lograr realizar una actividad física me detengo a pensar que estoy haciendo mal para no lograrlo.	1	3,33	8	26,6	6	20	11	36,6	4	13,3
Cuando no logra realizar una actividad se juzga, por no poder lograrlo.	8	26,6	8	26,6	6	20	7	23,3	1	3,33
Realiza actividades lúdico-recreativas y deportivas a parte de las organizadas por la institución educativa.	0	0	4	13,3	5	16,6	13	43,3	8	26,6

Codificación abierta en matrices

ENCUESTA A ESTUDIANTES			
"Factores motivacionales y metacognitivos que potencian la participación de los estudiantes de noveno grado de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el marco del espacio transversal "Aprovechamiento del tiempo libre".			
Implementar estrategias y ambientes pedagógicos que favorezcan de manera importante la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal "Aprovechamiento del tiempo libre".			
Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.			
Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación	Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la capacidad metacognitiva	Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la inteligencia emocional	Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la autorregulación del aprendizaje
Referentes teóricos	Referentes teóricos	Referentes teóricos	Referentes teóricos
Si/alegría y orgullo de mi misma	Disciplina y una buena alimentación	Pues normal lo tomo con calma	Si
Si/alegría y motivación	Tener una visión de hasta donde quiero llegar	Me da estrés pero son muy pocas veces cuando lo demuestro	Si
Si/felicidad y más animos de participar	Participar, colaborar y apoyar	No digo nada al respecto al no ser que pidan mi opinión	Si
Si/felicidad y orgullo	Me mentalizo mucho en lo que quiero lograr	Trato de estar tranquila	Si
Si/felicidad al saber que puedo hacerlo	Hago planes para realizar las actividades	Intentaría hablar con las personas para llegar a una solución	Si
Si/felicidad y emoción	Disciplina y constancia	Tratando de darle una buena solución de la mejor manera posible	Si

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A DOCENTES			
"Factores motivacionales y metacognitivos que potencian la participación de los estudiantes de noveno grado de la I.E.D Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades físicas lúdicas-recreativas y deportivas que se desarrollan en el marco del espacio transversal "Aprovechamiento del tiempo libre".			
Implementar estrategias y ambientes pedagógicos que favorezcan de manera importante la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas lúdicas, recreativas y deportivas, en el marco del espacio transversal "Aprovechamiento del tiempo libre".			
Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, en el desarrollo de las actividades físicas: lúdicas, recreativas y deportivas.			
Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la motivación	Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la capacidad metacognitiva	Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la inteligencia emocional	Estrategias y ambientes pedagógicos que favorecen la autorregulación del aprendizaje
Referentes teóricos	Referentes teóricos	Referentes teóricos	Referentes teóricos
Hablar compartir estar más pendiente de él.	Siempre hay que motivarlo y hablarle del deporte que practica para que lo haga parte de él y le guste cada vez más.	El diálogo se llaman por aparte y se busca una solución.	Permite que se analice y vea en qué punto está fallando y busque la solución.
Dialogando e indagando el motivo de su desmotivación e invitándolo a la búsqueda de su felicidad	Por medio del reto y la competencia Organizando variadas posibilidades de actividades lúdico-recreativo- deportivas. Identificando las actividades lúdicas y recreativas que generalmente practican y/o conocen, con ayuda	Por medio del diálogo y la conciliación	Es una estrategia de evaluación que ayuda a valorar el rendimiento propio desde su misma perspectiva, para encontrar un juicio de valor real, en donde el estudiante reconoce el avance de su aprendizaje
Individualizarlo, buscar acercamiento para		Escuchar a ambas partes, identificar testigos del	Completamente, pero debe ser orientada correctamente. Porque cada estudiante debe

**Anexo F: Currículum Vitae****DATOS PERSONALES**

**Nombre** Wilman Alexander Güiza Angarita

**Domicilio** Calle 31 # 9-43, barrio Progreso

**Teléfono** 3112649045

**Correo electrónico** [wilman.guiza@uniminuto.edu.co](mailto:wilman.guiza@uniminuto.edu.co) / [guizangarita@hotmail.com](mailto:guizangarita@hotmail.com)

**Lugar y fecha de nacimiento** Sogamoso, 18 de octubre de 1976

**FORMACIÓN ACADÉMICA**

Especialista Gerencia Educacional/Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia

Licenciado en Ciencias de la Educación Física/ Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia

**EXPERIENCIA LABORAL (dos últimos empleos)**

**De 2010 actual**

**SECRETARIA DE EDUCACIÓN CUNDINAMARCA, I.E.D AGROINDUSTRIAL**

SANTIAGO DE CHOCONTA, Sector educativo oficial

Cargo ocupado Docente de Secundaria Educación Física

**De 2004 a 2010**

**COLEGIO COOPERATIVO REYES PATRIA, Sector educativo privado**

Cargo ocupado Docente de Secundaria Educación Física