

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**Actividad física, reguladora de conductas negativas de los
estudiantes del nivel secundaria**

Trabajo Académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en
Psicopedagogía

Autor:

Segundo Kevin Vega Banda

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**Actividad física, reguladora de conductas negativas de los
estudiantes del nivel secundaria**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario)

Mg. Ana María Javier Alva (Vocal)

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**Actividad física, reguladora de conductas negativas de los
estudiantes del nivel secundaria**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su
contenido y forma.

Segundo Kevin Vega Banda (Autor).

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Piura – Perú

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura, a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, (Presidente) coordinador del programa: representante de la Universidad Nacional de Tumbes, Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (Vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: “*Actividad física, reguladora de conductas negativas de los estudiantes del nivel secundaria*”, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicopedagogía al señor(a) **VEGA BANDA, SEGUNDO KEVIN**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **16**.

Por tanto, **VEGA BANDA, SEGUNDO KEVIN**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Psicopedagogía.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado
DNI N° 25772336

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado
DNI N° 43852105

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado
DNI N° 07038746

Actividad física, reguladora de conductas negativas de los estudiantes del nivel secundaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%	5%	3%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	1library.co Fuente de Internet	<1%
3	Submitted to Universidad de Sevilla Trabajo del estudiante	<1%
4	repositorio.unal.edu.co Fuente de Internet	<1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
6	saludescolar.org Fuente de Internet	<1%
7	archive.org Fuente de Internet	<1%
8	campus.ipd.gob.pe Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1%
10	Lopez Aristizabal, Yesica Paola Vallejo Astudillo, Publio Ernest. "Estrategias de Neuroeducación y la Incorporación de Resiliencia para la Neurodiversidad en 5to Grado de la Institución Gonzalo Arango led y	<1%



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.
<https://orcid.org/0000-0003-2262-1003>

la Institución Nuestra Señora de Fátima de
Soledad Atlántico Mediadas por Tecnología",
Universidad El Bosque (Colombia)

Publicación

11	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad Rey Juan Carlos Trabajo del estudiante	<1 %
14	b2b.partcommunity.com Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
17	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
18	marius-muller.com Fuente de Internet	<1 %
19	www.presidencia.gub.uy Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia Trabajo del estudiante	<1 %
21	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.uan.edu.co Fuente de Internet	<1 %
23	diariotalca.cl Fuente de Internet	<1 %



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo

Asesor.

<https://orcid.org/0000-0003-2262-1003>

24	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Instituto de educacion superior pedagogico publico Tayabamba Trabajo del estudiante	<1 %
26	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
 Excluir bibliografía Activo



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.
<https://orcid.org/0000-0003-2262-1003>

DEDICATORIA

A mis padres Rogelio y Rosa Dulmira, quienes disfrutan de cada uno de mis logros y expectativas profesionales.

A mí esposa Zoila Flor y mi hijo Erick, con quienes comparto mis alegrías, tristezas, y son el motor de todos mis propósitos

ÍNDICE

DEDICATORIA	vi
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I.....	15
ACTIVIDAD FÍSICA, EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE	15
1.1. Actividad física	15
1.2. Relación con la salud.....	26
1.3. La educación física.....	31
1.4. La educación física en el currículo.....	35
1.5. Deporte.....	38
CAPÍTULO II	41
CONDUCTAS NEGATIVAS.....	41
2.1. Conducta humana.....	41
CONCLUSIONES.....	61
RECOMENDACIONES.....	62
REFERENCIAS CITADAS.....	63

RESUMEN

La activación corporal orientada a una práctica de calidad constituye un factor esencial para el bienestar físico, emocional y social de las personas. La evidencia señala que la actividad física, el deporte y la Educación Física, cuando se realizan de manera sistemática al menos treinta minutos por sesión y tres veces por semana generan beneficios significativos, tales como un mayor gasto energético, mejor digestión y fortalecimiento del sistema musculoesquelético. Estos espacios no solo promueven estilos de vida saludables, sino que también se convierten en escenarios privilegiados de socialización y aprendizaje. A través de ellos, los niños y adolescentes desarrollan valores, habilidades motrices, destrezas sociales y actitudes favorables hacia la convivencia. Por otro lado, la presencia de conductas negativas en la infancia y adolescencia constituye un indicador relevante para la comprensión del desarrollo socioemocional. Aunque algunas manifestaciones agresivas parecen tener bases temperamentales o biológicas, la literatura señala que la mayoría de estas conductas se expresan y consolidan en función del entorno familiar, escolar y comunitario. En este sentido, la práctica regular de actividad física y deporte emerge como una estrategia preventiva y formativa que contribuye a modular comportamientos no deseados, fortaleciendo la integración social y promoviendo un desarrollo integral más equilibrado.

Palabras claves: Actividad física; deporte; sedentarismo; conducta, agresividad.

ABSTRACT

Physical activity focused on quality practice is essential for the physical, emotional, and social well-being of individuals. Evidence indicates that physical activity, sports, and physical education, when practiced systematically for at least thirty minutes per session three times a week, generate significant benefits, such as increased energy expenditure, improved digestion, and strengthening of the musculoskeletal system. These activities not only promote healthy lifestyles but also become privileged settings for socialization and learning. Through them, children and adolescents develop values, motor skills, social skills, and positive attitudes toward coexistence. On the other hand, the presence of negative behaviors in childhood and adolescence is a relevant indicator for understanding socio-emotional development. Although some aggressive manifestations appear to have temperamental or biological bases, the literature indicates that most of these behaviors are expressed and consolidated within the context of the family, school, and community environment. In this sense, the regular practice of physical activity and sport emerges as a preventive and educational strategy that contributes to modulating unwanted behaviors, strengthening social integration and promoting a more balanced integral development.

Keywords: Physical activity; sport; sedentary lifestyle; behavior; aggression.

INTRODUCCIÓN

En el marco de nuestro estudio, tomando como protagonistas de la investigación a los adolescentes; la adolescencia constituye una etapa crucial en el desarrollo humano, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales que influyen de manera determinante en la conducta. En este sentido, la actividad física y el deporte se configuran como recursos fundamentales para favorecer la formación integral de los estudiantes. Diversos estudios demuestran que la práctica regular de actividad física no solo impacta en la salud física, sino que también regula estados emocionales y mejora las habilidades sociales. La presente monografía busca analizar y reflexionar sobre la importancia de la actividad física como estrategia de mejora de la conducta en niños y adolescentes, contribuyendo a la promoción de una educación integral que favorezca la convivencia escolar, la prevención de conductas de riesgo y el fortalecimiento del bienestar general.

La actividad física constituye un aspecto fundamental en el desarrollo integral de los niños y adolescentes. Más allá de sus beneficios sobre la salud física, diversos estudios demuestran su influencia positiva en la regulación de emociones, la prevención de conductas de riesgo y la mejora del rendimiento académico. Esta monografía tiene como propósito analizar la influencia de la actividad física en la modificación de conductas no deseadas en niños y adolescentes, identificando su impacto en la salud mental, el comportamiento social y la convivencia escolar.

Los objetivos del trabajo son los siguientes:

Objetivos General.

Establecer ciertas actividades físicas que nos permitan regular las conductas negativas de los estudiantes del nivel secundario.

Objetivos específicos.

Determinar las conductas no deseadas en los estudiantes del nivel secundaria.

Conocer los tipos de conductas negativas más frecuentes en los estudiantes del nivel secundaria.

Establecer estrategias que nos permita mejorar las conductas negativas de los estudiantes del nivel secundaria a través de la actividad física

El documento se estructura en tres capítulos:

En el **capítulo primero**, es uno de los más relevante ya que se encuentra la primera parte del marco conceptual, en el que ocurre la investigación, en el cual se extrae la información de diferentes autores, correspondiente a los aspectos esenciales del trabajo siguiendo una secuencia lógica: la actividad física, el sedentarismo, rendimiento escolar, Educación Física y deporte

En el **segundo capítulo**, se encuentra la segunda parte de la investigación del marco conceptual, en el que se describe y contrasta los, la información de diferentes autores, correspondiente a un aspecto esencial del trabajo en la que se plasma: la conducta humana, tipos de conductas y técnicas para disminuir conductas no deseadas en los adolescentes.

Finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones como resultado del tratamiento de la información de contenidos de mi trabajo de investigación y así facilitara docentes e instituciones educativas, ojalá sea de gran utilidad en su labor diaria, en beneficio de los adolescentes.

CAPÍTULO I

ACTIVIDAD FÍSICA, EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

1.1. Actividad física

Son los diferentes movimientos corporales que ejecuta el ser humano, para realizar diferentes tareas diarias, tales como: caminar, ir de compras, trabajo en casa, disfrutar de su tiempo libre, etc., los cuales aumentan eficientemente el dispendio de energía y el metabolismo.

La práctica de movimientos corporales deliberado de contractilidad con consumo de energía mucho mayor al de la tranquilidad; se entiende como una conducta humana muy compleja, facultativa e independiente, con mecanismos y concluyentes biológico, psicológicos y culturales, lo nos brinda una serie de beneficios en nuestra salud. (Castro, 2006)

Se considera también una serie de actividades como: nadar, correr, montar a caballo, saltar o montar en bicicleta entre otros.

Realizar actividad física o deportiva nos brinda mayor consumo de energía en relación al metabolismo que realiza el organismo. También se considera como equivalente al ejercicio físico o forma de activar diversos segmentos del organismo.

Esta actividad que ejecuta una persona por un lapso mayor a media hora y como mínimo tres sesiones semanales, por lo general realizado en sus momentos de ocio, en el trabajo o labores cotidianas. Esto aumenta considerablemente el gasto de energía y una mejor asimilación alimenticia, también te ayuda a bajar de peso y te brinda muchos beneficios para tu salud, comer con más frecuencia verduras y frutas tendrás una alimentación adecuada, la misma que contribuirá a una mejor calidad de vida.

La práctica constante de actividad física durante los primeros años de

vida contribuye significativamente al entendimiento de diversas formas de movimiento y ejercitación corporal. Este proceso favorece el desarrollo progresivo de habilidades, destrezas, capacidades y competencias motoras fundamentales. En este sentido, mantener una buena condición física permite a las personas participar de manera regular en actividades recreativas, deportivas y competitivas (Cortez, 2016)

De manera general la actividad física que practica la sociedad, se desarrolla a través de las prácticas deportivas de modo colectivo o individual, en sus diferentes peculiaridades.

En las Instituciones educativas se evidencia que, los medios más utilizados por los estudiantes y docentes es el deporte, algunas actividades físicas y recreativas programadas en el área de Educación Física y en algunos casos otras actividades extraescolares para su mejora o desarrollo de la técnica o estrategia.

Actividad física y salud mental en adolescentes.

En la adolescencia, etapa caracterizada por intensos cambios físicos y emocionales, la práctica sistemática de actividad física puede desempeñar un rol protector frente a problemas de ansiedad, depresión y estrés. Según la OMS (2021), los adolescentes físicamente activos muestran mayor autoestima, mejor regulación emocional y menor propensión a conductas de riesgo.

Estudios longitudinales confirman que el ejercicio físico está asociado con una disminución de síntomas depresivos y con un mejor manejo del estrés escolar (Martínez & Rodríguez, 2019). Asimismo, promueve una mejor calidad del sueño y niveles más altos de energía, lo que repercute positivamente en el rendimiento académico.

Actividad física, convivencia escolar y valores

El deporte y la actividad física en el entorno escolar favorece el desarrollo de la cooperación, el respeto, la empatía y la disciplina (Gonzales

& Méndez, 2018). Estas prácticas fortalecen la convivencia al fomentar la resolución pacífica de conflictos, la solidaridad y la responsabilidad compartida.

Además, la educación física puede convertirse en una herramienta de prevención del bullying y otras formas de violencia escolar. Al promover el trabajo en equipo y la integración de los estudiantes, se reducen los comportamientos excluyentes y se mejora el clima escolar (MINEDU, 2020)

Neurociencia y actividad física

Desde la perspectiva neurocientífica, la actividad física estimula procesos cognitivos esenciales como la memoria, la atención y la autorregulación. El ejercicio moderado, en particular, favorece la neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro para adaptarse y formar nuevas conexiones neuronales (Ratey, 2019).

En adolescentes, este efecto se traduce en una mayor capacidad de concentración en clase, mejor manejo de impulsos y, por ende, en una reducción de conductas disruptivas. Así, el movimiento no solo fortalece la salud física, sino también las bases neurológicas del aprendizaje.

Conductas de riesgo en adolescentes y el rol preventivo de la actividad física

La adolescencia es un periodo en el que pueden manifestarse conductas de riesgo, tales como el consumo de alcohol, el uso excesivo de pantallas, la agresividad o la violencia escolar (Pérez, 2017). En este contexto, la actividad física se presenta como un factor de protección, ya que canaliza la energía, genera disciplina y ofrece espacios saludables de socialización.

Los programas deportivos y recreativos implementados en escuelas han mostrado eficacia en la reducción de conductas violentas, absentismo y deserción escolar (López & Ramírez, 2018). Por ello, incorporar estrategias

de actividad física no solo atiende necesidades de salud, sino también de convivencia.

Políticas educativas y lineamientos nacionales

El Ministerio de Educación ha reconocido el valor de la actividad física en la construcción de una escuela inclusiva y democrática. Programas como “Juegos Escolares Deportivos y Paradeportivos” buscan fomentar la participación activa de los estudiantes, fortaleciendo valores ciudadanos y el sentido de pertenencia (MINEDU, 2020).

Asimismo, el Currículo Nacional (2016) enfatiza la importancia de la convivencia democrática y la práctica de hábitos saludables, los cuales se articulan con el área de Educación Física. De esta manera, se evidencia la necesidad de diseñar propuestas pedagógicas que integren el movimiento con la formación en valores.

Influencia en los escolares.

Se ha determinado que en escolares que presentan obesidad es producto del exuberante acceso a la televisión y la no realización de actividades que demanda mayor esfuerzo físico o ejercitación corporal. Se ha precisado también que, en los educandos obesos, el consumo de energía y las reducidas prácticas de actividades físicas, incluidas la recreación, nos conlleva a muchas limitaciones.

La práctica de actividades físicas de manera habitual minimiza el riesgo de enfermedades cardiovascular, enfermedad coronaria, por ende reducirá los altos índice de mortalidad.

Es evidente que todo tipo de actividad física acrecienta el gasto y mejora considerablemente el metabolismo, todo ello se puede corroborar después de treinta minutos después de haber practicado diversas activaciones físicas moderadas.

Contrario a lo que comúnmente se piensa, la actividad física no incrementa el apetito; por el contrario, tiende a reducirlo. Diversos estudios señalan que esta disminución es más pronunciada en personas con obesidad

en comparación con aquellas que presentan un índice de masa corporal (IMC) dentro de rangos saludables, vale decir que varía según su magnitud.

Asimismo, se ha comprobado que la reducción del consumo calórico diario puede generar una pérdida significativa de grasa corporal, alcanzando hasta un 85% cuando se combina con actividad física regular. En cambio, si el enfoque se limita únicamente a la restricción alimentaria, la reducción de grasa puede ser tan solo del 20%, lo que muestra una eficacia limitada o carencia de ejercicio.

Sin embargo, es sustancial considerar que la práctica excesiva de ejercicio, especialmente cuando no está debidamente planificada ni supervisada, puede generar efectos adversos. Entre estos se incluyen el envejecimiento prematuro, el debilitamiento del sistema inmunológico y alteraciones tanto físicas como emocionales.

Importancia

Un desorden alimenticio y la disminución de actividades físicas debido a nuevas costumbres personales y sociales, hoy en día están originando una serie de males como: el sobre peso, la obesidad, hipertensión, diabetes, osteoporosis, entre otras, las que estén logrando cifras bastantes considerables determinadas como auténtica epidemia en nuestra sociedad. Una de las metas primordiales, como políticas de estado en salud pública debe res brindar a la sociedad diversas oportunidades para poder disfrutar de la salud, por consiguiente, de muchos años de vida activa llena de gozo. Por ello, se requieren de manera emergente medidas preventivas y así evitar consecuencias desfavorables consecuencia a la adopción de hábitos alimenticios inadecuados y la falta de actividades físicas. Por lo que, se sugiere incluir en las políticas de estado la promoción y práctica de diversas actividad físicas, recreativas y deportivas ya que será una de las formas más acertadas para conservar y mejorar la salud, considerar que:

El incremento de actividades físicas, recreativas y deportivas en las personas disminuye considerablemente el riesgo de padecer diabetes hoy

en día mortal y la práctica de una rutina de ejercicios regularmente adecuados pueden acrecentar formidablemente la susceptibilidad y una mejor función de la insulina.

La activación física frecuente evitará el aumento de peso corporal que afecta a las personas, conservan una práctica adecuada de actividad física, están menos propensas a subir de peso y evitar riesgos de salud, por el hecho que mantienen una masa corporal delgada y una digestión más apropiada.

En adultos, conservar un peso adecuado, una dieta saludable y llevar una rutina de física moderada, tendrá efectos preventivos de muchas enfermedades como: cáncer de mamas, colon, útero, pulmón y otros.

Una rutina como mínimo de treinta minutos diario de regular intensidad inter diario, es suficiente para prevenir enfermedades cardiovasculares.

El aumento de las capacidades físicas tales como: la potencia muscular, el equilibrio, la coordinación, la agilidad son determinantes para prevenir las fracturas, lesiones musculares, osteoporosis, entre otras.

Beneficios

Una práctica de actividad física regular, estructurada y evaluada debe adoptarse como un mecanismo de prevención, y conservación de la salud, desarrollo de la masa corporal, la tonificación de los diferentes tipos de músculos, y sobre todo la prevención de las diferentes enfermedades tales como: diabetes, lumbalgias, balumba, hipertensión y otras.

Los beneficios de la actividad física se pueden evidenciar en:

El cuerpo: Incrementa las diferentes capacidades físicas como: la movilidad articular, coordinación, flexibilidad, reacción, así mismo aumenta la masa muscular, la resistencia con ello evitando la fatiga, el cansancio y disminuye la grasa corporal.

El sistema cardiovascular: fortalece y aumenta la resistencia orgánica, mejora la circulación sanguínea, regula la pulsación, presión arterial y reduce el riesgo de arritmias cardíacas.

Capacidad pulmonar: Se evidencia una mejoría de la capacidad pulmonar. Desarrolla su volumen, la resistencia, se mejora la función de los alveolos pulmonares.

Metabolismo: Disminuye, la concentración de triglicéridos, colesterol, la producción de ácido láctico; ayuda a conservar un peso corporal saludable, regula los niveles de azúcar, el consumo de calorías.

Sistema neuro-endocrino: Aumenta la producción de la endorfina, la sudoración, reduce la adrenalina, permite adaptarse a los ambientes cálidos.

El sistema nervioso: Incrementa los reflejos, el tono y la coordinación muscular.

Gastrointestinal: Favorece el metabolismo, evita el estreñimiento, previniendo el cáncer de colon.

El sistema muscular: Desarrolla la fuerza, potencia, consistencia en los ligamentos, mayor movilidad articular, por ende, una mejor apariencia corpórea.

El aspecto psíquico: Aumenta la fuerza de voluntad, el autocontrol, promueve la creatividad, la memoria, la afectividad, incrementa la autoestima, también disminuye la ansiedad, la agresividad, el estrés y la depresión.

Efectos en los adolescentes.

Según las aportaciones de (Ministerio de Educación y Ciencia, 2007) afirma que el deporte es una actividad que hoy en día en nuestra sociedad, lo practica la gran mayoría de escolares, ya sea durante la infancia o en la adolescencia, convirtiéndolo al ambiente deportivo en un medio de socialización, de compartimiento muy importante y clave para ser utilizado como medio para mejorar e incrementar su nivel escolar.

Es evidente el verdadero impacto que el deporte como actividad física tiene en quienes lo practican, dándole un valorando inmenso, usado

principalmente en el aspecto psicológico como un medio de motivación, interés hacia la práctica y los beneficios físicos y de salud, etc.

Por esa variedad de valores fundamentales que transmite el deporte y la recreación en la vida de los escolares en nuestra sociedad, es considerado por los investigadores. (Treasure, Roberts, Biddle y Mutrie, 2001) como elementos muy fundamentales y de trascendencia; puesto que constituyen un extraordinario medio para hacer amigos, relacionarse y adherirse a los grupos que aspiran, a la excelencia en el rendimiento, algunos estudios muestran que, para que se obtenga un régimen de vida saludable en adultos es muy fundamental que estos estilos de vida broten en la adolescencia.

Por todo ello, se recomienda que los niños, niñas y adolescente en etapa escolar practiquen por lo menos una hora de actividad física y/o deportiva inter diario. Las actividades físicas moderadas o de intensidad media o lúdicas, que sean adecuadas para su desarrollo, traerán consigo una serie de beneficios.

Hoy en día es indispensable, que las instituciones involucradas en la promoción deportiva y la formación escolar, implementen una adecuada proyección, promoción y desarrollo de políticas deportivas y recreativas para poder satisfacer las demandas y necesidades de las múltiples poblaciones estudiantiles y así ser utilizados como medios motivadores, por ende, evitar la deserción escolar.

Inactividad física

Desde mi experiencia profesional, he podido observar que el sedentarismo se ha vuelto una condición común en distintos entornos sociales, especialmente en contextos urbanos y educativos. Esta inactividad física sostenida representa un riesgo significativo para la salud integral de las personas, generando una serie de consecuencias que afectan tanto el cuerpo como la mente.

Entre las manifestaciones más frecuentes que he identificado en estudiantes y adultos se encuentran:

La pérdida progresiva de capacidades físicas esenciales como la flexibilidad, la movilidad articular, la agilidad y la coordinación motora.

El aumento de peso corporal, generalmente asociado a un desequilibrio entre la alimentación y el gasto energético diario, lo que con frecuencia deriva en obesidad.

Sensaciones de pesadez y fatiga, muchas veces vinculadas a una circulación sanguínea deficiente, que puede provocar varices y edemas.

Alteraciones posturales, producto del escaso fortalecimiento muscular en zonas clave del cuerpo.

Mayor predisposición a enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, trastornos digestivos y accidentes cerebrovasculares. Baja autoestima, especialmente en personas que expresan insatisfacción con su imagen corporal.

Cansancio constante, acompañado de agotamiento físico y emocional, así como estados de desánimo y estrés.

Dificultades para mantener la concentración y el enfoque en tareas académicas o laborales.

Cambios en el sistema nervioso, que se reflejan en alteraciones del estado de ánimo y del comportamiento.

Falta de interés por la práctica de actividades físicas o deportivas, incluso cuando se presentan oportunidades accesibles.

Estas opiniones refuerzan la importancia de fomentar hábitos de vida activos desde edades inferiores, no solo como medida preventiva, sino como estrategia para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas.

El sedentarismo

Al sedentarismo se le considera como la ausencia de una ejercitación corporal en la vida diaria de las personas, lo que generalmente pone en una situación delicada al organismo frente múltiples enfermedades,

principalmente cardiovasculares. El sedentarismo físico se *muestra* más a menudo en la vida de aquellas personas que radican en las grandes ciudades, en aquellos que se dedican por completo a sus labores cotidianas, en sociedades crecidamente tecnificadas, en las clases altas y en los círculos intelectuales. Paralelamente al sedentarismo se presenta la obesidad, la que se *muestra* de manera más común en los países industrializados, donde la tecnología está encauzada a evitar cualquier esfuerzo físico, pasar varias horas al día observando programas de televisión o frente a un computador, a ello se le denomina sedentarismo, la que provoca la obesidad, aumenta el riesgo de las enfermedades cardiovasculares y el debilitamiento del sistema óseo.

Seguendo los aportes de (BOLAÑOS, 2015), sedentarismo se entiende como la actitud de las personas que generalmente conservan un estilo de vida escasa de movilidad corporal, visto de otra forma que las personas sedentarias son aquellas que conservan una escasa actividad física, de forma que no practican ejercicio físico a menudo o rutinariamente, solo lo hacen por obligación por ejemplo para ir al trabajo, salir a la calle o realizar tareas en casa.

Una breve mirada a la sociedad, nos muestra y con mucha certeza que las generaciones de hoy en día están más propensos al sedentarismo que las personas mayores, dado que su nacimiento está dentro de una época donde la informática está a la vanguardia de todo lo que nos rodea, con espacios cada vez más reducidos para esparcirse sanamente y con una inseguridad cada vez más creciente en las calles, lo que conlleva a buscar protección en lugares cerrados. No obstante, para la realización de tareas físicas y deportivas, no existe una fórmula establecida, una receta, una plantilla; sino que uno lo puede realizar adaptando espacios, tiempo y formas, la clave radica en la voluntad de cada individuo para dedicarse y practicarlo.

La realización de alguna actividad deportiva con cierta perseverancia será muy favorable para el bienestar personal, complementada de una alimentación saludable y evitando posturas perjudiciales para el organismo. Todo dependerá de los gustos de cada persona; por ello, muchos optan por salir trotar, a caminar o hacer otras actividades físicas en horarios

determinado. Para ello, es importante tener en cuenta que la práctica de actividades sin planificar puede resultar dañinas.

Se pueden evidenciar tres clases de sedentarios modernos:

El trabajador dependiente de las nuevas tecnologías, que requiere únicamente de una computadora para realizar su labor,

Personas ludopáticas, pasan excesivamente el tiempo en los videojuegos, casinos, etc.

Individuos que no tienen la motivación suficiente para levantarse de la cama o salir de casa y realizar algo productivo en su vida y de los demás prefiriendo las bebidas y la televisión.

A. El sedentarismo en los adolescentes.

En las últimas décadas los índices de obesidad han aumentado considerablemente; siendo más común en niños y adolescentes a consecuencia de la falta de actividades físicas.

El sedentarismo en adolescentes es un fenómeno que se origina en la práctica de diferentes vicios y conflictos sociales que, a la actualidad se evidencia el incremento de los índices de obesidad escolar.

El consumo excesivo de comida “chatarra” trae como consecuencia defectos nutricionales, si este consumo es frecuente, los niveles de colesterol y acumulación de grasas en el cuerpo, se elevan ampliamente.

No solo la inadecuada alimentación produce la obesidad. Produciéndose una preocupación en toda la sociedad. También la falta de un hábito deportivo y la falta de voluntad personal, familiar y social para promover estas actividades, son muy desfavorables para la salud pública.

B. El sedentarismo en la etapa escolar

Referente a la población estudiantil en la actualidad se evidencia un gran porcentaje de estudiantes que no tienen hábitos saludables a nivel de actividad físicas o alimenticios.

(OMS, 2006) Establece que el sedentarismo se ha posicionado como el principal elemento promotor del sobre peso y la obesidad en los escolares, de patologías que generan las actitudes sedentarias. También lo considera al sedentarismo escolar como la falta de actividad física regular, menor a tres veces por semana y treinta minutos diarios de movilidad. Creemos que una de las causas más evidentes de sobrepeso y obesidad escolar es la limitación de actividades físicas recreativas y deportivas; también sería el producto de una sociedad cada vez más sedentaria los nuevos modos de desplazamientos a raíz de una crecientes urbanización y los peligros que encontramos en el trayecto.

La obesidad en los niños son complicaciones de salud muy embarazoso hoy en día. Los factores de riesgo a venido aumentando a un ritmo alarmante, de no establecer políticas de estado y tomar conciencia de sí mismo cada vez ira empeorando formidablemente.

Una persona con sobre peso en la niñez es probable que sea también en la adultez, los que serán más susceptibles a adquirir la diabetes y enfermedades cardiovasculares. Estos males en gran parte se pueden prevenir, tomando conciencia del peligro que acarrea, poniendo énfasis en la obesidad infantil, poniendo en práctica la ejercitación corporal, incentivando a la iniciación motriz, recreacional y deportiva.

1.2. Relación con la salud.

Desde la práctica profesional y la observación directa en contextos educativos y comunitarios, se ha evidenciado que la actividad física mantiene una estrecha relación con el bienestar integral. Su influencia positiva no se limita al plano físico, sino que se extiende al ámbito emocional y social. Blumenthal et al. (2008) señalan que tanto la actividad física ocupacional como la realizada en el tiempo libre se asocian con una disminución significativa de los síntomas depresivos, así como con posibles reducciones en la ansiedad y la tensión (p. 57).

En la experiencia cotidiana, se observa que la práctica regular de ejercicio físico contribuye a fortalecer la autoestima, especialmente en

personas que participan activamente en disciplinas deportivas. En mujeres, por ejemplo, puede favorecer el desarrollo de una autoimagen más positiva, mientras que, en niños, adolescentes y adultos, ayuda a regular el metabolismo y mejorar la percepción corporal. Estos beneficios parecen estar influenciados por factores socioculturales que acompañan y moldean la experiencia del movimiento.

Además, se ha constatado que quienes incorporan la actividad física como parte de su rutina diaria tienden a mostrar una reducción en conductas disruptivas, mayor estabilidad emocional y una actitud más positiva frente a los desafíos personales y sociales. En conjunto, estos efectos refuerzan el valor de la actividad física como herramienta promotora de salud y equilibrio psicosocial.

De acuerdo con los hallazgos expuestos por Martínez (2012), el sedentarismo representa una amenaza significativa para la salud global, al estar vinculado con elevados índices de mortalidad y discapacidad. Esta condición se caracteriza por la ausencia de actividad física regular y un bajo gasto energético en reposo, siendo común que las personas dediquen gran parte de su tiempo a actividades como ver televisión o permanecer en posiciones estáticas, ya sea sentados o acostados.

La falta de actividad física constituye uno de los principales factores de riesgo asociados a la mortalidad a nivel global. Se considera físicamente inactiva a toda persona que no realiza al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado, vigoroso o de alta intensidad. Para alcanzar este mínimo recomendado, se sugiere incorporar prácticas cotidianas como caminar, correr, subir escaleras o desplazarse en bicicleta, entre otras actividades que promuevan el movimiento corporal y el gasto energético (Organización Mundial de la Salud, 2020).

En la actualidad, el sobrepeso y la obesidad se han consolidado como factores de riesgo predominantes en la población, en gran parte como consecuencia del desarrollo tecnológico y sus implicancias en el estilo de vida. La combinación entre la inactividad física y el consumo excesivo de

macronutrientes ha demostrado estar estrechamente relacionada con el surgimiento de diversas patologías, entre ellas la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y ciertos tipos de cáncer.

Esta asociación adquiere especial relevancia al considerar que dichas enfermedades figuran entre las principales causas de mortalidad en adultos, lo cual ha motivado a diversas instituciones, así como a individuos, a fomentar la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas como estrategia para preservar y mejorar la salud (Martínez, 2012; Organización Mundial de la Salud, 2020).

En aspectos psicológicos, existe diversos contextos terapéuticos que están ligados a actividades corpóreas, convirtiéndose en un aliado estratégico ante las diversas patologías más habituales como, la ansiedad, estrés y depresión. Las actividades corpóreas actúan como un mecanismo preventivo de trastornos temperamentales, ante el estrés laboral o académicos, ansiedad, escasas habilidades sociales, la aparición de trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa, que suelen dejar bastantes perjuicios en el organismo de las personas quienes la padecen.

Actividad física y los aprendizajes

Se ha podido evidenciar que los niños que realizan actividades corporales de forma sistematizada, sus aprendizajes son más altos en relación a los sedentarios. Ramírez, et al. (2004) afirma ampliamente los beneficios que ofrecen las actividades físicas ejecutadas de manera regular, por ello es necesario adoptar políticas de estado y desde los sectores involucrados para promover estas actividades ya sean físicas, recreativas, deportivas en la población estudiantil.

También nos muestra que la relación entre la capacidad rítmica de sus habilidades motoras el nivel de aprendizaje en años inferiores es eficiente de manera integral. Los adolescentes que practican actividades físicas adicionales a las contempladas en el currículo, muestran mejores cualidades; tales como: mejor manejo de emociones, mejores reacciones físicas y

mentales, excelente aspecto físico lo cual mejora su ego y mejora sus actitudes las que favorecen su aprendizaje.

Según un estudio realizado por Bolaños (2015), se evaluaron los efectos de la actividad física en estudiantes con hábitos sedentarios, a través de un programa de entrenamiento que consistía en correr de forma moderada durante treinta minutos, tres veces por semana, durante un periodo de tres meses (p. 43). Tras la intervención, los participantes fueron nuevamente evaluados, y los resultados evidenciaron mejoras significativas en el rendimiento académico, destacándose avances en la atención, concentración, control de impulsos y retención de conocimientos, entre otros aspectos cognitivos.

Podemos concluir diciendo que existe una muy buena relación entre la práctica de actividades físicas y el rendimiento académico, así que:

Dedicar un tiempo prudencial a la realización de actividades corporales genera mejores beneficios académicos a diferencia de quienes no lo ejecutan.

Existe relaciones saludables entre aprendizaje y motricidad en niños y adolescentes.

Las actividades físicas, lúdicas y recreativas sincronizan con los logros educativos de los niños en la escuela, particularmente en el área de matemática y actividades específicas de las áreas de letra.

En jóvenes que practican adicionalmente actividades físicas a las que se enseña en la institución educativa, muestran mejores cualidades tales como: mejor control y regulación de las acciones y reacciones del cuerpo. Optimizan la formación corporal, eleva la autoestima, comportamiento, más adecuado; por lo general estas acciones contribuyen positivamente en el proceso de aprendizaje.

La actividad física como ente socializador

En nuestra experiencia de la práctica del deporte nos permiten afirmar que la sociedad hoy en día considera que el la actividad física es un medio eficaz de cambios a nivel personal como sociales, puesto que genera motivación y entusiasmo por la práctica y desarrollo con la finalidad de obtener una mejor formación corporal en niños y el adolescente, además del proceso de la socialización, es utilizado en algunos casos con fines terapéuticos para solucionar diferentes trastornos o mal formaciones. Dentro de ello se considera al deporte como un antídoto ante diversos males sociales, como la delincuencia, la violencia de cualquier tipo, adicciones sociales, el sedentarismo.

Consideramos que la familia y la escuela son entes formadores eficaces de la sociedad a través de diversas estrategias.

En concordancia con lo planteado por Ramírez et al. (2004), el deporte posee un alto potencial socializador tanto en el ámbito escolar como en la sociedad en general. Su práctica contribuye al desarrollo de habilidades como la concentración, la relajación, el autocontrol y el sentido de pertenencia, además de fomentar el trabajo en equipo. Asimismo, se destacan beneficios adicionales como la mejora de las relaciones interpersonales, las cuales, adquiridas durante las actividades deportivas, tienden a manifestarse posteriormente en otros contextos de la vida, como el entorno laboral, el rol familiar o el ejercicio de la autoridad.

Para que estos efectos positivos se consoliden, resulta esencial la intervención asertiva de los docentes, especialmente durante las etapas iniciales de formación deportiva. Imponer exigencias desmedidas, presiones constantes o cargas de trabajo que excedan las capacidades del estudiante puede generar frustración, disminuir su autoestima y rendimiento, e incluso inducir actitudes o conductas poco favorables para su desarrollo integral.

La institución educativa desempeña un rol esencial en la promoción del deporte y la actividad física en sus diversas disciplinas, niveles y categorías. Estas prácticas no solo fomentan el interés por alcanzar un alto rendimiento

deportivo, sino que también contribuyen al desarrollo de valores fundamentales como la responsabilidad, el respeto por los demás y por las normas, el trabajo colaborativo y la adecuada gestión del tiempo.

Asimismo, es indispensable que, a través de la Educación Física, la recreación y las actividades lúdicas, se incentive la formación en valores morales y éticos. Estas experiencias permiten establecer vínculos saludables entre los participantes y favorecen la construcción de un entorno social más armonioso y enriquecedor dentro del espacio escolar (Ramírez et al., 2004).

Valores que se pueden lograr

Específicamente los valores que se puede desplegar son:

- **Personales:** La creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, la habilidad física-mental, hábitos saludables, empatía, competitividad, juego limpio, sacrificio, perseverancia, autocontrol, humildad, obediencia, el auto control.
- **Sociales:** Respeto a los demás, respeto a las normas, cooperación, sociabilidad, amistad, competencia sana, trabajo en equipo, sana convivencia, igualdad, compañerismo, justicia, identidad con los demás, equidad, e inclusión.

1.3. La educación física

En el contexto actual, caracterizado por su constante transformación, complejidad y sensibilidad social, se asume que la actividad física debe contribuir al desarrollo integral de los participantes, con énfasis en sus capacidades motrices. Esta perspectiva permite que los educandos comprendan y potencien sus habilidades motoras en distintos entornos, promoviendo una formación más consciente y funcional.

La práctica de la actividad física también se convierte en un medio para la expresión corporal de pensamientos, emociones y sentimientos, así como para la vivencia de valores fundamentales. De este modo, se favorece un desarrollo equilibrado que articula lo físico, lo emocional y lo ético.

Una de las funciones esenciales de la Educación Física (EF) contemporánea es preparar a los jóvenes para enfrentar de manera activa y saludable los desafíos de la vida cotidiana. No obstante, se observa que muchos niños y adolescentes no disfrutaban plenamente de las experiencias que ofrece la EF, lo que delimita su participación y puede derivar en consecuencias negativas para su salud, como el aumento de la obesidad, la diabetes, la hipertensión o la baja tolerancia a la glucosa (Fernández, 2009).

(Ministerio de Educación y Ciencia, 2007) afirma que la Educación Física moderna debe ser:

- **Educativa.** En la educación física tradicional le decían al estudiante que lo realizaran simplemente y no les decían el por qué o para que, ahora los estudiantes deben conocer la importancia y cuáles son sus beneficios en los diversos aspectos de su formación.
- **Preventiva:** es constante en el fortalecimiento y desarrollo de las capacidades fundamentales y sobre todo se ejecuta con fines de evitar los riesgos de contraer las diferentes enfermedades que aquejan hoy en día
- **Personalizada.** El estudiante recibe la retroalimentación de manera individual de acorde con sus niveles de desarrollo de sus capacidades y competencias con la finalidad de lograr el propósito trazado. La perspectiva tradicional era impartir de manera generalizada no se consideraba los niveles de logro de cada estudiante.
- **Inclusiva.** Las y los estudiantes deben ser evaluados sobre la base de sus condiciones y capacidades físicas, recibiendo la asistencia necesaria para llegar al logro de los objetivos, sin que nadie sea excluido por cualquier dificultad física u otra razón.
- **Divertida.** Las y los estudiantes deben disfrutar de cada experiencia de la educación física, contando con una variedad de acciones recreativas y divertidas de las que podrán deleitar. La perspectiva tradicional utilizaba los mismos ejercicios y juegos sin considerar el interés y el grado de satisfacción de los estudiantes, ofreciendo pocas alternativas de disfrute, además las actividades físicas se utilizaban con frecuencia como una forma de castigo.
- **Realista.** Las y los estudiantes exploran y disfrutan con seguridad y

confianza de maneras distintas sus capacidades físicas con el fin de mejorarlas y ponerlos en práctica en los diferentes escenarios de la vida, conservando siempre la salud. La educación física tradicional brindaba un programa escolar limitado, repetitivo con el fin solamente de lograr un nivel básico de formación.

Desde esta perspectiva contextual, se busca que los estudiantes comprendan y valoren el cuidado de su salud a partir de un enfoque integrador, humanizador y comprensivo. Este enfoque promueve una visión más amplia del bienestar, que no se limita únicamente a lo físico, sino que incorpora dimensiones emocionales, sociales y éticas del desarrollo personal.

Asimismo, el área de inducción deportiva, también conocida como educación deportiva, se concibe como el proceso de enseñanza - aprendizaje orientado a la práctica de actividades físicas y deportivas. Esta área no solo busca el desarrollo de habilidades motrices, sino también la formación en valores, el trabajo colaborativo y la construcción de hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida.

Beneficios

En concordancia con los lineamientos del Ministerio de Educación (MINEDU), la Educación Física está orientada al desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo capacidades que mejoren tanto su estado físico como emocional. A través de la participación activa en actividades físicas, recreativas y deportivas, se busca fomentar una interacción asertiva, el disfrute consciente del movimiento y la construcción de hábitos saludables.

Desde esta perspectiva, se deduce que la Educación Física tiene como propósito fundamental que los estudiantes reconozcan, comprendan y tomen conciencia de sí mismos. Este proceso de autoconocimiento les permite fortalecer sus habilidades motrices, expresarse y comunicarse mediante el lenguaje corporal. Así mismo, mediante la práctica constante de valores y conductas saludables, se espera que los estudiantes adopten un estilo de vida

activo, equilibrado y socialmente enriquecedor, que favorezca su bienestar físico, emocional y sus relaciones interpersonales.

No obstante, en concordancia con estas nuevas perspectivas, se observa una transformación significativa en el enfoque de la práctica deportiva. Tradicionalmente orientada al logro competitivo y al triunfo individual, esta visión ha evolucionado hacia una concepción más integradora, centrada en el cuidado del cuerpo y en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales saludables.

Actualmente, el deporte escolar ya no se dirige exclusivamente a aquellos estudiantes con mayores habilidades físicas, sino que se promueve como una actividad inclusiva, que brinda oportunidades de participación en diversas disciplinas deportivas, adaptadas a las condiciones, intereses y potencialidades de cada estudiante. Este cambio de paradigma busca democratizar el acceso al deporte, promoviendo el bienestar físico, emocional y social de todos los participantes.

La perspectiva del deporte inclusivo promueve la participación activa de todas las personas, sin importar sus limitaciones físicas o habilidades deportivas. Esta mirada busca erradicar prejuicios y fomentar espacios donde niños y jóvenes puedan desarrollarse integralmente, reconociendo sus potencialidades y respetando sus diferencias. Las iniciativas deportivas inclusivas son impulsadas principalmente por las instituciones encargadas de la educación y el deporte, con el propósito de garantizar oportunidades equitativas para todos los estudiantes.

En complemento a esta mirada, el Ministerio de Educación establece intencionalidades claras en sus políticas educativas, promoviendo actividades recreativas, físicas y lúdicas como herramientas fundamentales para el desarrollo de competencias en los estudiantes. Estas labores están alineadas con los estándares establecidos para las distintas modalidades educativas, y buscan fortalecer el aprendizaje integral, el bienestar emocional y la formación en valores.

Según (Zuñiga, 2016) afirma que “La Educación Física dejará de ser meramente instrumental (con indicaciones puntuales de cómo jugar al fútbol o hacer determinado número de flexiones), para ser concebido como un medio para desarrollar el pensamiento creativo, mejorar el rendimiento y los niveles de concentración, a través del juego, el deporte y la actividad física”.

Asegura que “Se busca que el estudiante reconozca su cuerpo, pero no como una máquina que repite simplemente, sino como un cuerpo que siente, vive y actúa. A través de la educación física se puede trabajar la disciplina y la interrelación entre pares”. Dicho esto, podemos afirmar que esta área permite superar diversos conflictos que se presentan dentro de la institución educativa, también se podría decir que para tener un equilibrio emocional es fundamental contar con un equilibrio físico.

1.4. La educación física en el currículo.

La Educación Física, como área formativa dentro del currículo nacional, se orienta al desarrollo integral del estudiante a través de tres competencias fundamentales, cada una de ellas vinculada a capacidades específicas que permiten potenciar el bienestar físico, emocional y social. Estas competencias no solo responden a objetivos motrices, sino que también promueven valores, hábitos saludables y habilidades para la vida.

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

Esta competencia busca que el estudiante reconozca su cuerpo como medio de expresión y acción, desarrollando autonomía en el uso de sus habilidades motrices. A través de actividades planificadas y espontáneas, se pretende que los educandos comprendan su estado físico, lo acepten y lo fortalezcan, expresando libremente emociones, ideas y posturas mediante el movimiento.

Capacidades asociadas:

- Comprende su cuerpo
- Se expresa corporalmente

Esta competencia es clave para fomentar el autoconocimiento y la autoaceptación. Cuando el estudiante se apropia de su cuerpo como objeto de comunicación, no solo mejora su motricidad, sino que también desarrolla confianza, seguridad y creatividad. La expresión corporal se convierte en un medio para manifestar emociones y construir identidad.

Competencia asume una vida saludable

El propósito de esta competencia es que los estudiantes adopten un estilo de vida activo y consciente, incorporando conocimientos sobre alimentación, higiene, postura y actividad física. Se busca que comprendan la relación entre estos factores y su impacto en la salud, integrando prácticas que favorezcan su bienestar integral.

Capacidades asociadas:

- Comprende la relación entre actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud
- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida

Esta competencia nos permite reflexionar que, más allá del ejercicio físico, esta competencia promueve una cultura de prevención y autocuidado. Al asumir hábitos saludables, los estudiantes desarrollan una actitud responsable frente a su cuerpo y entorno. Esta conciencia temprana puede prevenir enfermedades, fortalecer la autoestima y mejorar el rendimiento académico y social.

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices

Moviliza dos capacidades fundamentales: se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices y crea y aplica estrategias y tácticas de juego. Esta

competencia enfatiza la interacción social mediante el movimiento. A través de actividades como el juego, la recreación y el deporte, los estudiantes desarrollan habilidades para relacionarse, colaborar y resolver conflictos. Se promueve el uso de estrategias y tácticas que les permitan alcanzar objetivos comunes, fortaleciendo el trabajo en equipo.

Capacidades asociadas:

- Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices
- Crea y aplica estrategias y tácticas de juego

Esta competencia nos reflexionar que, la dimensión sociomotriz de la Educación Física es vital para formar ciudadanos empáticos, cooperativos e inclusivos. El juego y el deporte enseñan valores como el respeto, la solidaridad y la resiliencia. Además, permiten que los estudiantes experimenten roles, lideren, negocien y se adapten a diferentes contextos, preparándolos para la vida en comunidad.

Educación Física y formación integral

El área de Educación Física, contemplada en el Currículo Nacional de Educación Básica (Ministerio de Educación del Perú [MINEDU], 2016), se orienta al desarrollo de competencias motrices, socioemocionales y actitudinales. No se limita a la práctica deportiva, sino que busca formar estudiantes autónomos, responsables y conscientes de su bienestar.

De esta manera, la actividad física contribuye a la formación integral al articular aspectos físicos, emocionales y sociales, fortaleciendo competencias como el trabajo colaborativo, la toma de decisiones y la construcción de la identidad personal.

Rol del docente de Educación Física.

En este enfoque, el docente cumple un papel fundamental como mediador del aprendizaje. Debe plantear estrategias que respondan a las necesidades de los estudiantes, promoviendo hábitos de vida saludables y experiencias significativas que contribuyan al desarrollo integral. Su labor no se limita a

enseñar técnicas, sino a formar personas conscientes, activas y comprometidas con su bienestar.

1.5. Deporte

El deporte puede definirse como una actividad física estructurada que, por lo general, se rige por normas específicas y tiene como característica principal la competencia. Además de su función competitiva, el deporte se utiliza como medio para mejorar la condición física, técnica y táctica de quienes lo practican.

Según la Real Academia Española (2014), el deporte es una “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”; también se lo considera una forma de “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. En una definición más amplia, se entiende como “todas las formas de actividades físicas que, mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles”.

Otra perspectiva señala que el deporte es “toda actividad física que el individuo asume como esparcimiento y que implica un compromiso personal de superación de metas, inicialmente establecidas consigo mismo”. Esta visión resalta el componente emocional y motivacional del deporte, que va más allá del rendimiento físico.

Actualmente, el término “deporte” se ha convertido en un concepto complejo, multifacético y fascinante, que abarca dimensiones como la formación, la recreación, la competencia, la inclusión y el desarrollo personal. Aunque tradicionalmente se asocia con la actividad física, existen disciplinas como el ajedrez o el tiro deportivo que, si bien no implican movimiento corporal intenso, requieren altos niveles de concentración, habilidades cognitivas y preparación física adecuada.

Desde una perspectiva psicopedagógica, el deporte y la actividad física pueden considerarse herramientas reguladoras de conductas negativas, ya que promueven la canalización de emociones, el desarrollo de la autoestima, la disciplina, el respeto por las normas y la interacción social positiva. En contextos educativos, estas prácticas contribuyen significativamente a la formación integral del estudiante, favoreciendo su desarrollo físico, emocional, cognitivo y social.

Formas de práctica deportiva

a. Individual.

Son aquellos en los que el participante realiza la actividad física de manera autónoma, con el objetivo de superar retos personales relacionados con el tiempo, el espacio o la técnica. Ejemplos incluyen: atletismo, ciclismo, motociclismo, natación, tiro con arco, golf, billar, entre otros.

Características principales:

- Autosuperación
- Responsabilidad
- Automotivación
- Autoevaluación
- Dominio técnico y emocional

Desde el enfoque psicopedagógico, los deportes individuales fortalecen la autonomía, la autorregulación emocional y la capacidad de establecer metas personales, elementos clave en el desarrollo de la personalidad.

b. Colectivos

Estos deportes se caracterizan por la participación simultánea de varios integrantes que comparten un espacio común y utilizan un objeto móvil (como una pelota), enfrentándose directamente a otro equipo con el mismo objetivo competitivo.

Características principales:

- Colaboración
- Interacción social
- Espacio compartido
- Objeto móvil en juego
- Enfrentamiento entre equipos

Elementos esenciales:

- Terreno de juego
- Reglamento
- Participantes
- Objeto de juego

Se clasifican en deportes de cooperación y deportes de oposición. En ambos casos, es necesario el desarrollo de aspectos tácticos, la empatía, la comunicación y el trabajo en equipo.

Desde la psicopedagogía, los deportes colectivos son espacios privilegiados para el aprendizaje social, la resolución de conflictos, la construcción de vínculos y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales.

CAPÍTULO II

CONDUCTAS NEGATIVAS

2.1. Conducta humana.

La conducta humana puede entenderse como la expresión constante de nuestras acciones, emociones y pensamientos en la vida cotidiana. Es el reflejo de cómo interactuamos con el entorno, con los demás y con nosotros mismos. Desde una perspectiva psicopedagógica, la conducta no se limita únicamente a lo observable; también incluye procesos internos como la reflexión, la observación silenciosa, el análisis emocional y la toma de decisiones.

Incluso en momentos de aparente calma, como cuando una persona permanece en silencio, piensa, observa o canta, se está expresando algún tipo de comportamiento. Por ello, se afirma que no existe la ausencia de conducta, ya que esta, está estrechamente vinculada a lo que el individuo siente, piensa y decide. Cada gesto, cada reacción, cada elección cotidiana forma parte de un entramado conductual que revela aspectos profundos de la personalidad y del desarrollo emocional.

Desde el enfoque psicopedagógico, comprender la conducta humana involucra reconocer que cada expresión del comportamiento está influida por factores individuales, sociales y culturales. Esta comprensión permite intervenir de manera más efectiva en contextos educativos, promoviendo el desarrollo integral del estudiante y la regulación de conductas que puedan afectar su proceso de aprendizaje o su bienestar personal.

La conducta puede ser:

- **Observable:** una conducta es observable cuando es una acción, gesto o respuesta, aquí el ser humano muestra sus movimientos, sus

reacciones físicas (tristeza, alegría, etc.), su relación con los demás. Es decir, es externa.

- **Encubierta:** Este tipo de conducta son procesos internos del organismo como los pensamientos, inferencias, actitudes, las emociones como: el miedo, alegría, ira, imaginar, ansiedad, otros.

Tipos de conductas

La conducta humana es un tema muy complejo y multifacético, especialmente en el contexto educativo, donde niños y jóvenes se encuentran en pleno proceso de formación personal y social. Desde una perspectiva psicopedagógica, es posible clasificar la conducta en tres grandes tipos: agresiva, pasiva y asertiva. Cada una de ellas refleja distintas formas de interacción con el entorno y tiene implicancias directas en el desarrollo emocional, social y académico del estudiante.

A. Agresiva.

La conducta agresiva se caracteriza por una expresión descontrolada de emociones, especialmente aquellas relacionadas con la ira, la frustración o el deseo de dominio. En el ámbito escolar, este tipo de comportamiento, suele manifestarse a través de actitudes desafiantes, impulsivas o incluso violentas, que pueden afectar la convivencia y el clima del aula.

Aunque algunos rasgos agresivos pueden tener rasgos hereditarios o estar vinculados a procesos evolutivos, también responden a factores ambientales, como la falta de límites, modelos familiares disfuncionales o experiencias traumáticas.

Características:

- Satisfacción de necesidades personales sin considerar el bienestar de los demás.
- Tendencia al dominio y al aprovechamiento de los demás.
- Creencia constante de tener la razón.

- Preferencia por la soledad, aunque reconozca la necesidad de vínculos.
- Tenacidad que puede herir la sensibilidad de otros.
- Comportamiento perturbador y provocador.
- Impulsividad e irritabilidad constante.
- Negación de responsabilidad ante sus actos.
- Rechazo a las normas y reglas establecidas.

B. Pasiva

La conducta pasiva se manifiesta en personas que evitan el conflicto a toda costa, incluso si eso implica renunciar a sus propios derechos o necesidades. En el contexto escolar, los estudiantes con este tipo de comportamiento suelen mostrarse excesivamente complacientes, tímidos y con baja autoestima, lo que puede limitar su participación activa y su desarrollo personal.

Este tipo de conducta puede estar influida por experiencias de rechazo, sobreprotección o entornos que no fomentan la autonomía.

Características:

- Alta tolerancia a situaciones injustas o abusivas.
- Sentimientos de inseguridad e inferioridad.
- Frustración consigo mismo por permitir abusos.
- Renuncia a la defensa de sus derechos.
- Sensación de incompreensión y tendencia a la depresión.
- Dificultad para expresar emociones y opiniones.
- Desinterés por actividades que impliquen protagonismo o exposición.

C. Asertiva.

La conducta asertiva representa el equilibrio entre la agresividad y la pasividad. Es la facultad de expresar pensamientos, emociones y deseos de forma clara, directa y respetuosa, sin vulnerar los derechos de los demás. En el ámbito educativo, fomentar el asertividad es clave para el

desarrollo de habilidades sociales, la resolución de conflictos y el fortalecimiento de la autoestima.

El asertividad no es innato, sino que se aprende y se fortalece a través de experiencias positivas, modelos adecuados y estrategias pedagógicas que promuevan la comunicación efectiva.

Características:

- Respeto por los derechos propios y de los otros.
- Capacidad para alcanzar metas personales con perseverancia.
- Disposición al diálogo y a la negociación.
- Cumplimiento de compromisos asumidos.
- Expresión emocional abierta y honesta.
- Paz interior y armonía con el entorno.
- Reconocimiento de logros y aceptación de fracasos.
- Actitud entusiasta y liderazgo positivo.
- Opiniones fundamentadas y realistas.
- Establecimiento de metas claras y flexibilidad para adaptarse.
- Propuesta de cambios personales con esfuerzo sostenido.
- Habilidad comunicativa efectiva.
- Manejo sereno de críticas o desaires.

Trastornos de conductas más frecuentes.

Los trastornos de conducta en niños y adolescentes representan una preocupación creciente en el ámbito educativo y social. Estas alteraciones emocionales y comportamentales suelen tener su origen en el entorno familiar, y se manifiestan posteriormente en la escuela y en la comunidad, generando dificultades como impulsividad, agresividad, conductas delictivas, consumo de sustancias, entre otros.

Desde la psicopedagogía, se reconoce que el comportamiento infantil no surge de manera aislada, sino que responde a una interacción compleja entre factores biológicos, emocionales, sociales y culturales. Identificar las causas

y los factores asociados permite diseñar estrategias de intervención más eficaces.

Principales causas sociales

- **Maltrato infantil:** físico, emocional o negligente.
- **Conflictos familiares:** separaciones, violencia doméstica, falta de comunicación.
- **Trastornos genéticos o neurobiológicos.**
- **Carencias económicas:** que limitan el acceso a recursos básicos y educativos.
- **Adicciones en los padres:** que generan ambientes inestables y desatención.
- **Falta de afecto y supervisión:** lo que puede derivar en cuadros depresivos o trastornos del estado de ánimo como el bipolar.

Factores relacionados

- **Edad y sexo**

Los trastornos de conducta presentan variaciones según la etapa evolutiva y el género. En la infancia (hasta los 10 años), se observa mayor prevalencia en varones, influida por factores hormonales como la testosterona. En la adolescencia, las diferencias resaltan en:

- **Chicas:** mayor incidencia de trastornos relacionados con ansiedad, depresión y alimentación.
 - **Chicos:** predominan la hiperactividad, la impulsividad y la falta de atención, lo que repercute negativamente en el rendimiento escolar y la convivencia familiar.
- **Familias disfuncionales**

En niños entre 8 y 11 años, se muestran patrones de comportamiento agresivo vinculados a dinámicas familiares disfuncionales. Estas incluyen:

- Consumo de alcohol por parte de los adultos.
- Sentimientos de rechazo o abandono.
- Agresividad ejercida por figuras de autoridad.
- Bajo nivel educativo de los padres.
- Desempleo y precariedad económica.

Estas condiciones generan un entorno emocional inestable que afecta directamente el desarrollo psicosocial del niño.

- **Patrones de crianza**

El estilo de crianza influye profundamente en la formación de la personalidad y en la regulación de la conducta. Se distinguen tres estilos principales:

- **Autoritario** Se caracteriza por un control excesivo, escasa expresión afectiva y normas rígidas. Los padres imponen su voluntad sin espacio para el diálogo, aplicando castigos desproporcionados. *Consecuencias en los hijos:* timidez, inseguridad, irritabilidad, baja autoestima y vulnerabilidad emocional.
- **Democrático** Este estilo promueve el afecto, la comunicación y la negociación de normas. Los padres establecen límites claros pero razonables, fomentando el respeto mutuo. *Consecuencias en los hijos:* autoestima elevada, autocontrol, habilidades sociales, independencia y mejor rendimiento académico.
- **Permisivo** Se caracteriza por la ausencia de límites y exigencias. Los padres evitan el conflicto y permiten que los hijos tomen decisiones sin orientación ni corrección. *Consecuencias en los hijos:* rebeldía, impulsividad, escaso autocontrol, dificultad para asumir responsabilidades y problemas en la interacción social.

Conductas disruptivas en la escuela

Las conductas disruptivas en el entorno escolar se entienden como aquellas acciones que infringen con las normas establecidas, alteran la

convivencia grupal y dificultan el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas manifestaciones suelen ser agresivas, impulsivas o desafiantes, y generan un impacto negativo tanto en el desarrollo académico como en el bienestar emocional de quienes las protagonizan y de quienes los rodean.

En niños, estas conductas pueden incluir gritos, berrinches, agresiones físicas, interrupciones constantes, lanzamiento de objetos o comportamientos impulsivos. En adolescentes, se presentan con mayor complejidad: destrucción de materiales escolares, evasión de clases, rebeldía, descuido personal, desafío a la autoridad (padres y docentes), agresividad verbal o física, involucramiento en conflictos, e incluso consumo de alcohol o drogas.

Desde una mirada psicopedagógica, estas conductas no deben ser vistas únicamente como “problemas”, sino como señales que reflejan necesidades emocionales no atendidas, dificultades en la regulación afectiva o carencias en el entorno familiar y social. En otras palabras, detrás de cada conducta disruptiva hay un historial que merece ser comprendida antes de ser juzgada.

En términos más claros, lo disruptivo implica “romper” con el equilibrio social, con la tranquilidad del grupo, con lo que se considera aceptado en un determinado ambiente. Y aunque estas conductas pueden parecer desafiantes, también representan una oportunidad para intervenir, educar y transformar.

Reflexión personal

Como educadores, padres o formadores del desarrollo infantil, es fundamental que no perdamos de vista que cada niño o joven que presenta una conducta disruptiva está pidiendo ayuda, aunque no lo diga con palabras. Minimizar estos comportamientos no significa ignorarlos, sino abordarlos con estrategias adecuadas, empatía y firmeza. Prevenir implica reconocer, intervenir a tiempo y acompañar con compromiso.

Establecer bases sólidas desde la infancia, permitirá que estos estudiantes enfrenten su adolescencia y adultez con mayor asertividad,

autonomía y capacidad de adaptación. Las Instituciones Educativas, más que un espacio académico, debe ser un entorno seguro donde se aprenda a convivir, a respetar y a crecer emocionalmente.

Orígenes de las conductas violentas.

Las conductas violentas tienen un origen por distintos factores, influido por elementos congénitos, culturales, sociales y emocionales que moldean el comportamiento humano desde las primeras etapas de desarrollo. En el contexto educativo, estas conductas se manifiestan con especial intensidad en niños y adolescentes, quienes atraviesan procesos de formación identitaria y emocional que pueden verse afectados por entornos adversos.

La agresividad, en muchos casos, puede ser una señal de un trastorno de conducta o de un comportamiento antisocial. Se expresa mediante el uso intencionado de la fuerza física, verbal o simbólica, o a través del abuso de poder, ya sea en forma de amenaza o de agresión directa. Estas acciones pueden generar consecuencias graves como lesiones físicas, daños psicológicos, privaciones e incluso situaciones de riesgo extremo.

Agresividad y victimización

La agresividad en el ámbito escolar es una problemática que se presenta en diversas formas y grados, afectando la dinámica institucional y el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es esencial identificar, controlar y erradicar estas conductas para preservar el bienestar de toda la comunidad educativa.

Por otro lado, la **victimización** representa una carga emocional significativa para muchos adolescentes. Ser víctima de agresiones físicas, verbales o simbólicas genera estrés, quebranto emocional y dificultades en la socialización, afectando directamente su rendimiento académico y su autoestima.

Ambas situaciones - *agresividad y victimización* - son perturbaciones que fomentan conductas antisociales, entendidas como la transgresión de normas sociales básicas. En el entorno escolar, esto se traduce en fenómenos como

el ausentismo, el bullying, el consumo de sustancias tóxicas, el vandalismo y la deserción escolar.

Perfil de los adolescentes afectados

Los adolescentes que se ven envueltos en estas dinámicas, ya sea como agresores o como víctimas, suelen presentar:

- Dificultad para asumir responsabilidades.
- Intolerancia ante el fracaso.
- Baja autoestima y apatía.
- Escasa capacidad de autorregulación emocional.

Intervención comunitaria

Desde una perspectiva psicopedagógica, es indispensable que toda la comunidad educativa, docentes, directivos, familias y profesionales de apoyo, se involucre activamente en la detección, prevención y tratamiento de estas conductas. No se trata únicamente de sancionar, sino de comprender el origen de las agresiones, visibilizar las malas prácticas y aplicar medidas reparadoras que promuevan el desarrollo emocional saludable de los estudiantes.

Es vital que las víctimas no permanezcan en silencio. La escuela debe convertirse en un espacio seguro donde se escuchen sus voces, se atiendan sus necesidades y se promueva una cultura de respeto, empatía y justicia.

Como detectar las conductas agresivas

Es evidente que en todas las instituciones educativas existe este tipo de conductas negativas, para ello cualquier tipo de estrategias preventivas serán fundamentales las que estarán basadas en el control, posteriormente en la modificación de estas conductas inadecuadas o niveles de agresividad o violencia de los estudiantes.

Factores de riesgo:

Las conductas violentas en niños y adolescentes no surgen de manera espontánea; responden a una interacción compleja entre factores individuales, familiares y sociales que influyen directamente en el desarrollo emocional y conductual. Desde la psicopedagogía, identificar estos factores de riesgo es esencial para diseñar estrategias preventivas y de intervención que promuevan una formación integral.

A. Individuales:

- **Predisposición genética:** Algunos niños presentan una vulnerabilidad congénita que, combinada con una educación inadecuada, puede derivar en comportamientos agresivos o desadaptados.
- **Temperamento difícil:** Se observa en niños con reacciones intensas, escaso control emocional, respuestas groseras, gritos frecuentes y dificultades para adaptarse a nuevas situaciones.
- **Alteraciones en el vínculo afectivo temprano:** Durante los primeros seis meses de vida, la falta de apego seguro puede generar inestabilidad emocional y problemas de conducta posteriores.
- **Exposición prenatal a sustancias tóxicas:** El consumo de alcohol, nicotina u otras drogas durante el embarazo puede afectar el desarrollo neurológico del niño, predisponiéndolo a dificultades conductuales.
- **Bajo rendimiento escolar:** Es imprescindible descartar trastornos específicos del aprendizaje, ya que estos pueden generar frustración y comportamientos disruptivos si no se abordan adecuadamente.
- **Experiencias de abuso:** El consumo de sustancias tóxicas en etapas tempranas está vinculado a rasgos violentos. Estas sustancias alteran el juicio y la capacidad de autorregulación, favoreciendo conductas agresivas e inapropiadas

B. Familiares.

- **Estilos de crianza disfuncionales:** La paternidad autoritaria, caracterizada por el control excesivo, la escasa afectividad y la falta de diálogo, puede generar en los niños conductas agresivas como forma de llamar la atención o buscar reconocimiento.

- **Conflictos familiares:** Separaciones mal gestionadas, matrimonios conflictivos o entornos tóxicos con violencia doméstica afectan profundamente la estabilidad emocional de los hijos.
- **Estructura familiar vulnerable:** Familias numerosas, madres solteras, bajos ingresos económicos y escaso nivel educativo son condiciones que pueden limitar el acompañamiento emocional y formativo de los niños.
- **Patologías parentales:** Trastornos de personalidad, consumo excesivo de sustancias o depresión en los padres generan ambientes inestables que afectan el desarrollo psicosocial de los hijos.
- **Entorno vecinal:** Vivir en comunidades conflictivas, con hacinamiento y escasos recursos sociales, expone a los niños a modelos negativos de conducta y limita sus oportunidades de desarrollo.
- **Medios de comunicación:** La exposición constante a contenidos violentos, sexistas o insensibles en televisión y redes sociales puede normalizar la agresión, generar miedo o fomentar actitudes antisociales.
- **Videojuegos violentos:** Diversos estudios evidencian que el uso excesivo de videojuegos con contenido agresivo incrementa la violencia verbal y física, especialmente durante y después del juego, afectando la conducta y la interacción social.

Reflexión psicopedagógica

Reconocer estos factores no implica culpabilizar, sino entender el contexto en el que se forma la conducta. La intervención temprana, el acompañamiento emocional y la construcción de entornos seguros son claves para prevenir la violencia y promover el desarrollo saludable. La escuela, la familia y la comunidad deben actuar como redes de contención que permitan a cada niño y adolescente crecer con dignidad, respeto y oportunidades reales de transformación.

Técnicas para disminuir conductas inadecuadas

La modificación de conductas inadecuadas es un proceso fundamental no solo en el ámbito educativo infantil y juvenil, sino también en las relaciones interpersonales: pareja, familia, amistades y entorno laboral. Aplicar técnicas

adecuadas ayuda a mejorar la convivencia, fomentar el respeto mutuo y fortalecer los vínculos afectivos.

Técnica de Extinción.

La técnica de extinción consiste en *retirar* el reforzamiento que mantiene una conducta no deseada, es decir, dejar de prestarle atención o reaccionar ante comportamientos que buscan obtener una respuesta específica, como atención, aprobación o manipulación emocional. Esta estrategia se basa en el principio de que, al no recibir el resultado esperado, la conducta pierde fuerza y tiende a desaparecer.

Valoración de lo positivo

En la vida diaria, muchas conductas positivas pasan desapercibidas por la rutina o la falta de reconocimiento. Acciones como escuchar con paciencia, acompañar sin condiciones, respetar los espacios del otro o cumplir con responsabilidades familiares deberían ser valoradas y reforzadas. Cuando estas conductas no se reconocen, pueden perder significado para quien las realiza, generando frustración y, en algunos casos, comportamientos negativos como reclamos, indiferencia o agresividad.

Tomar conciencia de estas dinámicas y esforzarse por expresar gratitud, empatía y reconocimiento puede transformar las relaciones. Frases como “nunca está contento con nada” o “no valora lo que hago” reflejan una necesidad de validación que, si se ignora, puede derivar en conflictos innecesarios.

Aplicación en la infancia

En el caso de los niños, esta técnica es especialmente útil para manejar conductas como rabietas, berrinches o manipulaciones emocionales. Aunque ignorar una rabieta puede resultar incómodo para los padres, hacerlo de manera consistente y sin reforzarla con atención o concesiones puede llevar al niño a comprender que ese comportamiento no le dará resultados,

favoreciendo el desarrollo de estrategias más adecuadas para expresar sus emociones.

Recomendaciones

- Mantener la calma y evitar reaccionar emocionalmente ante la conducta inadecuada.
- No reforzar con atención, premios o concesiones.
- Acompañar la extinción con el refuerzo de conductas positivas.
- Ser coherente y constante en la aplicación de la técnica.
- Comunicar claramente los límites y expectativas.

Reflexión

La técnica de extinción no implica indiferencia, sino una estrategia consciente para desactivar patrones negativos y dar espacio a lo constructivo. Requiere paciencia, sensibilidad y compromiso. Al dejar de alimentar conductas inadecuadas y comenzar a valorar lo positivo, se construyen relaciones más sanas, respetuosas y emocionalmente equilibradas.

Técnica del castigo

El castigo es una medida correctiva que busca reducir o eliminar una conducta negativa mediante la aplicación de una consecuencia. En el ámbito psicopedagógico, su uso debe estar orientado a promover la reflexión, no al sufrimiento, especialmente cuando se trata de niños y adolescentes.

Castigo como herramienta de modificación conductual

El castigo puede consistir en el **retiro de estímulos agradables** o privilegios que el niño valora, como parte de una estrategia para modificar conductas. Esta forma de intervención, conocida como *castigo negativo*, no implica daño físico ni humillación, sino una consecuencia lógica y proporcional al comportamiento.

Ejemplos

- “Hoy no usarás la tablet.”
- “No tendrás acceso al celular esta tarde.”
- “No irás al entrenamiento de fútbol esta semana.”
- “No verás televisión hasta que cumplas con tus responsabilidades.”

Este tipo de castigo puede ser efectivo si se aplica con coherencia, respeto y claridad, explicando al niño el motivo de la medida y ayudándole a comprender las consecuencias de sus actos.

El castigo físico y verbal: una práctica dañina

Lamentablemente, en muchos ambientes familiares, el castigo se aplica de forma excesiva o violenta. El uso del dolor físico o verbal como método correctivo no solo es ineficaz, sino que *vulnera la integridad emocional y física del niño*, generando miedo, resentimiento y deterioro en la autoestima.

Frases como:

- “Eres un inútil.”
- “No sirves para nada.”
- “Te odio.”
- “No te soporto.”
- “Me tratas de lo peor.”

Constituyen formas de castigo verbal punitivo que no educan, sino que *dañan profundamente*. En psicología, este tipo de castigo se considera perjudicial y contraproducente, ya que refuerza patrones de violencia y dificulta el desarrollo emocional saludable.

Reflexión Psicopedagógica

El ser humano, en su interés por corregir, puede caer en dinámicas castigadoras que no transforman, sino que dañan. La disciplina no debe confundirse con el castigo agresivo. Educar implica *acompañar, guiar y establecer límites con afecto y firmeza*. El castigo, si se utiliza, debe ser una herramienta puntual, nunca una forma habitual de relacionarse.

Modificación de un suceso con un refuerzo positivo

Los padres observarán que sucesos fueron previos a la conducta no deseada del adolescente (sucesos antecedentes) y también que ocurrió después de aquella conducta (sucesos consecuentes). Teniendo en cuenta esas dos observaciones en lo sucesivo intervendrán sobre los sucesos antecedentes y consecuentes mediante acciones de refuerzo positivas o negativo con el fin de obtener en esas situaciones un comportamiento deseable. Ejemplo.

Los padres de Juan han observado cuando les discute por la ropa que él quiere ponerse, antes a hablado o ha visto a su amigo Jorge, que es un poco macarra en su forma de vestir. Así que buscaron un buen catálogo de ropa juvenil y lo dejaron en su cuarto de Juan. Después, cada vez que aparecía bien vestido le daban un refuerzo positivo, prácticamente casi siempre consistía en una alabanza o elogio.

Cuatro momentos aparecerán en la modificación de la conducta mediante el refuerzo positivo, son los siguientes:

- a. Seleccionar la conducta a resolver. Tiene que ser algo concreto. Los padres de Jaime han descubierto que habitualmente lleva en su bolsa cuchillos y puñales. Determinan hablar con Jaime para que les cuente que sentido y necesidad tiene de esas herramientas.
- b. Estimar el refuerzo que se va a utilizar. Tiene que ser algo asequible e inmediato. Después de una breve conversación, cuatro minutos, los padres de Jaime piensan en llevarle a una clínica en la que trabaja un amigo de ellos, para que Jaime compruebe las lesiones que han ocasionado esas herramientas en algún paciente.
- c. Aplicación del refuerzo. Se harán sin prisas, pero avanzando y consolidando cada avance, aunque sea pequeño. Los padres de Jaime, le llevan a la clínica y se hace lo que se estimó.
- d. Prolongación de la conducta seleccionada. Utilizar variedad de estímulos. En días sucesivos, los padres de Jaime continúan apoyando el objetivo previsto con otros medios.

Los diálogos internos del adolescente suelen ser irracionales o engañosos (Meichenbaum, 2006). los considera como causantes de

situaciones y verbalizaciones inapropiadas. El trabajo consiste entonces, en sustituirlo por pensamientos internos constructivos. Normalmente pensamos y nos hablamos mientras hacemos cosas, caminamos u observamos algo, es como nos dijéramos a nosotros mismos que debemos hacer en esa situación, que situaciones deberíamos abrir en ese momento. Cuando actuamos así, es más fácil resolver los problemas. Sin embargo, cuando nos dejamos llevar de la impulsividad y no pensamos, el problema se podrá encontrar más. El lenguaje interno nos enseña a utilizar mediante el pensamiento y la verbalización, el camino correcto.

La conducta impulsiva se correlacionaba con un bajo nivel de auto instrucción o una relación pobre entre las pautas verbales y la actitud motora. *La adolescencia se vive mejor cuando se llega a ella con un buen desarrollo verbal. Hay que hacer que en la infancia se lea mucho.*

Les mostramos un caso: con los padres de Julio, concretamos un plan para modificar sus conductas agresivas con su hermana, para lo cual se hizo:

- e. Hacer un listado de conductas positivas que realiza Julio.

- f. Hacer un listado de conductas negativas.

- g. Formular las conductas negativas en objetivos positivos a lograr en breve tiempo. Ejemplo ha insultado a su hermana. Objetivo: esta tarde, Julio tendrá que hablar en cinco ocasiones a su hermana, pidiéndole cosas que necesite, por favor.

- h. Hacer un listado de actividades y cosas que le gustan a Julio. El participara en la confección del listado; las que salieron:

- Hacer deporte por las tardes.
- Jugar con los videojuegos.
- Jugar en la computadora.
- Salir en bicicleta
- Jugar con sus amigos.

- i. Los padres establecieron un acuerdo de comportamiento con Julio. Por cada conducta positiva ganaría un punto. Por cada conducta negativa sufriría la sustracción de un punto. Al final del día se suman los puntos y si hay un resultado positivo se canjea por uno de los premios de la lista de actividades que le gustan.

Aumentar conductas deseadas.

Modificar conductas no implica únicamente erradicar lo negativo; es esencial *reemplazarlo por comportamientos positivos, funcionales y socialmente aceptados*. De lo contrario, se corre el riesgo de dejar un vacío conductual que puede ser ocupado nuevamente por actitudes inadecuadas. El niño o adolescente necesita comprender qué conductas son apropiadas y cómo ponerlas en práctica de forma consciente y sostenida.

El efecto de la comunicación positiva

La comunicación es una herramienta fundamental en el desarrollo humano. A través de ella se transmiten emociones, valores, normas y expectativas. En todos los contextos ya familia, escuela, comunidad, la forma en que nos comunicamos influye directamente en el estado de ánimo, el comportamiento y las relaciones interpersonales.

Sin embargo, se observa con frecuencia que muchos escolares no aprovechan el potencial de la comunicación para construir vínculos saludables. El uso limitado de expresiones positivas, el lenguaje agresivo o la falta de reconocimiento verbal pueden obstaculizar el desarrollo emocional y social.

Reforzamiento verbal y emocional

Para promover conductas deseadas, es fundamental aplicar refuerzos *positivos*, especialmente a través del lenguaje. Expresiones sinceras, gestos afectivos y palabras de reconocimiento tienen un impacto profundo en la autoestima y la motivación del niño o adolescente.

Ejemplos de refuerzo positivo incluyen:

- “Estoy muy contento de lo bien que lo has hecho.”
- “Felicitaciones por tu esfuerzo.”
- “Me gusta lo que haces.”

- “Confío en ti.”
- “Un toque en el hombro” como gesto de apoyo o afecto.

Estas expresiones deben ser utilizadas con frecuencia por **docentes, directivos, padres y autoridades**, ya que contribuyen a fortalecer el vínculo afectivo, mejorar la conducta y promover un ambiente de respeto y colaboración.

Recomendaciones Psicopedagógicas

- Reconocer lo positivo inmediatamente después de que ocurra.
- Ser específico en el elogio: en lugar de decir “muy bien”, decir “me gustó cómo ayudaste a tu compañero sin que te lo pidieran”.
- Evitar la exageración: el refuerzo debe ser sincero y proporcional.
- Combinar el refuerzo verbal con gestos afectivos como una sonrisa, contacto visual o una palmada en la espalda.
- Fomentar la autoevaluación: ayudar al niño a identificar sus propios logros y sentirse orgulloso de ellos.

Reflexión

Desarrollar y aumentar conductas deseadas es sembrar en el niño o adolescente la convicción de que ser respetuoso, empático, responsable y colaborador tiene valor. El refuerzo positivo no solo mejora la conducta, sino que construye identidad, fortalece vínculos y transforma entornos. Educar desde el reconocimiento es formar desde el amor.

Reforzar las conductas positivas.

Reforzar las conductas positivas es una estrategia esencial en el proceso de formación emocional y social de niños, adolescentes y adultos. No basta con corregir lo negativo; es necesario *reconocer, valorar y estimular lo que se hace bien*, para que esas conductas se repitan y se conviertan en hábitos saludables.

Reconocimiento sincero

El refuerzo positivo consiste en expresar de manera auténtica lo que valoramos en la conducta de otra persona. No se trata de decir lo que el otro quiere escuchar, sino de comunicar con honestidad lo que realmente apreciamos. Cuando el reconocimiento es genuino, la persona lo percibe como significativo y está más motivada a repetir la conducta.

Ejemplo de extensión afectiva

- “Me gustó mucho cómo ayudaste a tu compañero sin que te lo pidieran”
- “Te felicito por tu esfuerzo en terminar la tarea con responsabilidad.”
- “Gracias por tu saludo tan atento, me hizo sentir bien.”
- “Estoy orgulloso de cómo manejaste esa situación con calma.”

Este tipo de comunicación fortalece la autoestima, mejora las relaciones interpersonales y promueve un entorno emocionalmente seguro.

Más allá del premio material

Es usual que se utilicen regalos o premios materiales como forma de reforzar conductas positivas. Sin embargo, el valor del refuerzo no está en el objeto, sino en el significado que se le atribuye. Cuando se entrega un obsequio sin acompañarlo de una explicación o reconocimiento verbal, se pierde la oportunidad de potenciar el aprendizaje emocional.

Por ejemplo, si se regala algo a un niño por haber sido respetuoso o colaborador, es fundamental decirle:

“Te doy este regalo porque estoy agradecido por tu actitud, tu esfuerzo y tu forma de tratar a los demás. Eso me hace sentir orgulloso de ti.”

Este tipo de refuerzo asocia el premio con una conducta específica, facilita que el niño comprenda qué hizo bien y por qué vale la pena repetirlo.

Recomendaciones

- Ser específico en el reconocimiento: identificar claramente la conducta positiva.
- Evitar la exageración o el halago vacío: el refuerzo debe ser sincero y proporcional.
- Combinar el refuerzo verbal con gestos afectivos como una sonrisa, contacto visual o una palmada en la espalda.
- Fomentar la autoevaluación: ayudar al niño o adolescente a identificar sus propios logros.
- Utilizar el refuerzo como herramienta educativa, no como manipulación emocional.

Reflexión final

Reforzar las conductas positivas es ahondar confianza, respeto y autoestima. Es enseñar que ser amable, responsable, empático y colaborador tiene valor. Cuando el reconocimiento es sincero y constante, las personas no solo repiten la conducta, sino que se transforman desde adentro, construyendo una identidad basada en el respeto y el afecto.

CONCLUSIONES

PRIMERO. La actividad física influye de manera positiva en el bienestar emocional y cognitivo de los niños y adolescentes, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

SEGUNDO. Conocer el marco teórico de las conductas negativas permite identificar las dificultades que enfrentan los estudiantes, favoreciendo diagnósticos oportunos y estrategias de intervención.

TERCERO. La actividad física y el deporte son herramientas fundamentales para prevenir y modificar conductas no deseadas, favoreciendo también la integración social y el rendimiento académico

RECOMENDACIONES.

1. Diseñar sesiones de actividad física que no solo trabajen habilidades motrices, sino que integren dinámicas de regulación emocional, trabajo cooperativo y resolución de conflictos. Esto contribuye a disminuir síntomas de estrés y a mejorar la convivencia escolar.
2. Brindar formación continua en marco teórico del comportamiento infantil y adolescente, así como en herramientas básicas de tamizaje conductual. Esto permitirá detectar riesgos con mayor precisión y actuar con estrategias pedagógicas adecuadas.
3. Incorporar actividades deportivas estructuradas que promuevan disciplina, respeto, tolerancia y trabajo en equipo. Estos proyectos deben incluir normas claras, roles definidos y retroalimentación constante para favorecer cambios conductuales positivos y la integración social.

REFERENCIAS CITADAS

- Blumental, j. B. (2008). Efectos del entrenamiento físico en pacientes con depresión. Archivo de medicina interna. España.
- Bolaños, m. (2015). Aplicación de actividades recreativas que contribuyen a disminuir el sedentarismo. Universidad de las fuerzas armadas - espe, méxico.
- Castro, j. L. (2006). La actividad física y el rendimiento académico. Ciencia del ejercicio y alto rendimiento, 6.
- Castro, m. (2006). Actividad física y salud. Editorial académica.
- Cortéz, a. J. (2016). Influencia de las conductas violentas en adolescentes. Evolución humana, 130.
- Cortez, p. (2016). Educación física integral. Lima: fondo editorial universitario.
- Española, r. A. (2014). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. Revista digital (138).
- Fernández, j. (2009). La importancia de la educación física en la escuela. Revista digital, 13(130).
- Gonzales, r., & Méndez, j. (2018). Convivencia escolar y deporte en adolescentes. Revista latinoamericana de educación física, 12(2), 45-60.
- López, d., & Ramírez, m. (2018). Actividad física y prevención de conductas de riesgo en escolares. Revista iberoamericana de psicología del deporte, 13(1), 22-34.

- Martínez, j. R. (2012). Práctica de actividad física, deporte y niveles de sedentarismo en estudiantes. *Psicología y ciencias del comportamiento*, 3(2), 8-9.
- Martínez, j., & rodríguez, a. (2019). Ejercicio físico y salud mental en adolescentes: una revisión sistemática. *Psicología y salud*, 29(3), 67-80.
- Meichenbaum, d. (2006). *Estilos de vida saludable. Pensamiento positivo*, 17.
- Minedu. (2016). Currículo nacional. Resolución ministerial nº 281-2016-minedu. Perú.
- Ministerio de educación del Perú. (2016). Currículo nacional de la educación básica. Lima: MINEDU.
- Ministerio de educación del Perú. (2020). Lineamientos de convivencia escolar y deporte. Lima: MINEDU.
- Ministerio de educación y ciencia (2007). *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia*. España.
- OMS. (2006). *Sobrepeso y obesidad infantiles. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Ginebra, suiza.
- Organización mundial de la salud. (2020). *Recomendaciones sobre actividad física y conducta sedentaria*. Ginebra: oms.
- Organización mundial de la salud. (2021). *Salud mental de los adolescentes*. Ginebra: OMS.
- Pérez, I. (2017). Conductas de riesgo en adolescentes y su prevención en la escuela. *Revista peruana de educación y sociedad*, 4(1), 31-40.
- Ratey, j. (2019). *El cerebro y el ejercicio: cómo el movimiento transforma la mente*. Barcelona: Paidós.
- Treasure, r. B. (2011). Clima motivacional en educación física. *Psicología del deporte*, 321-335.

Unesco. (2019). Educación física de calidad: guía para responsables de políticas.
París: UNESCO.

Willan Ramírez, s. V. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la
salud, socialización y rendimiento académico. Revista de estudio social, 72.

Zúñiga, r. (2016). Educación física: aumento de horas. Publímetro, 2.