



# Actividad Física y Ciencias

Revista electrónica arbitrada "Actividad Física y Ciencias" Vol. 17, N° 1, año 2025  
Juegos Deportivos Nacionales y Paranales Orientales 2024



En cada medalla, una historia de esfuerzo y dedicación.

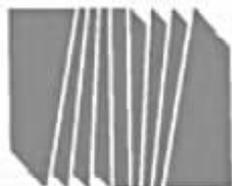


EL DEPORTE NOS UNE, NOS  
INSPIRA Y NOS TRANSFORMA.

Depósito legal PPI200902AR3122. ISSN: 2244-7318

Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Venezuela

Instituto Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara" - Maracay



# Actividad Física y Ciencias

Revista electrónica arbitrada "Actividad Física y Ciencias" Vol. 17, N° 1, año 2025  
Juegos Deportivos Nacionales y Paranales Orientales 2024



En cada medalla, una historia de esfuerzo y dedicación.



EL DEPORTE NOS UNE, NOS  
INSPIRA Y NOS TRANSFORMA.

Depósito legal PPI200902AR3122. ISSN: 2244-7318

Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Venezuela

Instituto Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara" - Maracay



## *Actividad Física y Ciencias*

Revista del Centro de Investigación

“Estudios en Educación Física, Salud, Recreación y Danza” **EDUFISADRED**

ISSN: 2244-7318

Depósito legal: PPI200902AR3122

**Año 2025, vol. 17, N°1**

### **Directora-Editora**

Profa. Dra. Grisell Bolívar M.

Universidad Pedagógica Experimental Libertador

Instituto Pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara” – Maracay, Venezuela

Doctorado en Ciencias de la Educación

### **Consejo Editorial**

Dra. Rosa Elena Rodríguez Medina (Universidad Autónoma de Nueva León, México)

Ciria Margarita, Salazar C. (Universidad de Colima, México MX)

Dra. María Arana de Ramos (Universidad Militar Bolivariana de Venezuela)

Dra. María Antonieta Ozols Rosales (Universidad Nacional de Costa Rica)

PhD. Rosa López de D'Amico (Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela)

Dra. Marta Cañizares Hernández (Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Cuba)

Dra. Débora Paola, Di Domizio (Universidad Nacional de La Plata - Argentina)

Dr. Miguel Israel, Bennasar García (Universidad Autónoma de Santo Domingo, República Dominicana)

PhD. Walter King Yan HO (University of Macau, China)

Dra. Claudia Magaly Espinosa Méndez. Benemérita (Universidad Autónoma de Puebla. México)

Antonio Campos Izquierdo (Universidad Politécnica de Madrid) antonio.campos.izquierdo@upm.es

Dr. Fidias, Arias Odón (Universidad Central de Venezuela)

### **Coordinación Técnica Editorial**

Profa. Luisa Uzcátegui de Morocoima

Unidad de Informática

Universidad Pedagógica Experimental Libertador

Instituto Pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara” – Maracay, Venezuela

**Correctores de estilo:** Dr. Elio Vegas y la Dra. María Arana

**Traductores:** MSc. Reinaldo Antonio Martínez y la PhD. Rosa López de D'Amico

Foto de la Portada: Fueron tomada por el Prof. Juan Gil Lugo

Los contenidos de los artículos son responsabilidad de los autores y no del

Comité Editorial de Actividad Física y Ciencias

Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido de la revista, siempre y cuando se cite la fuente.

La Revista "Actividad Física y Ciencias" está indexada y registrada en:



Academia.edu





Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 17 N°1 año 2025, pp.4-5  
ISSN (digital) 2244-7318  
Primer semestre enero / julio

## INDICE

pp.

Editorial:

*Profa. Dra. Grisell Bolívar M.* ..... 6-8

### Artículos de Investigación

Programa de enfoque en atención y concentración para el fortalecimiento del rendimiento deportivo en atletas de Crossfit.

Focus on Attention and Concentration Program for Strengthening Sports Performance in Crossfit Athletes.

*Lic. Katherin Naily, Betancourt Buroz, Lic. Guillermo Andrade, Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde y Lic. Dr. Alessandro, D'Amico López* ..... 9-26

Competencias y habilidades laborales del administrador de las organizaciones deportivas mexicanas.

Competencies and Job Skills of the Administrator of Mexican Sports Organizations.

*Lic. MSc. Alberto Rafael Aguilera Rivera* ..... 27-42

Potenciando la enseñanza del béisbol five: innovaciones y superación profesional de los profesores de educación física.

Promoting the teaching of baseball five: innovations and professional improvement of physical education teachers.

*Lic. MSc. Lenier, Borges Primelles, Lic. Carlos Andrés, Miranda González y el Lic. Rigoberto, Rodríguez* ..... 43-68

Prevalencia de Broncoespasmo Inducido por Ejercicio Físico.

Prevalence of Exercise-Induced Bronchospasm.

*Prof. MSc. José Ariel, Canelón Ramos* ..... 69-89

---

**Cont.**

**pp.**

Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol.

Intervention plan to develop attention and concentration in a baseball pitcher.

*Lic. Geraldine Cristina, Bellera Sánchez, Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde y Lic. Dr. Alessandro, D'Amico López*..... 90-114

La Iniciación Deportiva en la enseñanza del atletismo escolar.

*Sports Initiation in the teaching of school athletics*

*Prof. MSc. Cruz Alicia, Núñez León*..... 115-129

Estrategias lúdicas para el fortalecimiento de la lectura en el contexto de la Educación Primaria Bolivariana.

Playful strategies for the strengthening of reading in the context of Bolivarian Primary Education.

*Lic. Espc. Luz Maribel, Navas de Villazana*..... 130-153

Impacto del uso excesivo de dispositivos electrónicos en la salud de niños.

Impact of excessive use of electronic devices on children's health

*Lic. Yusefy Jesús, Ramírez Rodríguez y el Dr. Miguel Israel, Bennasar García*..... 154-170

Muertes, funerales, biografías póstumas y deportes en la Argentina.

Deaths, funerals, posthumous biographies and sports in Argentina.

*Prof. Dr. Pedro García Avendaño*..... 171-174

Normas de publicación de la revista

Publication rules of the journal

*Profa. Dra. Grisell Bolívar M*..... 175-179



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 17 N°1 año 2025, pp. 6-8  
ISSN (digital) 2244-7318  
Primer semestre enero / julio

## Editorial:

### Juegos Deportivos Nacionales de Venezuela

---

*Profa. Dra. Grisell Bolívar M.*

**E**stimados lectores, la revista *Actividad Física y Ciencias*, se complace en presentar a la comunidad académica-científica la primera publicación del año 2025, vol. 17, N°1, que incluye la publicación de ocho artículos seleccionados en el campo de la educación física, deporte, recreación, danza, salud y actividad física, bordados desde múltiples ángulos del campo del saber y, en particular, desde la pedagogía. Con esta publicación, reafirmamos nuestro compromiso de consolidar la revista como un referente tanto a escala nacional como internacional en la divulgación del saber científico.

En esta edición se abordan los XXI Juegos Deportivos Nacionales de Venezuela, desarrollados del 8 al 24 de noviembre de 2024, con sedes en los estados de Anzoátegui, Sucre y Monagas. La organización estuvo a cargo del Ministerio del Poder Popular para el Deporte (MPPD), a través del Instituto Nacional de Deportes (IND). Se destacó que, por primera vez, participaron 99 atletas del estado de la Guayana Esequiba, un hecho que se percibe como positivo, dado que es la primera vez que esta delegación se involucra en este evento de gran envergadura para el desarrollo del deporte del país.

La ceremonia de inauguración se llevó a cabo en el Centro Nacional de Atletismo "Yulimar Rojas", ubicado en Barcelona-Anzoátegui, encabezada por el Presidente de la República Bolivariana de Venezuela, Nicolás Maduro Moros. La finalidad de estos juegos fue fomentar la práctica de diversos deportes y elevar el nivel de los deportistas nacionales con miras a la participación en los próximos Juegos Olímpicos que se celebrarán en la ciudad de Los Ángeles, Estados Unidos, en el año 2028.

En relación con los Juegos Deportivos Paranales 2024, se celebraron por primera vez en los estados de Anzoátegui, Monagas y Sucre, contaron con la participación de más de 10,000 deportistas, muchos de los cuales se perfilan como reservas para los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028. Para garantizar la eficacia de este acontecimiento deportivo, se procedió al acondicionamiento de más de treinta instalaciones. Cabe destacar que el propósito de la organización de estos juegos en la región oriental del país fue promover la práctica deportiva entre los deportistas con condiciones diversas y fomentar el desarrollo deportivo en la región.

Para garantizar el bienestar de todos los participantes en esta fiesta deportiva, se contó con la presencia de equipos multidisciplinarios destacando por su participación oportuna durante la

---

*Revista Actividad Física y Ciencias Año 2024, vol. 16, N°2. Segundo semestre / julio – diciembre*

---

celebración de estos juegos. El visible despliegue logístico y la atención médica oportuna de los atletas durante las competencias, que permitió asegurar el éxito de estos juegos. En ese sentido, el Lic. Dr. Arnaldo Sánchez Ministro del Poder Popular para el Deporte, manifestó que:

Los Juegos Deportivos Nacionales Oriente 2024 contaron con el apoyo solidario de 600 amigos del voluntariado. Estos jóvenes estuvieron desplegados en cada una de las instalaciones deportivas y lugares que sirvieron para las diversas actividades gerenciales, que la organización de este grandioso evento requirió.

Es importante subrayar que la excelencia deportiva en Venezuela persiste en su evolución, propulsada por el talento de jóvenes deportistas que han participado en los Juegos Deportivos Nacionales. La organización y celebración de estos eventos deportivos no sólo fomentan la formación de nuevas generaciones de relevistas, sino que también forman a los atletas para afrontar competencias a escala local, regional, nacional e internacional.

En esta nueva edición de *Actividad Física y Ciencias*, se presenta 8 artículos y una reseña bibliográfica que conforman este número de la revista. Iniciamos con los investigadores: **Lic. Katherin Naily, Betancourt Buroz, Lic. Guillermo Andrade, Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde y Lic. Dr. Alessandro, D'Amico López**, cuyo artículo lleva por título: Programa de enfoque en atención y concentración para el fortalecimiento del rendimiento deportivo en atletas de Crossfit. el objetivo de este artículo científico es presentar una perspectiva general de los constructos atención y concentración en el deporte de CrossFit del Centro de Entrenamiento Integral de Rendimiento (IPT) Box, en Maracay, estado Aragua, Venezuela.

A continuación, se presenta el artículo titulado: Competencias y habilidades laborales del administrador de las organizaciones deportivas mexicanas, cuyo autor es el **Lic. MSc. Alberto Rafael Aguilera Rivera**, el ensayo estuvo orientado a exponer el perfil de puesto adecuado del administrador de las organizaciones deportivas en México, tomando en cuenta los aspectos fundamentales relacionados a las competencias y habilidades laborales.

Continuamos, con el artículo de los **Lic. MSc. Lenier, Borges Primelles, Lic. Carlos Andrés, Miranda González y el Lic. Rigoberto, Rodríguez** titulado: Potenciando la enseñanza del béisbol five: innovaciones y superación profesional de los profesores de educación física. El presente artículo tuvo como objetivo elaborar una estrategia de superación dirigida a la preparación de los profesores de Educación Física que imparten el Béisbol Five en la enseñanza primaria del municipio de Nuevitas, República de Cuba.

Seguidamente se muestra el estudio cuyo título es: Prevalencia de Broncoespasmo Inducido por Ejercicio Físico cuyo autor es el: **Prof. MSc. José Ariel, Canelón Ramos**. El objetivo del artículo fue determinar la prevalencia de Broncoespasmo Inducido por ejercicio físico (BIEF) en adolescentes, en la Escuela de Formación Deportiva "Germán Villalobos" ubicada en el Instituto Nacional de Deporte (IND) La Vega, Caracas, Venezuela.

La **Lic. Geraldine Cristina, Bellera Sánchez, Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde y Lic. Dr. Alessandro, D'Ámico López**, nos presenta el artículo denominado Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol. El estudio tuvo como objetivo elaborar un plan de intervención para desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar el foco atencional en un pitcher de béisbol.

De igual manera, **Prof. MSc. Cruz Alicia, Nuñez León**, presenta el artículo titulado: La Iniciación Deportiva en la enseñanza del atletismo escolar. Tuvo como objetivo, analizar la Iniciación Deportiva en la enseñanza del atletismo en el Subsistema de Educación Primaria Bolivariana de las Unidades Educativas Estadales ubicadas en el Municipio Girardot, Maracay, Estado Aragua.

De seguida, se presenta el artículo que lleva título: Estrategias lúdicas para el fortalecimiento de la lectura en el contexto de la Educación Primaria Bolivariana. Elaborado por la **Lic. Espc. Luz Maribel, Navas de Villazana**. El propósito del artículo fue desarrollar estrategias lúdicas para el fortalecimiento de la lectura en los niños y niñas del 3er grado en el contexto de la Escuela Educativa Primaria Bolivariana "Menca de Leoni" Achaguas, estado Apure. Venezuela

En materia de tecnología y educación, se presenta el artículo cuyo título fue: Impacto del uso excesivo de dispositivos electrónicos en la salud de niños y el mismo fue presentado por el **Lic. Yusefy Jesús, Ramírez Rodríguez y el Dr. Miguel Israel, Bennasar García**. El objetivo del ensayo fue analizar la relación entre el uso de dispositivos electrónicos y la salud integral de niños y jóvenes, destacando riesgos del tiempo excesivo frente a pantallas y proponiendo estrategias para fomentar hábitos saludables y prevenir enfermedades.

Finalizamos, con esta edición con la reseña bibliográfica realizada por el **Prof. Dr. Pedro García Avendaño** cuyo título es: Muertes, funerales, biografías póstumas y deportes en la Argentina. La reseña refiere a la muerte de figuras deportivas como ídolos populares y los dispositivos que se van configurando en torno a sus exequias y la construcción del templo olímpico donde reposan estos semidioses deportivos como un fenómeno social y cultural. Este manuscrito es clave para develar todo el andamiaje que está detrás del fallecimiento de estos

Continuando con la visión de apoyar el desarrollo investigativo, académico y la promoción de la investigación, esperamos que disfruten de esta nueva entrega de nuestra revista, gracias a los autores, árbitros a todos los autores, árbitros, correctores, evaluadores, miembros del consejo editorial y personal de apoyo; el mayor de los agradecimientos por su colaboración en la edición de la revista.

## Referencias

Ministerio del Poder Popular para la Juventud y Deportes (24 de noviembre de 2024). Voluntariado amigo perfecto en oriente 2024. <https://juegosnacionales2024.org/blog/2024/11/24/voluntariado-fue-el-amigo-perfecto-en-oriente-2024/>



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 17 N°1 (127) año 2025, pp.9-26  
ISSN (digital) 2244-7318  
Primer semestre enero / julio

## **PROGRAMA DE ENFOQUE EN ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ATLETAS DE CROSSFIT FOCUS PROGRAM IN ATTENTION AND CONCENTRATION FOR STRENGTHENING SPORTS PERFORMANCE IN CROSSFIT ATHLETES**

**Lic. Katherin Naily, Betancourt Buroz**

<https://orcid.org/0009-0008-7779-6269>  
[kthe.1510.n.b@gmail.com](mailto:kthe.1510.n.b@gmail.com)

**Lic. Guillermo Enrique, Andrade Guerrero**

<https://orcid.org/0009-0005-7763-310X>  
[guillermoandra2@hotmail.com](mailto:guillermoandra2@hotmail.com)

**Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde**

<https://orcid.org/0000-0002-1010-4490>  
[falkor\\_ms@hotmail.com](mailto:falkor_ms@hotmail.com)

**Lic. Dr. Alessandro, D'Amico López**

[macauformula1@gmail.com](mailto:macauformula1@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-6948-8038>

**Recibido:** 20-02-2024

**Aceptado:** 19-05-2024

### **Resumen**

Las variables psicológicas de la atención y concentración son de vital importancia a la hora de la práctica y el desempeño deportivo. Por ende al momento de realizar la preparación mental con atletas no puede faltar su presencia. Sin embargo, existen entrenadores que aún desconocen la teoría relacionada a los procesos de atención. Por eso el objetivo de este artículo científico es presentar una perspectiva general de los constructos atención y concentración en el deporte de CrossFit del Centro de Entrenamiento Integral de Rendimiento (IPT) Box, en Maracay, estado Aragua, Venezuela. El artículo se presenta bajo el paradigma sociocrítico, como método fue la Investigación Acción, Los actores participantes estuvo constituida por 12 atletas, en edades comprendidas entre los 16 y los 30 años del contexto antes señalado. Como instrumento de recolección de la información fue la observación natural en el lugar de entrenamiento. El análisis de la información consistió en registrar la observación en un cuaderno de bitácora y analizar los contenidos emergentes de las palabras, a través del análisis de contenido. Como conclusión más resaltante del estudio fue el hecho de que la mayoría de estos deportistas consideran beneficiosa la preparación psicológica en su práctica deportiva, los atletas del IPT Box confirmaron la eficacia en función a la extensión de todos los componentes del equipo.

**Palabras Claves:** Atención, Concentración, Rendimiento Deportivo, CrossFit.

## Abstract

The psychological variables of attention and concentration are of vital importance when it comes to sports practice and performance. Therefore, when performing mental preparation with athletes, their presence cannot be missing. However, there are coaches who are still unaware of the theory related to attention processes. That is why the objective of this scientific article is to present an overview of the constructs attention and concentration in the sport of CrossFit at the Box Integral Performance Training Center (IPT), in Maracay, Aragua state, Venezuela. The article is presented under the socio-critical paradigm, as a method was Action Research, The participating actors was constituted by 12 athletes, aged between 16 and 30 years of age in the aforementioned context. The instrument for collecting information was natural observation at the training site. The analysis of the information consisted of recording the observation in a logbook and analyzing the emergent contents of the words, through content analysis. The most outstanding conclusion of the study was the fact that most of these athletes consider psychological preparation beneficial in their sports practice, the athletes of the IPT Box confirmed the effectiveness based on the extension of all the components of the team.

**Keywords:** Attention, Concentration, Athletic Performance, CrossFit.

## Introduction

The important psychological abilities in high performance sports, the process of attention and focus invades notoriously preeminence as a variable object study, influential in sport performance (Ferrel-Chapus & Tahej, 2010; Lohse, 2012; Wulf, 2007, 2013; Del Monte, 2017). Today it is known that attention and concentration are abilities that can be learned and trained, in expert athletes and those in process of formation (Hansen, 2023). This justifiable because when all the sport actors are not focused, their results in their performance can lead to failure.

In this research emphasis will be put in the psychological approach of the variables attention and concentration in CrossFit specifically. Nevertheless, even though the notion of attention and concentration frequently appears in the sports ambit- and most people have an approximate idea of what these processes are and how they work- it is not easy to determine which defined aspects of our performance must be taken in account, at the moment of valuing and training the attentional qualities. This difficulty is more evident if we have taken into account that relevant stimuli of the game that athletes must pay attention cannot be established in a general way. Each sport has a particular and specific commitment that each athlete has will the ones that establish what attentional requirements must be satisfied in each case. These attentional requirements are focus, concentration of attention, distribution of attention and being at present time. That is why the purpose of this scientific article is to present an overview of the constructs attention and concentration in the sport of CrossFit at the IPT Box Training Centre.

Concentration is one of the fundamental aspects to reach the maximum level, so that each athlete is suitable. The principal element of concentration is the capacity to focus attention on the task that is being carried out and not be distracted by external or internal irrelevant stimuli

(Fernández & del Monte; 2022). External stimuli can include spectators booing, memories of recent mistakes, anti-sports fair play, among others. Most of the external events will display a cognitive and emotional change in the athlete. Given that this interaction is being showed all the time, coaches and sport psychologists must train athletes to face these events under situations of pressure, just as sports competitions are.

During the last decade, multiple professionals of sport psychology have shown their interest in the importance of concentration (Buceta, 1998; Del Monte, 2017; Del Monte & Fernández, 2022). Thus, several authors point out making reference to this significant variable in sport performance, concentration is one of the most important key points that can be put to service for the athlete in order to improve the performance, in training and in competition (De la Vega, 2003; Del Monte, 2017; del Monte & Fernández, 2022).

According to Mack (2009), unfortunately the coach doesn't possess enough tools about teaching and how to empower adequately the athletes in such ability, or failing that, applies attentional focuses poorly effective (Porter et al., 2010; Ríos-Garit et al., 2024).

Nevertheless, when an athlete gets bigger experience with a certain ability, minor attention will be required before the technique, and the attentional progress will be focused in more relevant stimuli (Besi & Robazza, 2004; Mack, 2009; Garit et al., 2024).

This idea leads to sport discipline of the present research, where attention is required in every aspect of the training session and the competition.

The evolution of CrossFit through the years has given opportunity to its participants to integrate to the world of competitive sport. The birth of this sport is thanks to Greg Glassman, who in 2001 gave it name and its own form, allowing the whole world to get to know it. This North American that dedicated to train police officers with this method in sunny California, made possible that in 1995 appeared the first gym affiliated to CrossFit, in the city of Santa Cruz. Such was its success that it became popular worldwide, making people with ages from 12 to 50 years old practice it (Glassman, 2007; Vargas-Sierra, 2024).

The worldwide boom was such that in some point a great variety of competitions began to appear in this discipline. The most known one and at the moment is considered the main one, is the CrossFit Games. During these games, athletes compete in exercise routines that they learn just a few hours before performing them. Many of these include standard weightlifting and gymnastics movements, but sometimes include surprise movements that are not part of the typical CrossFit regime. Examples of these surprise elements could be swimming in agitated waters and throwing a ball. The competition afore mentioned is made to determine "the most apt on Earth", and the competitors must be prepared for all.

## **Theoretical References**

Theoretical perspectives provide a solid foundation for study by situating the work within a well-established conceptual framework, which helps to contextualize the research and

understand its relevance within the field. Theoretical perspectives guide the formulation of research questions, the selection of methods, and the interpretation of results.

In this sense, they provide a framework for the understanding of the phenomena studied and allow the generation of specific hypotheses. Hence, the use of an appropriate theoretical perspective can help maintain coherence and consistency throughout the article, implying that the arguments presented, the data collected, and the conclusions reached are aligned with the chosen theoretical framework.

By employing established theoretical perspectives, researchers contribute to the development of knowledge in their field by demonstrating how their work relates to existing ideas and theories, helping to strengthen and validate research. By using the theories, other researchers can easily understand the context and underlying assumptions of the study, making it easier to compare with other work and replicate the results. By being based on sound theoretical perspectives, the results of the study may have a greater potential for generalization beyond the specific context of the study, increasing their relevance and applicability. Below are the theories that support the article.

### **Development of CrossFit in Venezuela**

In Venezuela, CrossFit begins to be known in 2010, through the athlete named German Foucault. But the ones who created the first box affiliated to the network of CrossFitNC were Antonio Carrera, Ricardo Vidal and José Alberto Carrera. This box is called CrossFit58, where every WOD (Work of the Day) is experimented in a frequency that goes from lowest to biggest, with escalations or progressions adapted to the strength and level of a person. One of the most recognized events nationally where a great quantity of athletes from different states gather to demonstrate their physical abilities are the Fit Games or the Workout Challenge. Such events are celebrated once a year and have an exhaustive process of selection in order to qualify.

In Maracay, Aragua State, there are approximately 9 CrossFit boxes functioning, and the amount of groups practicing this discipline is bigger. For this, there is an endless number of education programs that prepare CrossFit coaches so that they learn to train the athletes that wish to compete in these events, like the case of the working group that is found in the box called Integral Performance Training (IPT).

The purpose of the present study is to offer a general approach referred to the process of attention and concentration in the sports ambit, as well as its influence in the same. Besides, it is required to provide the coach an approximation that supplies and facilitates the approach of attention and concentration in the daily practice of the sport discipline of CrossFit.

According to bibliographic antecedents, researches did not find specific information from the psychological point of view referent to concentration and attention and its influence in sport performance in CrossFit Athletes in Venezuela. Therefore, the need for innovation stands out for experts in this unexplored area in our country. Thus, the development of future investigations will be incentivized in this sport discipline that has so much popularity at the present time in Venezu

The process of attention in sport has been carefully studied ever since peak performance athletes started to achieve relevant results (De La Vega, 2003; Del Monte, 2017; Rojas Estapé, 2024). And one of the keys to understand this process is to dominate the basic terminology, as it shows:

– Attention:

It's defined as the psychological process that allows an individual to establish contact with the most relevant stimuli of the present moment situation, omitting or eliminating those other stimuli that are not important (Dosil, 2006; Fernández & Del Monte, 2022).

– Concentration:

It's the capacity to keep focus in the relevant signals of the environment, and as this environment changes, the focus must change as well (Weinberg & Gould, 2011; Ríos-Garit et al., 2024).

It is very important to considerate the *distractors of concentrations*, because during sport performance they can be very disrupting. The following factors described below are considered *distractors of concentration* (Weinberg & Gould, 2011; Ríos-Garit et al., 2024):

-*External*: They refer to each thing that happens around the athlete and can distract and make the concentration be lost.

– *Internal*: They refer to thoughts and feelings of the athletes that in certain moments can distract them from what they are doing

– *Difficulty to change the way of attending*: Incapacity to change an attentional style. Once these concepts are understood, it is necessary to describe the attentional styles, which are responsible for a proper performance in sport (Fernandez & Del Monte, 2022).

– Attentional styles:

The two basic dimensions of attentions are: amplitude (wide-reduced) and direction (external-internal). Concretely, amplitude refers to the extension of the attentional field, this is, to the major or minor amount of information that the athlete must process in a certain moment. If the attentional field is wide, the athlete will be attending a great variety of stimuli at the same time. On the opposite, if the attentional field is reduced, this same athlete will be focusing his attention in a few, but crucial, stimuli. This information can be seen in Table 1.

On the other hand, the direction establishes and determines the place where the attention focus is oriented. If the attention focus is directed to the exterior, this is, toward environmental stimuli –the crowd, the weather, mass media, etc. - it is referred to external attentional focus. Opposite to this, if attention is focused in one's self, in one's own sensations, feelings and/or emotions, it is referred to internal attentional focus. This means that in both cases –internal and external- are complemented and their use concerns both individual characteristics and the requirements of the situation.

But there is more. The combination of these two dimensions gives place to four different attentional styles. They represent the exact form in which the athletes attend the principal stimuli

of the environment: the “wide-external” style, used for evaluating quickly the situation from the processing of great amount of information; the “wide-internal” style, used for analyzing and planning the situation from the selective analysis of the received information and the interiorized game schemes; the “reduced-external” style, used for preparing the performance through focusing the attention in a concrete object or in an determined external situation; and the “reduced-internal” style, used for preparing the sport performance through mental rehearsal of the performance. Speaking with honesty, although the sports modality tends to be the one that –due to its particular idiosyncrasy- makes athletes develop some styles more than others and, unconsciously, and they use them in a recurrent and open way (Nideffer, 1991; Del Monte, 2017).

– Attention Focus

*The wide attentional focus* allows a person to perceive different events in a spontaneous way. This is especially important in sports where the athletes have to be conscious and sensitive in the face of quick changes in the environment. This means they must respond to multiple signals.

*The narrow attentional focus* works when a person responds to one or two signals.

*The external attentional focus* directs the attentions towards an object that is outside, or to toward movements of the opponent.

*The internal attentional focus* is directed to the inside, towards the thoughts and the sensations, like when a coach analyses the plays without having to perform them or a golf player visualizes what he thinks before hitting the ball.

**Table 1**

Attentional focuses

Wide-External Used for evaluating quickly a situation	Wide-Internal Used for analyzing and planning
Reduced-External Used for focusing in a non-destructive way on one or two external signals	Reduced-Internal Used for reviewing systematically and mentally a situation of performance and for directing and [/or controlling the physical arousal

Source: Taken from Nideffer (1991). Adapted by the authors

All these theoretical aspects have arisen from different researches, which lead to the conclusion that the more the athletes train their concentration of attention, they are more likely to improve their performance and achieve their goals (Del Monte, 2017; Fernandez & Del Monte, 2022; Rios-Garit et al., 2024).

It is also important to have the CrossFit terms clear, because it is part of the codes that a sport psychologist must manage in order to do an optimal work. These terms are:

– Sport performance:

It's the result of a sport activity that, especially in a competitive sport, crystallizes in a bestowed magnitude to the mentioned motor activity, according to the fully stablished rules (Martin, Klaus & Lehnertz, 2001; D'Amico, 2018, 2023).

On the other hand, it is important to mention that CrossFit was born as a training system designed to improve performance and physical qualities in policeman and firemen. It was created by an American man named Greg Glassman, who in 1995 would open the first CrossFit gym. The good results obtained made CrossFit opened to the population and in the year 2000 a web page would be created to disseminate it (Vargas-Sierra, 2024). This result in massification of this system.

– CrossFit:

It's a functional movement of high intensity and constant variation and it consists of three important variables (Glassman, 2007; Vargas-Sierra, 204).

– Functional movement:

It is defined as a set of “universal patterns of motor activation to which our body is specifically designed to do, like running, jumping, pushing, pulling, sitting, getting up, among others” (Montalbán, 2013).

– Variation

Variation is the key, the specialization of the non-specialization, from this point of view the answer is obtained for a more possible wider adaptation, climbing, running, jumping, lifting, swimming (Montalbán, 2013)

– High intensity:

When intensity is mentioned in CrossFit, this refers to the percentage of our heart rate or our VO2 max, then it is how we know the percentage of load of our maximum repetition (Montalbán, 2013).

– Method and hierarchy of CrossFit

*Nutrition:* This aspect is the base of CrossFit. The first thing to be dominated is a correct nutrition, which sets the molecular bases for health and physical aptitude.

*Metabolic conditioning:* It develops resistance, which is the base physical capacity in the rest of the developing capacities.

*Gymnastics:* CrossFit uses elements of this sport to develop in the individual the capacity to control the body and grant the adequate movement range to avoid injuries.

*Weightlifting:* Through derived exercises from this sport, it is pretended to develop the ability to control external objects outside the individual's body and provoke potency.

*Sports:* It's the peak of the pyramid, it's all the motor abilities and physical capacities mentioned before applied with a competitive purpose.

– Individual sports:

They are those sports in which the practitioner is found alone in a space, where certain difficulties must be beaten, overcoming himself/herself with relation to a time, a distance or a technical execution, that can be compared with others, that are performed in the same conditions too.

– Classification of individual sports

In the great amount of existing classifications, one of the most approved is the one from Parlebas (1989), which includes individual sports in two categories or “psychomotor situations” en function of the presence or not of uncertainty that can influence in their performance:

- There is no uncertainty: athletics, swimming.
- There is uncertainty due to the space: lone climbing, alpine sky, etc.
- In function of the presence of other participants:
- Solitaire performance: sky, climbing, weightlifting.
- Simultaneous performance with other athletes: swimming, rowing, athletics races.

In function of the presence of an object that needs to be manipulated or not:

Fixed device:

- Without an object to manipulate: artistic gymnastics in floor, swimming, athletics races (except relay races).
- With an object to manipulate: throwing, pole vault, rhythmic gymnastics.
- Fluctuating or variable device:
- Without an object to manipulate: free climbing, open water swimming (sea, river, and ocean).
- With an object to manipulate: ski, sailing, cyclo-cross.
- CrossFit: from training system to sport

With the first bricks put, the expansion of CrossFit worldwide was tremendously quick, opening itself space in the so demanding world of sport. The boom of CrossFit occurs between the years 2005-2009, arriving to have 1000 people affiliated in the whole world.

For this tremendous demand, is that the idea of creating games that gathered the best specialists in this discipline was born, ascending CrossFit to the category of sport. In 2007 the first “CrossFit Games” would be created, in which participated around 70 people. The games take place each year, and its participation has been growing so progressively that in 2014, the athletes that competed were 200.000. And from then on, each years the number of participants keeps growing.

- The structuring of a WOD (work of the day):

It has a duration of approximately 60 minutes and it is structured in the following way:

- Warm-up: A previous neuromuscular conditioning is carried out in order to avoid possible injuries. The neuromuscular conditioning exercises tend to be rope jumping, abs, push-ups, squats, spinals, etc.
- Strength workouts (with bar) in CrossFit:
- Technique/ Strength “A”: In this part of the training session, different exercise technique are practiced, in which strength, technique and potency are developed. Besides, one seeks the bigger amount of weight that one can work with, depending on the exercise and the amount of given reps. The exercises tend to be Back or Front Squat, Deadlift, Snatch, Hang clean, Hang clean & jerk, Planks, Bench Press, etc. Sometimes they can be combined.
- Part “B”: It’s about the most intense moment of training in which the amount of weight is lowered, compared with part “A” and here the workout seeks to increase the respiratory

capacity. The exercises tend to be combinations of the exercises previously described in part “A” and other ones of resistances or without weight, for example: jumps, pull-ups, rings, push-ups, abs, maximum speed races, bar swing, pistol squats, pike push-ups, etc.

There are different types of WODs. Among them, the most used are:

- Amrap: (As Many Reps as Possible). Consists of doing the biggest number of possible rounds of the given combination of exercises, in determined time. An example of this is a 20 minutes AMRAP, where you are provided with 20 minutes to do the biggest number of possible rounds you can.
- Emom: (Every Minute on the Minute). In this type of WOD, the task is to do a certain number of reps of an exercise (or several exercises) in one minute, during the biggest number of possible minutes. The time that remains from the end of the exercise till the end of the minute is a time to rest. The EMOM finishes when the athlete can't finish in the minute or in the minutes marked by the coach.
- For Time: Another way of training consists of doing a number of determined rounds as a goal, in a limit time in order to achieve the purpose or do the given exercise combination, as fast as possible.
- Tabata: Consists of 8 rounds in which 20 seconds of an intense exercise is carried out, followed by 10 seconds of resting time and amount of total reps are counted. It can be a TABATA of two or three different exercises.
- In part “A” and in part “B”, the amount of weight used in each exercise is personalized and it seeks to do the exercises with the indicated weight for each one. It's recommendable the use of a stopwatch or timer in order to keep the precise time, the number of intervals and the intensity level.
- Elongation: The coach conducts an elongation in group, of the muscles used in the training session with the purpose of preventing injuries.

The exercises are carried out inside a box (this is the name given to the place where CrossFit is practiced), and depending of its location and the WOD, the exercises can be done outdoors.

- CrossFit Games:

This is a world event, where the maximum exponents of this sport compete, seeking who is crowned as “the most complex human being in the world”.

In order to make it to this event, the athlete must go through two previous stages known as the “Open” in which the organizers establish routines. They can be done by different persons that want to participate and afterwards send their results by video. These must be endorsed by CrossFit filial. The ones that pass that stage, then arrive to the “Regionals”. This is a competition where the best of each zone face each other. These zones are divided by geographical phases. There are 17 zones distributed in the world. 12 of these are in the United States of America. Once both stages are finishes, the participants of the CrossFit Games are chosen.

In this type of championship, athletes must carry out CrossFit routines, which are only known hours before displaying them. The winner of each one of these tests adds points just like the rests of the participants, in which the one that achieves a better position will receive the biggest score. Once all the events are finished, it is determined who has the biggest score.

## **Methodology**

### **Nature of the research**

This study is considered a scientific research, because according to Tamayo (2004), because research is a process that allows application of the scientific method and procures to obtain relevant and trustworthy information, in order to understand, verify, amend or apply the knowledge.

The present research is based in a qualitative and field model, following the approaches of Blasco and Pérez (2007) and Campo Arenas (2020), which point out that the qualitative research studies reality how it happens and in its natural context, extracting and interpreting phenomena according to the implicit persons. It uses a variety of instruments to gather information, such as interviews, images, observations, life story, in which routines and problematic situations are described, as well as the significances in the life of the participants.

In the present study, the researchers need to get close to the reality that the athletes live particularly in their context where they manifest their behavior, in order to interpret the different phenomena according to the meaning the athletes give to these phenomena (Guba & Lincoln, 1985; Campos Arenas, 2020).

### **Research Paradigm**

This research is presented under the socio-critical paradigm, because the researchers bond with the group of participants and tends to transform the attitude of the group and the context where all the phenomena occur, empowering the people.

### **Method**

The methodological approach to be used was Action Research, because in this approach, the participants are usually part of the community or the context in which the study is carried out, which facilitates the direct application of the findings to improve the practice or situation studied (Campos Arenas, 2020). This approach tends to be participatory and change-oriented, with the aim of empowering participants and improving social, educational or organizational conditions.

Action research is distinguished by its emphasis on collaboration, critical reflection and the practical application of research results to generate significant and positive changes in practice or in the community.

### **Research Design**

This present study is inside an emergent research design, because little is known about the phenomena occurring in the different realities (Lincoln & Guba, 1985; Wiesenfeld, 2001; D'Amico 2018, 2023). From here emerges an opening of an initially formulated problem, where researchers observed the phenomena occurring naturally; meaning that the components of the

design generate during the research process, which is addressed to a procedure that is less subjected to predefined categories, because different conceptions and categories emerge (Lincoln & Guba, 1985; Wiesenfeld, 2001; D'Amico 2018, 2023).

### **Participating Actors**

The participating actors were made up of 12 athletes, aged between 16 and 30 years of the Integral Performance Training Box (IPT), in Maracay, Aragua state, Venezuela. This group of athletes had a training plan, which was conducted by a specialist CrossFit coach, in the practice schedule from 11am to 2pm.

### **Information Collection Instruments**

The instrument was the natural observation in the training venue. The qualitative area consisted of the records in field diaries, obtained from participant observation, the reports of the sharings and later analyzed, in order to have findings of emerging contents, through content analysis. The application of psychodrama and the way to collect the findings of each sharing was submitted to expert review and thus validated. The instrument was the natural observation in the training venue. The qualitative area consisted of the records in field diaries, obtained from participant observation, the reports of the sharings and later analyzed, in order to have findings of emerging contents, through content analysis. The application of psychodrama and the way to collect the findings of each sharing was submitted to expert review and thus validated.

### **Data analysis techniques**

It consisted of recording the observation in a logbook and analyzing the emergent contents of the words, through content analysis. The application of group dynamics and the collection of information from each observation was submitted to an expert review and thus validated.

## **Results**

As it was mentioned in reiterated occasions, previously mental preparation in the discipline of CrossFit in Venezuela, specifically in Aragua State, hasn't been included inside the training plan. Therefore, the receptivity of the athletes and the interest for this sport science –sport psychology- was perceived in a comprehensive way, thus achieving that these athletes gave the required importance to accomplish a quality work.

For this it is important to mention that in the process of this work, a series of psychological tests were applied for the data collection of information for the present research. These tests offer valuable information to distinguish in a psychometric way the measurement of different psychological variables that exist inside the world of sport. In this particular case, the researchers were interested in apply tests to measure the variable attention and concentration, as it was a need manifested by the coach and the athletes.

Among the several applied tests, the researchers focused in the psychological tests that evaluate the variable of attention and concentration in sport that were used, like the Test of Toulouse-Pieron and the Grill Test. Hereunder, through a series of tables, the quantitative and the qualitative level of the applied tests results are explained.

**Table 2**

Results of the Test of Toulouse-Pieron per Sex.

Sex	Quantitative Result	Qualitative Result
Feminine	65	Deficient
Masculine	57	Hypoprosxia

Source: Elaborated by the authors

It can be observed through table 1 corresponding the results of the Test of Toulouse-Pieron per sex, which the evaluated athletes, from both sexes, obtained negative results, for which it can be deduced that the CrossFit athletes don't possess the necessary abilities to concentrate during a specific performance for determined period of time.

**Table 3**

Results of the Grill Test per Sex.

Sex	Quantitative Result	Qualitative Result
Feminine	170	Regular
Masculine	190	Bad

Source: Elaborated by the authors

It can be observed through table 2 corresponding the results of the Grill per sex, which the evaluated athletes, from both sexes, don't possess the competences to dominate their mind and attend adequately to a situation for a determined period of time. For which it can be inferred that their sport performances, at training or competition time is not optimal. Therefore, they are unable to achieve their maximum sport potential.

## Discussion

After seeing the achieved results, they coincide with the findings of Rios-Garit et al. (2024), Wulf (2007, 2013), De La Vega (2003) y Fernandez y Del Monte (2022), because it was observed that the training of the concentration of attention made the athletes perform better in their abilities, enhancing their performance and generating in them great satisfaction and a sense of achievement.

It was also seen that even though CrossFit is a different discipline from the traditional sports, it has all the elements to work concentration of attention proposed by Rios-Garit et al. (2024), Wulf (2007, 2013), De La Vega (2003) y Fernandez y Del Monte (2022). These elements include the attentional focuses of Niedefer

## **Proposal: A Psychological Training in Attention Process in Crossfit Athletes**

Based on all the obtained results, the proposal consists in a psychological training where the attention process is worked in order to have a better performance a CrossFit athlete. Not only will this help the athlete with his performance, but also it will help in his/ her daily life, as it is shown in table 4.

**Table 4**

Psychological Training in Attention in CrossFit Athletes

<b>Phase</b>	<b>Activity</b>	<b>Purpose</b>	<b>Materials</b>
Phase #1	Application of psychological tests	To meet the athletes and their roles	Pencils, paper sheets, erasers, anamnesis format and Toulouse-Pieron format.
Phase #2	Group Workshop	To make psychological training in a theoretical-practical way about concentration of attention with empowerment of psychological strategies.	Video beam, laptop, White sheets, colors, pencils, notebooks.
Phase #3	Follow-up sessions	To create the habits of psychological training sessions before the WOD and after the WOD	Video beam, laptop, White sheets, colors, pencils, notebooks.

Source: Elaborated by the authors

## **Systematization of the Proposal**

The first encounter consisted of the group of researchers assisting to the IPT Box, finding at the moment a great amount of athletes available to collaborate and work in the present research. They were presented the whole work method, the possibility of being evaluated through psychological tests and observation. This was presented to their sports manager too. All of the work was approved at that very moment.

In the elapse of time of the visits to the box and getting to know the athletes, many were the factors that came out. One of them was the authoritarian leadership style with which they managed the training day. The athletes were found hostile and many times reluctant to the instructions of their coach, due to differences of opinions. Thanks to these inconveniences the communication process with the whole group of athletes disabled a whole day's work with them. Due to this, the first working exercise on behalf of the researchers was called "assertive communication", where only four athletes and the coach assisted.

This was based on allowing athletes to communicate to their coach in a direct and assertive way all kind of nuisance or thoughts that harmed the team work.

Inside the process for the obtaining of information, several techniques were used. These must be possessed by each professional dedicated to sport psychology. These techniques include the process of observation in all its phases. Likewise, psychological tests like the Toulouse Pieron and the psychological anamnesis were applied for the data collection; both contributed to the development of this research.

At this point, it can be said that the observation was the activity that was carried out recurrently by the researchers, because during the training sessions was difficult to intervene in an active way, and this would have interrupted the correct performance of a movement in an athlete or the implementation of a technique, dispersing the attention or the concentration during the display of some technique that demands high consumption of psychic energy.

Emphasis was made in the use of this technique in order to detect body language, emotional state, attitude, matureness, attention, concentration, motivation, empathy, group cohesion, frustration, self-esteem, aggressiveness, communication, stress, and decision-making, among other variables, in all members of IPT Box.

On the other hand, in the work carried out with the group, it was more frequently used the group dynamics. This was one of the technique also employed in the available times with the athletes, to boost and make noticeable the work of the researches in the box. As a way to facilitate the understanding of the reader, it can be said that group dynamics are used to train the athletes in the team functioning, in order to facilitate interpersonal communication and the performance of different leaderships. The dynamics are used to display themes, discuss them and deepening them in their contents. They are also employed for analyzing and planning.

This is why the group dynamics are the way with which the coach, coordinator or team manager counts, in order to restructure, enhancing, motivating or inducing the group in the project or work that gathers them.

In this research, group dynamics of cognitive training were carried out, specifically directed to work the attentional processes of the athletes, during the performance of sports clinic that was carried out with the aim of evaluating the attention and concentration variable and its relationship with sports performance. Furthermore, these dynamics worked as psychoeducation for the athletes of IPT Box.

Likewise, as mentioned before, the functions of psychoeducation for the CrossFit athletes of IPT Box and the application of these techniques and techniques is something new inside a CrossFit box, because there haven't been found previous serious and formal researches that reflect some kind of intervention in this particular population.

## **Conclusions**

In general terms, just how it was laid out, the purpose of the present study is to offer a wide perspective about the process of attention and concentration in CrossFit, highlighting its

importance, as well as to provide tools for the coach that allow to implement some practical exercises adjusted to the specific characteristics of a particular sport, understanding that variables like academic formation of the coach, the models, the criteria and duration of the training plans must be suitable for each sport discipline.

This research on behalf of the CrossFit athletes has resulted quite positive, for their personal benefit, highlighting in a special way, on one hand, the fact that most of these athletes consider beneficial the psychological preparation in their sport practice, and on the other hand, their great usefulness with views to their professional world. The athletes of the IPT Box accepted a program of these characteristics, considered it interesting and even necessary, confirming its efficacy in function to the extension of all the components of the team.

Furthermore, it can be said that results of researches show that centering in the result of the movement can be more beneficial, that is, an external focus, than centering in comparisons of the movements of the ability, or internal focus.

Finally, in this order of ideas, the researchers encourage the strengthening of research related with the process of attention and concentration, with the purpose of consolidating the theoretical body of the applied sport psychology, especially in the Venezuelan context.

## References

- American Academy of Pediatrics (2015). *La prevención contra el abuso de las drogas comienza con los padres*. De <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/Paginas/Drug-Abuse-Prevention-Starts-with-Parents.aspx>
- Besi, R., & Robazza, C. (2004). Atención, selección y procesos cognitivos. En S. Tamorri (Ed.), *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta*. (pp.83-91). Barcelona: Paidotribo.
- Blasco, J. y Pérez, J. (2007). Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: ampliando horizontes. San Vicente (Alicante): Editorial Club Universitario.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: S. L. Dykinson.
- Campos Arenas, A. (2020). *Métodos mixtos de investigación*. Bogotá: Magisterio Editorial.
- D'Amico, A. (2018). *La preparación psíquica en el fútbol apoyada en el psicodrama*. Tesis para optar al título de Doctor en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- D'Amico, A. (2023). *Del psicodrama y sus andanzas: Su encuentro con la psicología deportiva*. Alborada de la Ciencia, 3(3), 27–29. <https://doi.org/10.26490/uncp.alboradaciencia.2023.3.1805>
- De la Vega, R. (2003). La importancia del entrenamiento de la concentración en el fútbol base: Una perspectiva aplicada. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), pp. 67-82.

- Fernández Fonseca, R., & del Monte del Monte, L. M. (2022). Test para evaluar la representación mental de los conocimientos técnicos y dinámicos en las acciones deportivas preestablecidas en las poomsae del taekwondo/Test to evaluate the mental representation of technical and dynamic knowledge in pre-established s. *Podium - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 1208–1224. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1383>
- Ferrel-Chapus, C., & Tahej, P. K. (2010). Processus attentionnels et apprentissage moteur. *Science & Motricite*, 71, 71–83.
- Glassman, G. (2007). *Understanding CrossFit*. [Documento en Línea] Disponible: <http://journal.crossfit.com/2007/04/understanding-crossfit-by-greg.tpl> [Consulta: 2019, Noviembre 13].
- Hansen, A. (2023). *El cerebro depre*. Bogotá: Libros Cúpula.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Lohse, K. R. (2012). The influence of attention on learning and performance: Pre-movement time and accuracy in an isometric force production task. *Human Movement Science*, 31(1), 12–25.
- Mack, M. (2009). A concentration training approach for the movement professional. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 23(2), 22-24.
- Marchant, D., Clough, P. J., & Crawshaw, M. (2007). The effects of attentional focusing strategies on novice dart throwing preference and their task experiences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 291-303.
- Martin, D., Klaus, C. y Lehnertz, K. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Montalbán, I. (2013). *La opinión de un experto: Ismael Montalbán analiza la situación del crossfit en españa tras el Andalusí Challenger*. <https://openboxmagazine.com/2015/10/21/la-opinion-de-un-experto-ismael-montalban-analiza-la-situacion-del-crossfit-en-espana-tras-el-andalusi-challenger/> [Consulta: 2019, Noviembre 13].
- Nideffer, R. M. (1991). Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. En J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. (pp.374-391). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Parlebas, P. (1989). *Perspectivas para una educación física moderna*. Málaga: Junta de Andalucía.
- Porter, J.M., Nolan, R.P., Ostrowski, E.J., & Wulf, G. (2010). Directing attention externally enhances agility performance: a qualitative and quantitative analysis of the efficacy of using verbal instructions to focus attention. *Frontiers in Psychology*, 1(216).
- Porter, J. M., Wu, W. F. W., & Partridge, J. A. (2010). Focus of attention and verbal instructions: Strategies of elite track and field coaches and athletes. *Sports Science Review*, 19(3-4), 77-89.
- Ramos, S., Ayala, C. F., & Aguirre, H. H. (2012). Planificación del entrenamiento en Juegos Suramericanos Medellín 2010. Modelos, duración y criterios. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 15 (Supl.), 67-76.

- Ríos-Garit, J., Berengüí-Gil, R., Solé-Cases, S., Pérez-Surita, Y., Cañizares-Hernández, M. y Cárdenaz Rodríguez, R. (2024). Ansiedad, estados de ánimo y habilidades psicológicas en jóvenes deportistas lesionados en proceso de rehabilitación *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(2), Artículo e10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a10>
- Rojas Estapé, M. (2024). *Recupera tu mente, reconquista tu vida*. Madrid: Espasa.
- Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. 4ta. Edición. México: Editorial Limusa.
- Vargas-Sierra, C. (2024). *CrossFit*. <https://blogscvc.cervantes.es/martes-neologico/crossfit/#:~:text=Se%20trata%2C%20pues%2C%20de%20un,%2C%2027/8/2022%5D>
- Weinberg, R. y Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5<sup>th</sup> Edition). Champaign: Human Kinetics.
- Wulf, G. (2007). Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research. *E-Journal Bewegung und Training*, 1(2-3), 1-11.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77-104.
- Wiesenfeld, E. (2001). *La autoconstrucción: un estudio psicosocial del significado de la vivienda*. Caracas, Venezuela: Comisión de Estudios de Postgrado, Facultad de Humanidades y Educación, Universidad Central de Venezuela.

### ***The authors***

#### **Lic. Katherin Naily, Betancourt Buroz**

Graduate in Psychology, mention in Clinical Psychology at Universidad Bicentaria de Aragua (UBA). Diploma in Sports Psychology from the Insight C. A. Psychological Care Center. He currently works at the UBA. Maracay Aragua state. Venezuela.

#### **Lic. Guillermo Enrique, Andrade Guerrero**

Bachelor in Psychology- major in Clinical Psychology. Universidad Bicentaria de Aragua. Diploma in Sport Psychology Course. He works at the Academy for the Improvement of Individual Soccer Player Technique (AMTIF)

#### **Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde.**

Bachelor in Psychology- major in Clinical Psychology. Universidad Bicentaria de Aragua. Diploma in Sport Psychology Course. MsC. In Sport Psychology. President of Centro de Atención Psicológica Insight C.A. Gestalt Therapist. University Professor. Speaker in different international and national academic events.

#### **Lic. Dr. Alessandro, D'Amico López**

Bachelor in Psychology- major in Social Psychology. Universidad Central de Venezuela. MsC. in Sport Psychology. Doctor in Sport and Physical Activity Sciences. Diploma in Sport

*Betancourt, K., Andrade, G., Castillo, A. y D'Amico, A.*

---

Psychology Course. MsC. In Sport Psychology. Libertador Experimental Pedagogical University "Alberto Escobar Lara" Institute Maracay, Aragua State, Bolivarian Republic of Venezuela. University Professor. Speaker in different international and national academic events. Tutor of postgraduate studies dissertations. Active member of the Research Center Research Center in Physical Education Studies, Health. Sports, Recreation and Dance (EDUFISADRED). Active Member in the International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE).



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 17 N°1 (162) año 2025, pp.27-42  
ISSN (digital) 2244-7318  
Primer semestre enero / julio

## COMPETENCIAS Y HABILIDADES LABORALES DEL ADMINISTRADOR DE LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS MEXICANAS

### COMPETENCIES AND JOB SKILLS OF THE ADMINISTRATOR OF MEXICAN SPORTS ORGANIZATIONS

Lic. MSc. Alberto Rafael, Aguilera Rivera

[ararrivera10@gmail.com](mailto:ararrivera10@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0005-5915-7795>

**Recibido:** 13/03/2024

**Aceptado:** 3/07/2024

#### Resumen

Actualmente las organizaciones deportivas representan un sector en creciente desarrollo que demandan un nuevo perfil directivo que no provenga de perfiles del conocimiento humano ajenos al del administrador, a quienes se les requiere ser altamente competitivos a partir de las capacidades y competencias técnicas del proceso administrativo y las áreas funcionales de la organización que posean; que les permita desarrollar una visión holística de los problemas organizacionales que enfrentan, así como conciencia del aprendizaje, la creatividad, el conocimiento, la calidad y el proceso de transformación y mejora continua. Por lo que su incorporación como líder para realizar un trabajo especializado, a través del empleo de diferentes teorías, métodos, técnicas y herramientas aplicadas a los espacios deportivos le convierten en verdadero referente de la administración de organizaciones deportivas. Para ello, es necesario que desarrolle una serie de capacidades basadas en competencias y habilidades específicas ya probadas en las más diversas organizaciones industriales, comerciales y de servicios al entorno específico del deporte y aplicar una serie de principios de actuación que propicien que, con su trabajo, se incorpore esta figura profesional como un factor preponderante para la efectividad, eficiencia y eficacia organizacional. El objetivo principal del ensayo es exponer el perfil de puesto adecuado del administrador de las organizaciones deportivas en México, tomando en cuenta los aspectos fundamentales relacionados a las competencias y habilidades laborales. Por lo cual se toman como referencias argumentativas descriptivas aspectos como administración de personal, perfil de puesto, competencias, habilidades y su integración en el concepto de administrador como factor de transformación y mejora organizacional.

**Palabras clave:** Administración de personal, perfil de puesto, competencias laborales, habilidades laborales.

## **Abstract**

Currently, sports organizations represent a sector in growing development that demand a new managerial profile that does not come from profiles of human knowledge other than that of the manager, who are required to be highly competitive based on the technical capabilities and competencies of the managerial process and the functional areas of the organization that they possess, which allows them to develop a holistic vision of the organizational problems they face, as well as awareness of learning, creativity, knowledge, quality and the process of transformation and continuous improvement. Therefore, his incorporation as a leader to carry out specialized work, through the use of different theories, methods, techniques and tools applied to sports spaces, makes him a true reference in the management of sports organizations. To do this, it is necessary to develop a series of capabilities based on specific competencies and skills already proven in the most diverse industrial, commercial and service organizations in the specific environment of sport and apply a series of principles of action that ensure that, with their work, this professional figure is incorporated as a preponderant factor for organizational efficiency and effectiveness. The main objective of the essay is to expose the appropriate job profile of the administrator of sports organizations in Mexico, taking into account the fundamental aspects related to competencies and work skills. Therefore, aspects such as personnel administration, job profile, competencies, skills and their integration into the concept of manager as a factor of transformation and organizational improvement are taken as descriptive argumentative references.

**Keywords:** Human resources management; Job position profile; Job competencies; Job skills.

## **Introducción**

Tradicionalmente, como lo expresa Gutiérrez (1996), en el espacio del deporte, se tiene la idea de que cualquier persona, independientemente de su formación académica (médico, arquitecto, psicólogo, abogado, etcétera), puede desempeñar funciones relacionadas con el campo de la administración deportiva. Asimismo, existe el hecho de que los educadores físicos y/o entrenadores suelen ejercer funciones directivas sin contar con los conocimientos organizacionales. Tales posturas, se consideran una falla organizacional debido a que hoy día no se puede llevar a cabo una buena intervención, ejecución y desempeño laboral - gerencial, si se carece de los elementos académicos, las competencias, las capacidades, las habilidades y la experiencia requeridos en cualquier campo específico; y el deporte no es la excepción.

En el desempeño organizacional deportivo, no se puede concebir a un profesional con funciones de liderazgo que no posea un perfil adecuado para ejecutar actividades de la más diversa índole que exigen competencias y habilidades específicas dentro de una organización por muy pequeña que sea ésta. Ni tampoco a cualquier organización sin administración, sea que se aborde el asunto desde el proceso de selección de personal o desde diferentes posturas para

*Aguilera, A.*

considerar perfiles adecuados. En este punto, la Administración de Personal, es de vital importancia para delimitar los perfiles correctos de las personas que pretenden gestionar con criterios racionales los entes deportivos.

Aspectos fundamentales relacionados con el desempeño del administrador, denominado directivo, gerente o ejecutivo, de organizaciones deportivas provienen necesariamente de su perfil, pues éste involucrado en las mismas interactúa de diversas maneras mediante el uso racional de diferentes recursos y aportando al proceso de trabajo todo un bagaje de conocimientos, habilidades, competencias y experiencias que muchas veces al no ser compatibles o adecuadas al fenómeno organizacional, representan deficiencias para el logro de la Visión, Misión y Objetivos .

La administración y el rol del profesional de esta disciplina del conocimiento humano es, cada vez más, una necesidad en la realidad organizacional deportiva. Éstos han ido apareciendo tímidamente en el ámbito del deporte y poco después del uso y aplicación de otras disciplinas científicas, como la medicina, la metodología del entrenamiento, la pedagogía, la economía, por mencionar algunas, pero es quizás ésta la que siendo poco utilizada, se manifiesta como una necesidad urgente de incorporarla al fenómeno de la activación, la educación y la práctica deportiva para posibilitar que dada cierta estructura racional todos los procesos provenientes de esas otras disciplinas se ejecuten de manera efectiva, eficiente, eficaz y competitiva.

La administración deportiva, campo exclusivo del administrador con dicha especialidad, al parecer se fundamenta en una distorsionada selección de personal cuyos criterios se dividen, tal como lo señalan Cortázar et al., (2016), al hablar de los méritos para la selección de directivos y funcionarios públicos en un estudio realizado por el Banco Interamericano de Desarrollo en cinco países de Latinoamérica y el cual Rodríguez (2017), toma como referencia para aplicarlo al deporte, en dos grandes líneas: la primera se refiere a la procedencia del colaborador , las personas que son elegidas en estos cargos generalmente cuentan con influencia en el campo político, económico, social y personal; y la segunda, que se refiere al conjunto de capacidades y competencias, basadas en la habilidades, destrezas, aptitudes, actitudes y conocimientos necesarios para cumplir al cien con las tareas y responsabilidades que demanda esta actividad en la sociedad.

Aunado a lo anterior, tal como lo indican Céspedes et al., (2023), las organizaciones deportivas hacen parte de una mala administración, que provoca que existan una serie de factores que limitan el adecuado desarrollo de las mismas, y entre sus muchas razones se encuentran los liderazgos que carecen de las competencias y habilidades necesarias para desempeñar tal función.

El administrador representa una función principal en el desarrollo y éxito de las organizaciones deportivas, entendiendo a éste como el logro de los objetivos tanto deportivos como económicos y sociales. La efectividad de este liderazgo no solo depende de una pasión particular por el deporte, sino de una combinación de capacidades, conocimientos, habilidades y

competencias profesionales y académicas y un cierto cumulo de experiencia. Algunos estudios realizados al respecto, hablan de la importancia del papel del administrador deportivo, independientemente de su nomenclatura, pues, cada vez más, se requiere de un profesional con una mayor y mejor formación y un enfoque más integral del puesto de trabajo que englobe aspectos de conocimientos, competencias, habilidades y experiencia en el área respectiva, así lo manifiestan las investigaciones de Andrey (2022); Gudiel, (2016); Cardona y Cardona, (2021); Méndez, (2015); Moreira et al. (2018); Ordoñez Saavedra, (2024); y, Rodríguez, (2017). Sin embargo, los estudios al respecto de las competencias y habilidades en el espacio y tiempo del deporte, requieren de mayores indagaciones bajo enfoques más integrales y holísticos donde se consideren diversos aspectos tanto deportivos como administrativos e incluso formativos, para obtener un panorama más claro.

Por otra parte, el empleo del conocimiento de la administración en las organizaciones deportivas es relativamente reciente en diferentes realidades, muestra de ello es que las investigaciones al respecto son muy limitadas y los temas tratados se enfocan principalmente, como lo indican Rozo et al. (2022), a las tendencias sobre la definición de una propia identidad como disciplina de estudio, la ambigüedad conceptual entre las nociones de administración y gestión deportiva, el marketing deportivo, las políticas públicas, la responsabilidad social, la buena gobernanza, la calidad de los servicios deportivos, la formación de la dirigencia deportiva y la profesionalización de estos perfiles; cuyos análisis son mayoritariamente descriptivos y con pocas propuestas de solución e intervención al respecto, donde predomina la visión de los educadores físicos, por sobre la de los administradores.

Asimismo, cabe señalar la escasez de contribuciones académicas y científicas de administradores formados adecuadamente en la especialidad del deporte, a pesar de la cantidad de temas a estudiar en las entidades deportivas desde el punto de vista administrativo, entre ellos el perfil profesional de éstos con criterios basados en los procesos del área de administración de personal, concretamente el análisis de puesto para la selección de personal. Tema del presente artículo.

Estas razones y seguramente alguna otra más de índole económica, social y cultural, pueden explicar porque el trabajo del administrador de las organizaciones deportivas presenta cierta demora en incorporarse y establecerse de manera normalizada a los espacios y tiempos del deporte contemporáneo, y en ocasiones, también el porqué de cierta indiferencia de contar con cuadros más profesionales en los entes deportivos.

La evolución de la figura profesional del administrador de organizaciones deportivas necesita para su comprensión, el hacer referencia a la eficacia progresivamente demostrada en las diferentes intervenciones administrativas, que generaron teorías, métodos, técnicas y herramientas aplicables en los sectores de la industria, el comercio y los servicios a lo largo de

*Aguilera, A.*

los años, para emplear estos conocimientos con sus respectivas adaptaciones en el fenómeno organizacional deportivo y, sobre todo, en la labor desempeñada en la conceptualización de estos conocimientos. Además, en el deporte ha habido una mejora de la calificación y formación de sus teóricos en otros muchos aspectos, como la economía, lo que indirectamente ha favorecido la necesaria incorporación de la administración y del administrador, y no de cualquier conocimiento y persona, dado que se requiere el saber específico del empleo racional de diversos recursos, entre ellos, los económicos y financieros, posibilitando con ello, en un futuro, una gran evolución de la propia teoría y metodología de trabajo en éste ente organizacional.

Por tal motivo, y a raíz de los continuos fracasos deportivos, tanto en los espacios privados como públicos, la pérdida de valor económico y del reconocimiento social, y el deficiente ejercicio de los recursos públicos, provocados en gran parte por las deficientes dirigencias en las organizaciones deportivas mexicanas; y en el afán de que se reflexione al respecto para tomar las medidas pertinentes en materia legislativa y organizacional, así como propiciar la investigación del tema bajo el análisis administrativo y gerencial, el presente ensayo tiene como objetivo principal exponer el perfil de puesto adecuado del administrador de las organizaciones deportivas en México, tomando en cuenta los aspectos fundamentales relacionados a las competencias y habilidades laborales, sin considerar el género, desde el enfoque de la Administración de Personal, para que realice sus funciones con efectividad, eficiencia, eficacia, calidad y competitividad; y sea reconocido por los demás agentes como realmente el único perfil profesional calificado para la transformación, la mejora y el éxito organizacional, entendiendo por éxito al logro de los objetivos deportivos, económicos y organizacionales.

## **Desarrollo**

### **La Administración de personal y el perfil de puestos en las Organizaciones Deportivas**

Se puede entender a la Administración de Personal como el área administrativa encargada de diferentes procesos relacionados al factor humano, entre ellos, proveer personal a todas las áreas de la organización y a todos los niveles, a través de procesos de evaluación y selección de los mejores prospectos para ocupar los diferentes puestos de trabajo, entre los que se encuentra, el de administrador, llámese gerente, ejecutivo o directivo. Este personal tiene que estar debidamente capacitado para poder contribuir con la organización a fin de lograr los objetivos previstos y en caso de ser necesario solucionar oportunamente eventualidades que se presentan durante el desarrollo de las actividades y que pudieran convertirse en problemas.

De manera muy general las etapas de la administración de personal quedarían resumidas por Zarazúa (2022), citando a Werther, Davis y Guzmán (2019), de la siguiente manera: a) planeación del factor humano; b) análisis de puestos; c) reclutamiento; d) selección; e) inducción; f) capacitación; g) evaluación del desempeño; h) compensación; i) relaciones laborales; y j)

higiene y seguridad. Para el presente ensayo sólo se analiza la segunda etapa, donde residen las competencias y habilidades necesarias para el establecimiento del proceso de contar con la persona adecuada para el puesto adecuado.

El análisis de puesto (perfil) implica la recolección y organización de información referente a los diferentes puestos de la organización; responde a una información particular de cada uno de los puestos en los niveles operativos, mandos medios y gerenciales o directivos. Zarazúa (2022), citando a Werther, Davis y Guzmán (2019), menciona que se compone, por una parte, de la descripción de puestos, que es la explicación de los deberes, responsabilidades, condiciones de trabajo, funciones o actividades que integran un puesto y que asume que cada uno de ellos incluye tres áreas laborales importantes: datos, personas y actividades que tienen que ver con un determinado puesto; y por otra, de la especificación del puesto, que se refiere a los conocimientos, características, habilidades y competencias que debe poseer la persona que ha de desempeñar el puesto.

Toda organización debe tener bien claro, como lo indica Zarazúa (2022), hacia donde dirige sus esfuerzos y recursos, para lograr su visión, misión y objetivos, y así, dividir estos esfuerzos en funciones específicas, que se denominan puestos. Una vez que sabe qué es lo que hay que hacer, cómo se debe hacer y qué características debe poseer la persona encargada de hacerlo, debe buscar y elegir a la persona adecuada que realice esas funciones específicas en forma eficiente y eficaz (reclutamiento y selección). Por lo tanto, si la organización no cuenta con un análisis de puestos adecuado, sus programas de selección de personal no elegirán a las personas correctas, por lo que una selección mal realizada puede impedir el ingreso de una persona con gran potencial o, por el contrario, permitirle a una no apta. De lo anterior resulta que muchas actividades básicas de la administración pierden efectividad en tanto están dirigidas y realizadas por colaboradores que han sido mal seleccionados.

La importancia del análisis de puesto radica en que éste proporciona una definición sistemática cuantitativa y cualitativa del contenido de un puesto, con lo cual los encargados de la selección de personal tienen un concentrado de descripción de tareas, especificaciones del puesto y niveles de desempeño necesarios; de aquí que esta herramienta sea una guía para elegir a la persona adecuada.

Para lograr una adecuada selección del administrador en los entes deportivos, se debe considerar la necesidad de la organización de no descuidar el buen diseño y análisis de puestos como una técnica de partida para el desarrollo y establecimiento, en su caso, de las capacidades laborales, así como el tipo de tareas y el ambiente bajo el cual deben ser realizadas, sobre todo, se deben considerar las nuevas técnicas de diseño de puesto de alto desempeño que buscan elegir al mejor perfil, ya que se parte del supuesto de que la adecuada aplicación de las técnicas y procesos de administración de personal es esencial para el buen desempeño de las

*Aguilera, A.*

organizaciones, independientemente de su estructura, tecnología empleada, número de trabajadores, actividad o ubicación geográfica.

Desafortunadamente en muchas organizaciones tales técnicas son desconocidas, ignoradas, e incluso alteradas reflejándose esto en los resultados de las mismas; al desconocer, ignorar y alterar las técnicas, herramientas y procedimientos de que dispone la administración de personal, el encargado de elegir al administrador, difícilmente puede lograr una selección basada en competencias y habilidades laborales, ya que, al proceder sin considerar el número de pasos del proceso de selección, específicamente del análisis de puesto, se está en posibilidad de que las personas elegidas no cumplan con la descripción y especificación del mismo.

Elegir apropiadamente al administrador es una actividad que puede llevar algunos días pero, el hacerlo así ayudará en la conducción óptima y racional de la organización deportiva y sobre todo, minimizará costos a la misma.

### **Perfil del Administrador de las Organizaciones Deportivas**

Actualmente las organizaciones deportivas en general, y las mexicanas en particular, representan un sector en creciente evolución, independientemente de su tamaño, orientación y sector; y su administración demanda conocimientos específicos para dar respuesta de manera óptima a las necesidades y deseos de la sociedad en la materia. Asimismo, los desafíos que el medio impone a éstas, tal como lo señalan Cardona y Cardona (2021), implican el rediseño de estructuras y procesos, así como el requerimiento inaplazable de un replanteamiento del papel del administrador en este trabajo. Las exigencias que estos desafíos imponen sobre las organizaciones han provocado que éstas requieran de administradores altamente capacitados en los diferentes niveles, áreas y funciones organizacionales quienes, vinculados en un conjunto integrado y armonioso de actividades, promuevan procesos de adaptación que permitan, no sólo su sobrevivencia en un ambiente incierto y turbulento, sino también, su crecimiento y consolidación.

Por lo tanto, cualquier organización deportiva mexicana requiere que su administrador éste debidamente preparado y capacitado para enfrentar los diferentes escenarios realizando sus funciones de forma efectiva, eficiente y eficaz.; efectiva en el sentido de lograr los objetivos, eficiente en el manejo de recursos y eficaz en responder a las necesidades del entorno.

En tal sentido, una persona capacitada en las áreas gerenciales facilita el funcionamiento óptimo organizacional; cuando se sabe qué hacer y cómo hacerlo, es posible lograr los objetivos propuestos. Pero, ¿qué perfil debe tener un administrador dedicado a las organizaciones deportivas? Desde el conocimiento administrativo, al menos tendría que cumplir los requisitos señalados por un buen perfil de puesto, en cuanto, para el presente trabajo, a las competencias y habilidades propias del administrador, relacionados con el saber, el saber hacer y el saber ser. Es decir, además de contar con el Grado/Licenciatura en administración, educación física o áreas afines, que es tema de futuras contribuciones, las cuales ya han comenzado a ser tratadas por el

*Revista Actividad Física y Ciencias Año 2025, vol. 17, N°1. Primer semestre / enero / julio*

autor del presente texto (Aguilera, 2024), debe saber de otras disciplinas del conocimiento humano aplicadas al deporte o la administración según sea el caso, de habilidades y competencias específicas que se complementen para entender y atender las necesidades particulares de la activación, la educación y la práctica deportiva o los procesos de gestión y operación organizacional, para adaptarse a ellas optimizando su trabajo y el de los demás.

En diferentes realidades como la señalada por Espartero (2021) en España, y la indicada por Ordoñez Saavedra (2024) en el contexto colombiano, las legislaciones que regulan la actividad profesional de perfiles profesionales en los entes deportivos, han desarrollado procedimientos de acreditación profesional, con criterios claramente establecidos basados en una formación en las áreas específicas. Atendiendo estos criterios y entendiendo además que cualquier profesional de la administración de organizaciones deportivas que trabaje en el sector, debería cumplirlos, cubriendo los requerimientos administrativos de este tipo de organizaciones. Situación que no es extensible a otras realidades, como la mexicana, donde la ausencia de normas para el ejercicio profesional no representa un impedimento para ejercer tales funciones, pero no por ello se debe ignorar en esas y otras realidades el perfil profesional del administrador de organizaciones deportivas; bajo los lineamientos del área de administración de personal.

### **Habilidades y Competencias necesarias que requiere el Administrador Deportivo**

De esta manera, partiendo de lo anteriormente argumentado y manteniendo la postura adoptada en este texto, en donde la definición de las competencias y habilidades laborales se alcanzará directamente en la misma proporción en que el análisis de puestos se diseñe lo más racionalmente posible en relación a estos dos aspectos, conviene preguntarse ¿cuáles son las habilidades y las competencias necesarias que requiere el administrador para realizar una ejecución administrativa de calidad, con eficiencia y eficacia en el ente deportivo?

Antes de hablar de éstas habría que definir qué se entiende por habilidades y competencias desde el ámbito laboral y organizacional. En la literatura existe una amplia y variada cantidad de definiciones sobre habilidades y competencias; sin embargo, a continuación, se presentan conceptos desde las perspectivas que se vienen considerando en este trabajo. Se inicia el análisis a partir de una definición sencilla, que es la que se puede extraer de las ideas De Vargas et al. (2005); Soto (2022); Whetten (2004); y Zarazúa (2022).

La habilidad es la capacidad de un individuo para desempeñar correctamente con eficiencia y eficacia una tarea o actividad determinada. Se trata de una forma de aptitud específica que se demuestra frente a una actividad puntual, que puede ser de tipo físico en una acción motriz, intelectual en una acción cognitiva, mental y psicológica en una acción de actitud proactiva. Se suele llamar hábiles a las personas que poseen facilidad para desempeñarse en un área o tarea específica. Normalmente, esta facilidad para Whetten (2004), se entiende como un talento innato natural, aunque también puede ser aprendido o perfeccionado mediante la práctica,

*Aguilera, A.*

que tienen relación con un conocimiento técnico y con un ejercicio pleno de la personalidad. Para Zarazúa (2022), en el ámbito laboral - organizacional ésta se expresa como la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo una determinada actividad, trabajo u oficio mediante una acción motriz, intelectual, mental y psicológica con efectividad, eficiencia y eficacia para el logro de los objetivos individuales y organizacionales.

Por su parte, como lo señalan De Vargas et al. (2005), las competencias en general se entienden como aprendizajes, resultado de la totalidad de experiencias educativas formales e informales; que la persona manifiesta en multiplicidad de situaciones y escenarios como parte de su formación que se manifiesta en su comportamiento; son capacidades generales que se desarrollan como parte del proceso de madurez, a partir del potencial humano para el aprendizaje, y ante los retos que las diferentes etapas de la vida le plantean a la persona; representan una capacidad para llevar a cabo multiplicidad de tareas en una forma que es considerada como efectiva o apropiada. Aplicadas al ámbito organizacional, concretamente al laboral Zarazúa (2022), las entiende como el conjunto de conocimientos, capacidades y actitudes que, empleadas o demostradas en situaciones del ámbito productivo, se traducen en resultados efectivos que contribuyen al logro de los objetivos de la organización. En otras palabras, para el autor citado la competencia laboral es la capacidad que una persona posee para desempeñar una función productiva en escenarios laborales usando diferentes recursos bajo ciertas condiciones, que aseguran la calidad y efectividad en el logro de los resultados.

Ahora bien, en el marco de las argumentaciones del presente texto y con el fin de contribuir en la definición de los ejes que orienten las habilidades y las competencias definidas en un adecuado análisis de puesto que contribuyen a una mayor y mejor administración en las organizaciones deportivas, se propone establecer de acuerdo a Whetten (2004), los diferentes tipos de habilidades; y de competencias en los requerimientos necesarios en opinión de Soto (2022), para definir este perfil profesional.

En el espacio laboral - organizacional, la condición de habilidad se suele dividir en dos tipos: las habilidades laborales, consideradas también como duras, representan el saber hacer, y las habilidades sociales, entendidas como blandas, reflejan el saber ser. Mientras que las habilidades laborales son esas capacidades que tiene la persona, como profesional, en la realización de sus funciones; las habilidades sociales tienen más que ver con su forma de ser. Ambas son relevantes para crear un buen clima de trabajo que aumente el buen desempeño laboral y organizacional de los colaboradores. Se caracterizan de acuerdo a Whetten (2004), de la siguiente manera:

- Las habilidades blandas, son capacidades que tienen que ver con las cualidades y rasgos de la personalidad. Este tipo de habilidades permiten desenvolverse de manera inter e intrapersonal en el trabajo. Entre las más significativas se encuentran: trabajo en equipo, liderazgo, pensamiento crítico, inteligencia emocional, gestión del tiempo, manejo positivo del estrés,

resolución de problemas, adaptabilidad, creatividad e innovación, interacción con los otros, negociación, empatía, comunicación asertiva.

- Las habilidades duras, son las capacidades técnicas que se adquieren a través del aprendizaje y se enfocan en un ramo profesional específico. Estas habilidades generalmente se emplean de acuerdo con el sector profesional, por ejemplo, en el caso del administrador, las más importantes son: manejo de uno o más idiomas, gestión del talento, gestión de proyectos, análisis de datos, manejo de tecnologías de la información, manejo de redes sociales, criterios investigativos, acciones autodidactas.

Respecto a las competencias que representan el saber, y teniendo a Soto (2022), como referencia organizacional, con sus respectivas adecuaciones al ámbito de las entidades deportivas, se divide a éstas en las siguientes categorías:

- Competencias conceptuales: son aquellas que le permiten desarrollar aptitudes para identificar, interpretar, aplicar y evaluar conceptos que le proporcionen una base sólida sobre el origen y evolución del pensamiento administrativo dirigido a enfoques y modelos organizacionales, entorno organizacional, indicadores económicos, cultura organizacional, medio ambiente, racionalidad económica, micro y macro economía, globalización, tecnología, factor humano, calidad, competitividad, creatividad, aprendizaje, innovación, participación, toma de decisiones, transparencia, equidad de género, responsabilidad social, gobernanza, así como aptitudes para generar la evaluación, transformación y mejora administrativa.
- Competencias metodológicas: son aquellas que fortalecen el método científico y de diferentes técnicas y herramientas para el estudio y análisis de problemas sociales, económicos y humanos, que a la vez favorezcan el conocimiento y aplicación de procesos participativos de diagnóstico, planeación y mejora organizacional, así como la adquisición de aptitudes para la evaluación, el replanteamiento, la formulación y la aplicación de programas de mejora continua, calidad y reconversión de las organizaciones.
- Competencias técnicas organizacionales. son aquellas que proporcionan los conocimientos para el dominio y la aplicación de la técnica en las diversas áreas: de administración de personal, mercadológica, contable y financiera, de producción, de ventas, deportiva, derecho administrativo y laboral, proyectos de inversión, así como los métodos y las herramientas necesarias para la intervención y ejecución directiva.
- Competencias técnicas deportivas: son aquellas que proporcionan los fundamentos científicos que sustentan teórica y metodológicamente el proceso pedagógico de enseñanza - aprendizaje relacionado con los procedimientos de activación, educación física y práctica deportiva en sus diferentes niveles y orientaciones, en particular aquellos relacionados con la planificación, la organización, la dirección, el control y la evaluación de dichas actividades,

*Aguilera, A.*

así como el conocimiento y dominio de los elementos básicos para la detección y desarrollo de talentos deportivos.

- Competencias técnicas complementarias a la práctica deportiva: agrupa a aquellas que forman parte de la metodología del deporte, expresadas en las diferentes disciplinas aplicadas a este proceso, como la medicina, la psicología, la nutrición, la terapia física, la pedagogía.
- Competencias sociales. Aquellas que desarrollan la capacidad para el análisis colectivo y la interacción social, tanto al interior como al exterior de la organización, para lograr una buena relación, integración y desarrollo con el entorno, las personas, el gobierno y demás organizaciones de cualquier tipo, expresadas en la ética, la transparencia, la responsabilidad social y el desarrollo sustentable.
- Competencias para la investigación y el desarrollo intelectual: aquellas que le generan hábitos para el estudio, el interés por el autodidactismo, así como el deseo de superación y la búsqueda de nuevas ideas, mediante la revaloración de la función de investigación, el aprendizaje y la creatividad.

A partir de las consideraciones propuestas, en relación a las competencias y habilidades laborales que se requieren en los puestos directivos de las organizaciones deportivas mexicanas, el administrador deportivo mexicano debe poseer las habilidades tanto blandas como duras descritas en párrafos anteriores, así como competencias conceptuales en el manejo de teorías, métodos y conceptos propios de la disciplina administrativa; metodológicas enfocadas a los procesos de estudio y análisis para evaluar, planear y guiar los diferentes procesos hacia el logro de objetivos; técnicas organizacionales dirigidas a áreas y departamentos específicos de la organización; técnicas deportivas que se relacionen al proceso teórico y metodológico de la práctica deportiva; técnicas complementarias que contribuyan a la formación y desarrollo deportivo integral; sociales que proporcionen la interacción al interior y exterior de la organización; y aquellas competencias para el desarrollo intelectual, creativo, de aprendizaje e investigación; todas ellas dirigidas a lograr un buen clima de trabajo y aumentar el buen desempeño laboral.

Así, las organizaciones deportivas mexicanas deben dirigir sus esfuerzos hacia estos perfiles profesionales para que pueden avanzar hacia la selección de administradores que respondan a las expectativas de la sociedad, la economía y las organizaciones mismas que requiere la práctica deportiva del país, así como cerrar la brecha entre el directivo que están gestionando actualmente los entes encargados de la formación profesional, como lo son las universidades y lo que demanda el entorno. De tal manera que, dado el contexto que se vive, donde los perfiles no corresponden a los requerimientos, sólo a través del replanteamiento de los planes de estudio en los entes universitarios cuyo enfoque debe ser más interdisciplinario o el establecimiento de procesos de capacitación bien fundamentados, se puede acercar a ellos, pues tanto administradores con el perfil definido a lo largo de los años en aula como en campo, y

aquellos que ajenos al ámbito administrativo, adquieren estos saberes mediante la capacitación y el adiestramiento, pueden contribuir a la mejora organizacional.

El contar con el perfil adecuado, teóricamente supone un mayor y mejor desempeño organizacional pues un líder preparado profesional, técnica y humanamente realiza las actividades con criterios racionales, coherentes y sustentados en el conocimiento, concretamente de la disciplina administrativa que le permite entender de estructuras y procesos tendientes al manejo de diversos recursos, donde ya no se puede permitir el dispendio de los mismos, pues estos no son infinitos.

### **El administrador deportivo como elemento transformador**

Como ya se ha mencionado, hoy más que nunca, la efectividad, eficiencia, eficacia y éxito de una organización deportiva, particularmente en el caso mexicano, se encuentra en función de que el factor humano que la conforma logre trabajar en forma conjunta y coordinada para alcanzar objetivos comunes; y esto depende, cada vez más, tal como lo señalan Font et al. (2022), de la capacidad de quienes ejercen la función administrativa; para los autores citados, los administradores, sin importar el nivel jerárquico en el que se encuentren, pero contando con el grado de especialidad de las tareas que realicen, son los responsables de generar acciones que permitan a los individuos realizar contribuciones potenciales al cumplimiento de los objetivos grupales y organizacionales, tanto a niveles micro como macro administrativos.

Los avances logrados en los diferentes campos del quehacer humano por si solos no generarían efectos en el mejoramiento de las organizaciones deportivas en México; es preciso que la administración que se utiliza en estas cuente con modelos, herramientas, técnicas y sobretodo administradores que permitan la correcta aplicación y coordinación de los esfuerzos grupales al logro de objetivos.

La función de los administradores, producto de sus competencias y habilidades, en las organizaciones deportivas reside en plantear los objetivos organizacionales y transformarlos en acciones a través de las funciones administrativas básicas de la planeación, organización, dirección, control y evaluación de los esfuerzos efectuados en todas las áreas y niveles de la organización, con el propósito de lograr en forma efectiva, eficiente y eficaz los objetivos propuestos. Las actividades de los administradores, para propiciar una transformación y mejora, no se limitan a planear y lograr los objetivos, sino también al diseño y establecimiento de un ambiente interno que posibilite el desempeño organizacional esperado, así como a tareas que le permitan comprender y sensibilizarse ante los elementos del medio externo que afectan las diferentes áreas de gestión y operación.

Cualquier organización deportiva requiere de planear objetivos, coordinación de múltiples acciones para lograrlos, dirección y coordinación de personas y tareas, toma de decisiones, obtención y asignación de recursos; acciones todas ellas complejas que deben realizarse de forma

---

*Revista Actividad Física y Ciencias Año 2025, vol. 17, N°1. Primer semestre / enero / julio*

*Aguilera, A.*

armónica, que implican, además, la participación de diferentes colaboradores que realicen funciones encaminadas hacia áreas distintas y actividades específicas. El administrador no es el ejecutor, sino el responsable de coordinar el trabajo de otros, lo que implica que ha de relacionarse con diferentes tipos de personas, las cuales deben ser encausadas a objetivos comunes.

Asimismo, para lograr una transformación y mejora, requiere prestar atención tanto a los acontecimientos pasados como a los presentes, y tratar de visualizar los futuros posibles, al ser responsable de la dirección de otros que siguen sus órdenes y guías; tiene que tratar con eventos internos y externos que afectan la operación y efectividad organizacional tal como lo expresan Font et al. (2022), por lo que se puede afirmar bajo las ideas de estos autores que los desafíos del medio ambiente reclaman al administrador como un agente de cambio, transformación y mejora de las organizaciones deportivas a las que debe de conducir por nuevos rumbos. Debe ser un agente educador y forjador de la cultura administrativa, ya que, con sus saberes expresados en sus competencias y habilidades puede modificar el comportamiento y las actitudes de las personas que colaboran con él, y con este estilo de administrar, crear, modificar y consolidar la administración idónea en las entidades deportivas.

Al reconocer las competencias y las habilidades necesarias que debe cubrir un administrador para ser capaz y competitivo en el desempeño gerencial y/o directivo y transformar las gestiones en trabajos multidimensionales, se genera la posibilidad de agregar valor al puesto; y a la organización poder obtener mejores y mayores resultados administrativos. Sólo así se podrá hablar de una transformación y mejora organizacional.

Con la exposición de este análisis se pretende aportar a la reflexión sobre el perfil del profesional del administrador de organizaciones deportivas en México, desde la óptica administrativa, en particular enunciar las habilidades y competencias que debe poseer para liderar la evaluación, transformación y mejora de la entidad deportiva tradicional a un desempeño organizacional racional, acorde a los requerimientos de un futuro próximo donde empieza a predominar una cuarta revolución industrial organizacional, donde el conocimiento junto al desarrollo tecnológico juegan un papel trascendental, haciendo partícipe de esta reflexión a otros contextos.

## **Conclusión**

Al realizar En el mundo globalizado de hoy resulta conveniente para las organizaciones deportivas mexicanas convencerse de que contar con un administrador dotado de las competencias y habilidades tanto administrativas como las relativas a la activación, educación física y práctica deportiva y recreativa, es una necesidad ineludible para adaptarse a los desafíos y condiciones de la economía y la competitividad actual, lo cual implica dejar de ver este proceso como una tarea secundaria y aislada, y transformar al perfil profesional de este actor principal en

una función estratégica, sistemática y permanente, generadora de ventajas competitivas para la organización, pues la transformación y la mejora y con ello el carácter evolutivo de las mismas, que puede aportar este perfil profesional debe ser considerada como una propuesta de solución a la problemática de contar con perfiles no propios a la administración. Asimismo se requiere replantear el rol de los diversos actores que participan de la dinámica de la gerencia deportiva, entre ellos los educadores físicos y entrenadores, quienes en la práctica suelen ejercer funciones directivas, por lo que los formadores de los cuadros profesionales que se necesitan en dichas entidades, deben evaluar y mejorar sus propuestas académicas y dotarles de las competencias y habilidades necesarias para realizar una buena administración para que respondan de manera eficaz a las necesidades del entorno organizacional deportivo, a partir de sus funciones de liderazgo que ejercen en su desempeño laboral en diversas organizaciones.

Los administradores son los responsables de identificar, diseñar, desarrollar, implementar y retroalimentar continuamente la adopción y adaptación de las técnicas administrativas para generar cambios y mejoras positivas en las estructuras y procesos de las entidades deportivas.

El área de administración de personal es la encargada de proveer personal a todas las áreas de la organización y a todos los niveles, y en caso de no poseer el perfil, dotarles de la capacitación correspondiente para que tengan las competencias y desarrollen las habilidades necesarias para realizar una buena gestión y operación. Para lograr esto, es necesario que la técnica de análisis de puesto se elabore y diseñe bajo un enfoque específico de acorde al puesto gerencial, ya sea para seleccionar o adiestrar al administrador.

El contar con un perfil profesional basado en lo que la administración aporta al fenómeno deportivo desde la posición gerencial, le permite al administrador contar con una serie de opciones que le posibilitan gestionar y operar tanto a las organizaciones del deporte en la industria del entretenimiento, como aquellas del considerado deporte para todos, tanto en el sector público, como el privado y social, así como lograr una transformación y mejora en todas las áreas y niveles que lo requieran para lograr la optimización de las mismas.

Sin embargo, el proceso de adaptación a las condiciones del entorno ha sido más lento de lo que demanda el vertiginoso ritmo de los desafíos económicos, tecnológicos y organizacionales. En este sentido, la selección adecuada con las competencias y habilidades correctas establecidas en el perfil de puesto expuesto a lo largo del documento, se ha constituido en una tarea pendiente del proceso de selección del administrador. La cual debe ser atendida lo más pronto posible, pues de no hacerlo se estará perpetuando el círculo vicioso tan conocido en la mayoría de las organizaciones deportivas mexicanas de contar con perfiles no aptos que determinan una mala administración y con ello el fracaso deportivo, económico y social de las mismas.

## Referencias

- Aguilera, R. (2024). La administración: conocimiento fundamental para los profesionales de la educación física y el entrenamiento deportivo. *Edu-física.com*, 16(34), 69–85. <https://doi.org/10.59514/2027-453X.3284>
- Andrey, B. J. (2022). Revisión documental del perfil profesional en el administrador deportivo. *Ciencia y Deporte*, 7(1), 177-206. <https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.013>
- Cardona, M. L., & Cardona, R. S. (2021). Tendencias y retos en la gestión de organizaciones deportivas: Perspectivas en Colombia. *SPORT TK-Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 10(1), 59-66. <https://doi.org/10.6018/sportk.461671>
- Céspedes, R. Y. P., Ferrer, A. M. M., & de la Paz Arencibia, L. (2023). Gestión de las organizaciones deportivas en Cuba: principales retos desde la ciencia y la tecnología. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 20(2), 136-152. <http://scielo.sld.cu/pdf/cyd/v9n1/2223-1773-cyd-9-01192.pdf>
- Cortázar, J. C., Fuenzalida, J., & Lafuente, M. (2016). *Sistemas de mérito para la selección de directivos públicos ¿mejor desempeño del Estado?* Washington, BID (Nota Técnica, 1054) <https://webimages.iadb.org/publications/spanish/document/Sistemas-de-m%C3%A9rito-para-la-selecci%C3%B3n-de-directivos-p%C3%ABablicos-%C2%BFMejor-desempe%C3%B1o-del-Estado-Un-estudio-exploratorio.pdf>
- De Vargas, M., Barrios, B., & Santiago, L. (2005). Competencias laborales y la formación universitaria. *Psicología desde el Caribe*, 64-91. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/download/1996/1281::pdf>
- Espartero, C. (2021). Por la necesaria intervención estatal en la regulación de las profesiones del deporte. *Cultura, ciencia y deporte*, 17-26. <https://doi.org/10.12800/ccd.v11i31.639>
- Font, P., Gudiño, P. P., Sánchez, M. A., Córdova, V. A. O., & Morales, G. A. (2022). El administrador frente a la necesidad de transformación organizacional. *Revista Gestión y Estrategia*, (15), 67-75. <https://doi.org/10.24275/uam/azc/dcsh/gye/1999n15/Font>
- Gudiel, E. (2016). *Importancia de la Preparación Especializada del Administrador de una Organización Deportiva Nacional* (Doctoral dissertation). University Galileo. <http://biblioteca.galileo.edu/tesario/handle/123456789/406>
- Gutiérrez, B. J. F. (1996). *Administración deportiva*. *Educación física y deporte*, 18(2), 101-107. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3644057.pdf>
- Méndez, R. (2015). El directivo deportivo del Siglo XXI: áreas de análisis. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*. (410), pág. 41–55. <https://doi.org/10.55166/reefd.v0i410.100>
- Moreira, V. V. D., Gutiérrez-Cruz, M., & Moreira-Mendoza, C. V. (2018). La formación de competencias profesionales en dirigentes del Sistema Deportivo Ecuatoriano desde la

- ciencia y la tecnología. *Revista científica Especializada En Ciencias De La Cultura Física Y del Deporte*, 15(36), 71–83. Recuperado a partir de: <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/444>
- Ordoñez Saavedra, N. (2024). Responsabilidad profesional en el deporte: un tópico esencial en la formación del entrenador y dirigente deportivo en Colombia. *Revista Digital: actividad Física y Deporte*. 10(1):2534. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v10.n1.2023.2534>
- Rodríguez, M. (2017). Perfil profesional del dirigente deportivo regional: Valle del Cauca y Risaralda. *Revista Interamericana De Investigación Educación y Pedagogía IEP*, 10(2), 79-90. <https://doi.org/10.15332/s1657-107X.2017.0002.05>
- Rozo, R., Porras, R., Bolívar, S., Castro, J. & Liévano, J. (2022). La gestión deportiva en Latinoamérica: horizonte epistemológico y perspectivas actuales. *Retos*, 46, 1015–1021. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.92540>
- Soto, S. R. (2022). La formación de administradores en la sociedad del conocimiento. *Revista Gestión y Estrategia*, (15), 61-66. <https://doi.org/10.24275/uam/azc/dcsh/gye/1999n15/Soto>
- Whetten, D. (2004). *Desarrollo de habilidades directivas*. Pearson educación. Werther, W., Davis, K. y Guzmán, P. (2019), *Administración de capital humano*. Mc Graw Hill.
- Werther, W., Davis, K. y Guzmán, P. (2019), *Administración de capital humano*. Mc Graw Hill.
- Zarazúa, V. (2022). La selección de personal por competencias: ¿alternativa viable para cualquier empresa mexicana? *Revista Gestión y Estrategia*, (43), 67-80. <https://doi.org/10.24275/uam/azc/dcsh/gye/2013n43/Zarazua>

***EL autor***

**Lic. MSc. Alberto Rafael, Aguilera Rivera**

Maestro en Ciencias del Deporte y Alto Rendimiento por la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte. Pachuca. México. Licenciado en Administración por la Universidad Autónoma Metropolitana. Azcapotzalco. CDMX. Director Técnico de Fútbol por la Federación Mexicana de Fútbol. Investigador independiente. Experiencia laboral en formación de fútbol infantil y juvenil (fútbol base). Emprendimiento en asesoría y consultoría en Administración de Organizaciones Deportivas.



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 17 N°1 (167) año 2025, pp. 43-68  
ISSN (digital) 2244-7318  
Primer semestre enero / julio

## POTENCIANDO LA ENSEÑANZA DEL BÉISBOL FIVE: INNOVACIONES Y SUPERACIÓN PROFESIONAL DE LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

## PROMOTING THE TEACHING OF BASEBALL FIVE: INNOVATIONS AND PROFESSIONAL IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

**Lic. MSc. Lenier, Borges Primelles**

[lenierbp@gmail.com](mailto:lenierbp@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-0835-6899>

**Lic. Carlos Andrés, Miranda González**

[carroaran@gmail.com](mailto:carroaran@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-3421-8054>

**Lic. Rigoberto, Rodríguez Arter**

[lenierbp@hotmail.com](mailto:lenierbp@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0001-2699-746>

**Recibido:** 09/04/2024

**Aceptado:** 04/07/2024

### Resumen

El presente artículo tiene como objetivo, elaborar una estrategia de superación dirigida a la preparación de los profesores de Educación Física que imparten el Béisbol Five en la enseñanza primaria del municipio de Nuevitas, República de Cuba. El estudio se desarrolló dentro de un proyecto factible apoyado en una investigación de carácter descriptivo. Paradigma utilizado fue el cuantitativo con los métodos teóricos, empíricos y matemáticos-estadísticos. La población fueron todos los profesores de Educación Física (34) de la enseñanza primaria del contexto antes señalado. Las técnicas de recolección de datos fueron la observación directa y la encuesta, como instrumento fue el cuestionario. La técnica de análisis de los datos fue la estadística descriptiva, los datos obtenidos fueron representados en las figuras, con el propósito de facilitar la interpretación de los resultados, relacionando los ítems con su respectivo análisis. Los resultados permitieron que la estrategia de superación elevara los conocimientos de los profesores de Educación Física en los contenidos del deporte Béisbol Five en las clases y el deporte para todos. La estrategia de superación es una propuesta factible al proceso formativo, la preparación teórico-metodológica de los profesores de Educación Física que imparten el Béisbol Five.

**Palabras clave:** Estrategia de superación, Béisbol Five, Educación Física.

## Abstract

The objective of this article is to develop a strategy for improvement aimed at the preparation of Physical Education teachers who teach Baseball Five in primary education in the municipality of Nuevitas, Republic of Cuba. The study was developed within a feasible project supported by descriptive research. The paradigm used was the quantitative one with theoretical, empirical and mathematical-statistical methods. The population consisted of all Physical Education teachers (34) in primary school in the aforementioned context. The data collection techniques were direct observation and the survey, as an instrument was the questionnaire. The data analysis technique was descriptive statistics, the data obtained were represented in the figures, in order to facilitate the interpretation of the results, relating the items with their respective analysis. The results allowed the improvement strategy to increase the knowledge of Physical Education teachers in the contents of the sport Baseball Five in classes and sports for all. The strategy of overcoming is a feasible proposal to the training process, the theoretical-methodological preparation of the Physical Education teachers who teach Baseball Five.

**Keywords:** Overcoming strategy, Baseball Five, Physical Education.

## Introducción

En el mundo moderno, el papel de la cultura física como factor de mejora del hombre y de la sociedad va en un aumento destacado. En consecuencia, se incrementan las exigencias de la sociedad y miembros a la calidad de la formación de los especialistas que trabajan en el ámbito de la cultura física y el deporte (Ibragimov, 2022). Varios estudios realizados por Ivanova, Bystritskaya, Burkhanova, Stafeeva, y Zhemchug (2017), y Oliveira, Conceição, y Pinto (2018), coinciden en que en la actualidad ha habido un importante avance en las diferentes formas de realizar actividad física.

Además, señalan que cualquier proyecto para mejorar la calidad de la educación debe considerar la importancia de involucrar al profesor de Educación Física, de modo que las mejoras en el proceso de enseñanza estén relacionadas con su desarrollo profesional. El profesor de Educación Física, debe priorizar la búsqueda del rendimiento físico unido a la formación y desarrollo de hábitos y actitudes positivas favorables a la práctica deportiva.

La importancia de mantenerse actualizado en los conocimientos sobre la enseñanza de los deportes y desarrollar habilidades para practicarlos, radica en mejorar el proceso de aprendizaje de los mismos. Esto implica adoptar una actitud reflexiva sobre la forma en que enseña y su impacto tanto a nivel personal como social. Por lo tanto, es fundamental para los profesionales de este ámbito buscar constantemente la calidad en su formación y crecimiento.

Varios estudios relacionados aportan valiosas experiencias en el tema de la superación desde diferentes aristas de la investigación, autores como: Añorga (2014); Bernaza (2018); Suárez (2018); Castro et al. (2020); Suárez et al. (2021); López y Rojas (2021) y Ferrat et al. (2023). En todas se precisan las siguientes ideas: se requiere que el docente se convierta en agente

transformador de la realidad educacional y describe las acciones de respaldo mutuo de experiencias en el desarrollo de una tarea.

Se cree que es evidente el rol del profesor, su desempeño y desarrollo en la profesión, así como las condiciones de trabajo, la formación de estos, su superación y la evaluación profesoral. Un docente que adquiera conocimientos, habilidades nuevas, con capacidad de transferir habilidades pedagógicas y didácticas a situaciones propias de otras asignaturas, que tienen cierta especificidad para lo cual la superación recibida no los capacita. En los últimos años, ha habido cambios y transformaciones en los programas de Educación Física en Cuba, con el propósito de mejorar los estándares educativos y brindar mayores oportunidades para niños y jóvenes.

De hecho, las instituciones educativas están enfocadas en mejorar sus modelos de enseñanza para asegurar un aprendizaje de calidad. El estudiante es el enfoque principal en este proceso de enseñanza-aprendizaje. En consecuencia, mejorar la calidad de la educación requiere que los profesores se involucren de manera activa. Es necesario que busquen aumentar su conocimiento al investigar los problemas presentes en su aula, escuela y comunidad. Esto les permitirá utilizar métodos científicos y encontrar soluciones para mejorar continuamente su labor como educadores. (Fonseca, Souza Neto, e Iaochite, 2018).

De este modo, una manera de alcanzar esto, es por medio de la modificación del plan de estudio, labor que se ha llevado a cabo en diversos países, como en varias escuelas públicas de Estados Unidos, se han implementado programas de enseñanza personalizada y aprendizaje basado en proyectos para fomentar la participación activa de los estudiantes y adaptar la enseñanza a sus necesidades individuales. Finlandia ha introducido métodos de enseñanza activa y evaluaciones formativas que permiten a los profesores ajustar sus métodos de enseñanza en tiempo real para mejorar los resultados del aprendizaje. En Japón, algunas escuelas han adoptado enfoques de aprendizaje colaborativo e integración de tecnología en el aula para mejorar la interacción y el compromiso de los estudiantes. En España, se han llevado a cabo reformas curriculares que incluyen la digitalización de contenidos y la formación continua de los docentes para asegurar que estén al día con las últimas metodologías educativas con el objetivo de mejorar la educación de los alumnos.

La Educación Física es una asignatura que integra acciones principalmente de carácter físico y se imparte en los centros educacionales desde edades tempranas. Su cumplimiento es considerado necesario e imprescindible en el proceso de formación integral de los estudiantes, ya que contribuye al desarrollo tanto físico como psicológico, sin embargo, es imposible lograrlo si los profesores no cuentan con los conocimientos y habilidades necesarias.

Se cree que es evidente que los modelos de superación actuales tienen limitaciones, a pesar de ser confeccionados a partir del banco de problemas, no siempre precisan los conocimientos, habilidades y valores necesarios para la preparación y actualización de los profesionales, lo que afecta la integralidad y sistematicidad de su desempeño (Pérez, Morales, & de la Paz, 2022). La superación de los profesores de Educación Física es fundamental para garantizar un excelente

*Potenciando la enseñanza del Béisbol Five: Innovaciones y superación profesional de los profesores de Educación Física*

desarrollo en los estudiantes. En el ámbito de la Educación Física, el Béisbol Five se ha convertido en una disciplina popular entre los jóvenes. Es imprescindible que los profesores estén siempre dispuestos a superarse para ofrecer la mejor formación en esta disciplina. El Béisbol Five se introduce en los nuevos programas de perfeccionamientos de la Educación Física en el segundo ciclo de la enseñanza Primaria, a través del Deporte para Todos.

Así lo expresó Bernal (2018) metodólogo nacional de Educación Física que atiende el proyecto Béisbol Five, en clínica desarrollada en La Habana como parte del Evento Internacional Cuba Motricidad 2018, donde dio a conocer que este será impartido como variante de la unidad de Béisbol de los programas en todos los niveles educativos. Este deporte novedoso y dinámico, netamente criollo que surge de un juego tradicional cubano, "El cuatro esquinas". El cual es una versión callejera del clásico juego de Béisbol, que mantiene los mismos conceptos básicos.

En este caso, el juego tiene la particularidad de poderse practicar en cualquier parte con un espacio reducido y sólo el uso de una pelota de goma. Se han desarrollado múltiples investigaciones referidas a los diferentes elementos relacionados con el Béisbol Five, entre los que se destacan Torres (2019); Torres & Ramos (2020); Oberto (2022) y Rodríguez García, Ardy Rafael, Perdomo Castro, David, Coll Costa, Jorge de Lázaro, Vázquez Castañeda, Fabiola del Carmen, & Machín Quiñonez, Nélide Moraima (2022). Estos autores han tratado aspectos esenciales, como el Béisbol Five como juego alternativo para incrementar la motivación en las clases de Educación Física y el deporte universitario, sistema de ejercicios e indicadores para la preparación técnica de los atletas universitarios del Béisbol Five, estudio de los músculos estabilizadores, las lesiones más frecuentes en practicantes de Béisbol Five, alternativa metodológica para la enseñanza del Béisbol Five a través de juegos predeportivos en el Deporte para Todos.

Pero aún, la superación de los profesores de Educación Física es un tema a consideración de esta investigación y la revisión de la bibliografía consultada, requiere de profundización sobre el deporte Béisbol Five. Es incuestionable el valor extraordinario de los aportes de todos los autores citados anteriormente; aun así, resulta limitado la sistematización teórica en lo relacionado con el proceso de superación de los profesores de Educación Física con énfasis en el Béisbol Five.

El modelo de escuela primaria cubana se caracteriza por su enfoque en la formación integral del estudiante, impulsar la interiorización de conocimientos y orientaciones valorativas desde los primeros grados. Se generaliza la implementación del "Modelo de Escuela Primaria" que asume como "núcleo metodológico central" de su concepción la formación de un niño reflexivo, crítico e independiente, que asuma un rol cada vez más protagónico en su actuación, y que posea sentimientos de amor y respeto hacia la patria, su familia, su escuela, sus compañeros y la naturaleza.

Este modelo se encuentra en constante transformación, con el objetivo de formar estudiantes reflexivos, críticos, independientes y protagónicos en su actuación, en correspondencia con el sistema de valores e ideales de la Revolución Socialista. La teoría de Vygotski (1983), también conocida como enfoque histórico-cultural, se aplica en la educación primaria cubana como

un sustento teórico para el desarrollo de la formación integral del estudiante. La teoría se enfoca en la importancia del aprendizaje social y la interacción entre el individuo y su entorno, y se basa en la idea de que el aprendizaje se produce a través de la mediación de herramientas culturales y sociales.

Los profesores de Educación Física deben priorizar la búsqueda del rendimiento físico, así como la formación y desarrollo de hábitos positivos y actitudes favorables a la práctica deportiva. A través de la constante actualización de conocimientos en la educación deportiva y el desarrollo de habilidades para la práctica, se completa el proceso de enseñanza y aprendizaje, facilita una actitud reflexiva ante las propias acciones a partir de influencias personales y sociales, cuyo papel es trascendente.

Se extiende más allá de los límites de la escuela a otros entornos. Esto es necesario para estos profesionales y la calidad de su mejora es muy importante. Las limitaciones y condiciones bajo las cuales se desarrolla el proceso de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física tienen diferentes características. Es necesario tener en cuenta el grado de desarrollo de la motricidad en la práctica deportiva, evitar tiempo de enseñanza, cuidar los principios de integración, inclusión e individualización. Estos son aspectos importantes en esta época, a medida que el proceso se individualiza y se logra la transformación de los sujetos participantes.

En lo esencial, el estudio de la clase de Educación Física del deporte Béisbol Five, emplear los métodos de análisis documentos, la observación, actividades metodológicas, clases y entrevistas, revelaron deficiencias teóricas y prácticas en los profesores. Dado que, lo anterior se revelan las siguientes insuficiencias: Se evidencian dificultades en la calidad de la clase de Educación Física con mayor repercusión en el deporte Béisbol Five, lo que muestra: poco conocimiento de los profesores de Educación Física, para incluir los fundamentos técnicos y las condiciones físicas, escaso aprovechamiento de las posibilidades que brindan los métodos productivos y medios de enseñanza como apoyo del contenido para cumplir el objetivo y limitado tratamiento teórico-metodológico de la temática en actividades metodológicas con los profesores de Educación Física. Por lo que se propone como objetivo elaborar una estrategia de superación dirigida a la preparación de los profesores de Educación Física que imparten el Béisbol Five en la enseñanza Primaria.

## **Metodología**

La investigación adoptó la modalidad de Proyecto Factible, bajo una perspectiva dialéctica-materialista para poder usar métodos y técnicas más eficientes en el estudio científico del objeto de investigación. Esta perspectiva también ayudó a identificar las relaciones causales y funcionales en la dinámica del objeto, así como las relaciones esenciales y contradictorias que se presentan en él. Para llevar a cabo las tareas, se utilizaron diversos enfoques y métodos de investigación en los campos teórico, empírico y estadístico. Estas técnicas ayudaron a procesar la información que se describe a continuación:

## **Métodos**

Los métodos teóricos como el análisis-síntesis, histórico-lógico, inductivo-deductivo y sistémico-estructural-funcional fueron utilizados para establecer las bases teóricas y metodológicas del proceso de formación continua de los profesores de Educación Física de la enseñanza Primaria. Además, se identificaron y clasificaron las diferentes etapas y acciones que componen la estrategia de superación. El método de análisis-síntesis con el fin de fundamentar los marcos teórico-metodológicos que caracterizan el proceso de desarrollo de los profesores de Educación Física en la enseñanza Primaria, y también para identificar las similitudes entre el diagnóstico inicial y final del problema científico en términos de necesidades y capacidades. Por otro lado, se empleó el enfoque histórico-lógico para estudiar los antecedentes históricos del proceso de superación de los profesores de Educación Física en las circunstancias socio-históricas específicas por las que han transitado.

El método inductivo-deductivo propició el estudio de los fenómenos particulares y singulares que caracterizan el problema científico, a fin de inferir o confirmar formulaciones teóricas para llegar a conclusiones lógicas y el sistémico-estructural-funcional se utilizó para estructurar, de manera coherente, la estrategia propuesta, a partir de los resultados del diagnóstico del estado de la superación de los profesores de Educación Física en las escuelas primarias y la interrelación entre sus componentes, con carácter de sistema, dependencia, jerarquización y estructuración, así como las relaciones e interdependencia entre los contenidos.

Los métodos empíricos permitieron diagnosticar y evaluar el estado inicial y final de la preparación de profesores de Educación Física de la enseñanza Primaria para el desarrollo del Béisbol Five de los educandos. Se aplicaron varios métodos científicos de recopilación de la información, ellos fueron la revisión documental, la observación a actividades de superación, la encuesta a profesores de Educación Física y la entrevista grupal e individual a directivos y metodólogos municipales.

## **Población y Muestra**

Para el desarrollo de la investigación se consideró la población a los 34 profesores de Educación Física que imparten el programa de Béisbol Five en la enseñanza primaria del municipio de Nuevitas. Se utilizó una muestra censal, lo que significa que se incluyó al 100% de la población.

**Tabla 1**

*Características de los profesores muestreados*

Cantidad profesores	Categoría		Años de Experiencia			
	MSc.	Lic.	1-2	3-4	5-6	9 ó más
34	2 (5,8%)	32 (46, 1%)	8 (94.1)	6 (17,6%)	5 (14.7)	15 (44.1)
Total (34)	2	32	8	6	5	6

Fuente: Elaborado por los autores

## Instrumentos de recolección de los datos

Para la recolección de los datos se utilizaron tres métodos principales: Observación directa: Se llevó a cabo la observación directa de las actividades de superación realizadas por los profesores. Esta técnica permitió recoger información detallada sobre la dinámica y eficacia de las actividades observadas. Encuestas a profesores de Educación Física: Se aplicaron encuestas estructuradas a los profesores de educación física para recopilar sus percepciones y experiencias sobre el programa de superación en Béisbol Five. Las encuestas incluyeron preguntas tanto cerradas como abiertas, facilitando la obtención de datos cuantitativos y cualitativos. Revisión Documental: Se realizó una revisión exhaustiva de documentos y registros relacionados con los programas de superación de Béisbol Five. Este método permitió obtener antecedentes y contextos importantes para la investigación.

## Análisis de los datos

La técnica de análisis de los datos fue la estadística descriptiva, los datos obtenidos fueron representados en Figuras, con el propósito de facilitar la interpretación de los resultados, relacionando los ítems con su respectivo análisis.

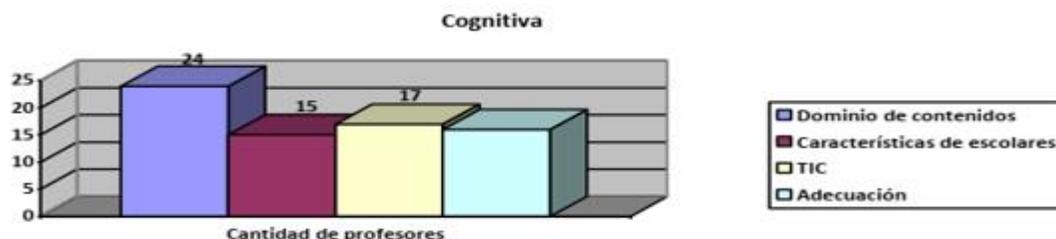
## Resultados

La utilización de las fuentes, se hace un análisis de las deficiencias y las recomendaciones sobre los niveles de desarrollo alcanzados por cada profesor durante su práctica educativa, lo que permite proyectar una propuesta en función de las particularidades de los sujetos en estudio, así como recoger información entorno a necesidades de superación donde se establecen niveles de prioridad y vías que se consideran para satisfacerlas.

Para la definición del contenido, se tomaron como referencia los indicadores que miden las tres dimensiones: cognitiva, procedimental y actitudinal; cada una de ellas concreta cómo se manifiestan las habilidades pedagógicas profesionales en la preparación docente metodológica de los profesores de Educación Física, que imparten el Programa de Béisbol Five en la enseñanza Primaria.

### Figura 1

Dimensión Cognitiva



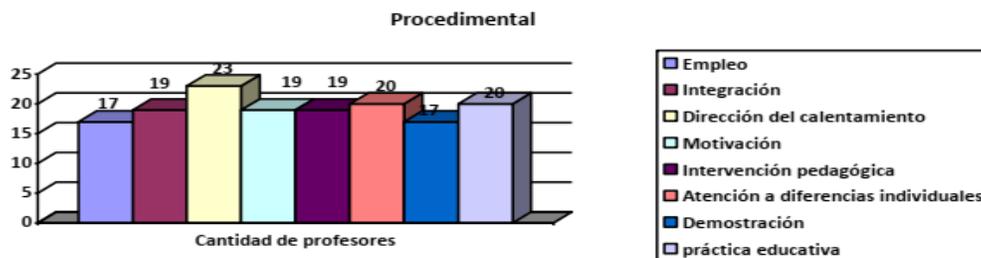
En la figura 1, se observa el dominio de los conocimientos teóricos del Béisbol Five, se evidenció que 24 profesores los conocen, lo que permite perfeccionar el proceso de enseñanza

## Potenciando la enseñanza del Béisbol Five: Innovaciones y superación profesional de los profesores de Educación Física

aprendizaje de este deporte. El dominio de las características de los educandos, se mostró que 15 profesores, tienen en cuenta las potencialidades de los educandos, para la atención a la diversidad. La adecuación de los contenidos del Béisbol Five en la preparación de la clase de Educación Física, se constató que, 16 profesores planifican ejercicios que abordan los fundamentos técnicos de acuerdo a las características de los educandos y los niveles de desarrollo de las habilidades motrices deportivas y capacidades físicas. De igual modo en lo referido al nivel en que domina el conocimiento de las TIC y su empleo, se evidenció que 17 profesores, reconocen que los directivos han realizado actividades de preparación en torno a esta temática y que conocen cómo trabajar con el software educativo y con las potencialidades que les brinda, no solo con respecto a la motivación, sino también como un medio que permite el ahorro de tiempo y otros recursos en las clases de Educación Física.

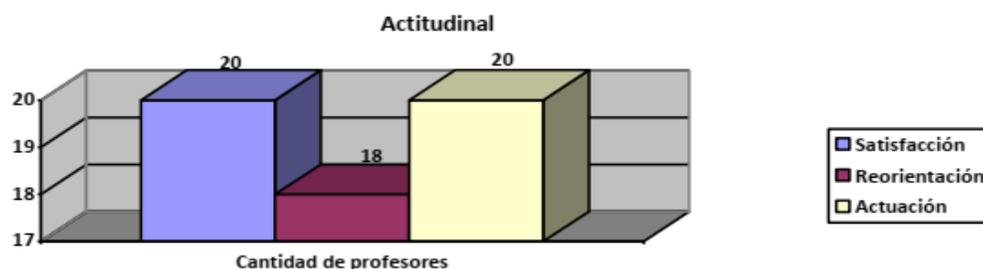
### Figura 2

#### *Dimensión Procedimental*



En la figura 2, se puede observar que 17 profesores, demuestra fluidez y efectividad en las acciones que desarrollan en sus clases, lo que se evidencia cuando retoman indistintamente los elementos técnicos y 19 profesores son capaces de integrarlos para resolver los problemas prácticos del juego, lo que demuestra que cumplen con las indicaciones metodológicas y generalizan acciones que los conducen a la realización de ejercicios de un nivel productivo y de aplicación, aspectos que se relacionan con la preparación teórico metodológica que manifestó valores significativos en la dimensión anterior.

En relación con el nivel en que dirigen el calentamiento, se corroboró que 23 profesores lo realizan correctamente con la utilización de métodos y procedimientos organizativos que orientan hacia los elementos técnico y 19 realizan una motivación adecuada hacia los objetivos. De igual modo se evidenció que 19 profesores poseen la capacidad para transformar su intervención pedagógica, 20 profesores aprovechan las posibilidades del contenido para tratar las diferencias individuales; por ejemplo, desde la orientación del estudio independiente, aspecto significativo al conducir un proceso de enseñanza aprendizaje formativo, en el que se corrigen los errores de una manera asertiva y se potencia el desarrollo individual de los educandos.

**Figura 3***Dimensión Actitudinal*

De acuerdo a la figura 3, arrojó índices adecuados lo que evidencian una mejoría en su comportamiento. El indicador más representativo fue de 20 nivel con el que muestra satisfacción por lo que hace y lo que logra hacer en los educandos, porque 20 de los profesores pasaron a la categoría adecuada, en 18 de ellos se observa una reorientación de su actuación en diferentes situaciones y en 20 manifiestan una actuación consecuente con su rol como profesional ante la sociedad.

### Resultados de la observación a las actividades de superación

Todas las actividades observadas (nueve), se correspondieron con las previstas según el plan de trabajo metodológico que reciben los profesores en su preparación, la cual se desarrolla dos veces al mes en una sesión de trabajo, con una duración de aproximadamente dos horas. Los 2 profesores que impartieron las actividades promedian diez años en sus funciones como metodólogos. La categoría docente y científica de estos profesores es, un profesor asistente, un profesor auxiliar y un máster en Ciencias de la Educación. En la tabla 1, se presentan los resultados de la observación a las nueve actividades de superación seleccionadas.

**Tabla 1***Observación del desarrollo de las actividades de superación*

Nº	Indicadores	MA	BA	A	PA	I
1	Si se tienen en cuenta los resultados del diagnóstico y la caracterización de los profesores para su atención diferenciada.	-	-	-	2 (22%)	7(78% )
2	Si los contenidos que se desarrollan, responden a las necesidades de los participantes.	-	-	1(11% )	2(22% )	6(67% )
3	Si se utiliza la experiencia acumulada por los profesores.	-	-	2(22% )	2(22% )	5(46% )

**Tabla 1(cont.)**

Nº	Indicadores	MA	BA	A	PA	I
4	Si se contribuye al desarrollo de habilidades deportivas y condiciones físicas, en el Béisbol Five.	-	2(22%)	2(22%)	2(22%)	3(33%)
5	Si se utiliza el trabajo cooperado en el grupo de profesores para la dirección de la clase de Béisbol Five en la Educación Física.	-	-	1(11%)	3(33%)	5(46%)
6	Si se vinculan los contenidos de la superación a la solución de los problemas, para impartir la clase de Béisbol Five en la enseñanza Primaria.	-	-	-	3(33%)	6(67%)
7	Si se utilizan las diferentes formas de evaluación del aprendizaje.	-	-	1(11%)	2(22%)	6(67%)

Leyenda: MA - muy adecuado; BA – bastante adecuado; A – adecuado PA – poco adecuado; I – inadecuado.

Fuente: Elaborado por los autores

Al constatar las diferentes formas y vías de superación que se ofertan y el papel que juegan los sujetos en esas actividades, se evidenció que los indicadores medidos poseen una mayor inclinación hacia las categorías de “poco adecuado” e “inadecuado”, con valores que oscilan entre el 78% y el 100% lo que muestra las dificultades existentes.

Lo anterior demuestra un predominio a las debilidades en el uso del diagnóstico y las características individuales de los profesores, así como sus intereses y necesidades acorde con las acciones que se proyectan desde la superación y de igual forma la relación de estas con las particularidades en la dirección de la clase, de modo que permitan la solución de los problemas que se presentan en su práctica educativa. Es significativo señalar que el indicador que mide el trabajo en equipo y el desarrollo de actividades prácticas se evalúa de poco adecuado, por lo que resultan insuficientes las acciones en esta dirección, por las particularidades de la clase de Educación Física actual.

## **Discusión**

Es frecuente escuchar el vocablo superación profesional se asemeje con los de superación, capacitación, preparación, actualización, entre otros. Sin embargo, autores como González et al. (2019); Galindo (2017) consideran que, aunque cada una de estas terminologías asuma diferentes significados, sí poseen objetivos bien determinados unos de los otros, considerándoles de manera general variantes o expresiones particulares de la superación. Si se consideran las valoraciones de Estévez et al. (2022), se puede evidenciar que uno de los aspectos significativos en el contexto

educativo de cualquier país y, por consiguiente, la acción transformadora para mejorar su calidad, lo establece el análisis del proceso de formación inicial y superación permanente de los docentes.

En el ámbito global y específicamente en las naciones de América Latina y el Caribe, se emplean diversas expresiones para referirse al progreso educativo, tales como educación constante, aprendizaje continuo, renovación, cualificación, instrucción, desarrollo profesional, entre otros términos. En distintos contextos nacionales, estos términos pueden tener diferentes significados, pero en general se consideran como formas específicas de mejorar y avanzar. (Calzado, Cardoso, Ramírez, y Felipe, 2017)

Al respecto, Galindo (2017), infiere que la superación es un proceso continuo, dirigido a la actualización y perfeccionamiento de conocimientos y habilidades relacionadas con la profesión. Por otra parte, el término de superación se encuentra en estrecha relación con el de superación profesional. En tal sentido, “la superación profesional de los docentes constituye uno de los eslabones fundamentales sobre los que toda sociedad tiene que trabajar para garantizar en las futuras generaciones, no solo los conocimientos, sino también, el desarrollo de sentimientos, actitudes y valores” (Estévez et al., 2022, p.1055).

Al reflexionar sobre este particular, Taro et al. (2019); Galindo (2017), presentan como resultados de sus estudios falencias que aún obstaculizan en que el docente adquiera una superación de calidad. Aunque con diferentes puntos de vista, Bernaza (2018); González et al (2019); Estévez (2019), coinciden en que la superación profesional es un proceso de formación imprescindible, permanente y que brinda solución a los problemas existentes en el ejercicio, al mejorar la calidad educativa. Del mismo modo destacan, que todo proceso de superación profesional a desarrollar para que los docentes actualicen y perfeccionen sus conocimientos debe estar en correspondencia con los retos y las exigencias actuales del proceso educativo.

Es necesario resaltar, que la superación, son todas aquellas acciones que se desarrollan con la finalidad de adquirir conocimientos y habilidades requeridas, que les permita a los docentes de la Educación Física un mejor desempeño de sus funciones a partir de los cambios que puedan surgir en el contexto de su labor pedagógica. Al respecto, Estévez et al (2022), infiere que la superación profesional es un proceso continuo, consciente y sistémico de actualización y perfeccionamiento de los conocimientos y habilidades pedagógicas, al igual que, contribuye al mejoramiento del desempeño profesional y humano.

## **Propuesta**

### **Estrategias de superación para profesores de Educación Física que imparten el Béisbol Five**

#### *Presentación*

La enseñanza del Béisbol Five en el ámbito educativo se ha convertido en una herramienta eficaz para fomentar la actividad física, el trabajo en equipo y la inclusión. Sin embargo, para garantizar una instrucción de calidad, es esencial que los profesores de educación física estén bien

## *Potenciando la enseñanza del Béisbol Five: Innovaciones y superación profesional de los profesores de Educación Física*

capacitados y actualizados en las técnicas y metodologías específicas de este deporte. La presente propuesta busca desarrollar una estrategia integral de superación profesional para los profesores de educación física, con el fin de mejorar sus competencias pedagógicas y técnicas en la enseñanza del Béisbol Five. Esta iniciativa no solo beneficiará a los docentes, sino que también tendrá un impacto positivo en los estudiantes, promoviendo una educación física más dinámica y efectiva.

### *Objetivos de la Propuesta*

#### General

Desarrollar y mejorar las competencias pedagógicas y técnicas de los profesores de educación física en la enseñanza del Béisbol Five, a través de una estrategia integral de capacitación y formación continua.

#### Específicos:

- Implementar cursos y talleres de capacitación continua: Ofrecer formación periódica sobre las reglas, técnicas y estrategias del Béisbol Five.
- Desarrollar habilidades pedagógicas avanzadas: Capacitar a los profesores en metodologías de enseñanza activas y técnicas de evaluación formativa.
- Proporcionar recursos didácticos y materiales de apoyo: Distribuir manuales, guías y materiales multimedia que faciliten la comprensión y aplicación de los conceptos del Béisbol Five.
- Fomentar la investigación y desarrollo profesional: Incentivar la participación en proyectos de investigación y la publicación de hallazgos relevantes.
- Crear redes de colaboración y apoyo: Establecer comunidades de práctica y programas de mentoría para intercambiar experiencias y estrategias pedagógicas.
- Realizar evaluaciones y proporcionar retroalimentación continua: Implementar mecanismos de evaluación regular y recoger Feedback para mejorar continuamente el programa.
- Promover la integración comunitaria: Organizar eventos y programas comunitarios que fomenten la participación y el interés en el Béisbol Five tanto en el entorno escolar como en la comunidad local.

### **Acciones de la propuesta**

La planificación de las acciones que serán ejecutadas en etapas posteriores de la estrategia, desde los objetivos, contenidos a desarrollar, las formas organizativas de superación y la evaluación que se realizarán. A continuación, se presentan 4:

**Tabla 2**

*Acción 1*

Acciones	Actividades	Descripción	Objetivos	Supervisión y Colaboración
1) Especificar las actividades a realizar para mejorar la superación de los profesores, reconocer las relaciones de supervisión y colaboración entre ellas.	- Talleres de Capacitación Pedagógica.	- Organizar talleres periódicos centrados en metodologías de enseñanza, uso de nuevas tecnologías educativas y estrategias de evaluación	- Actualizar y mejorar las habilidades pedagógicas de los profesores	- Supervisión: El coordinador académico supervisa la implementación y efectividad de los talleres. - Colaboración: Los profesores comparten sus experiencias y conocimientos, y colaboran en la creación de nuevos materiales didácticos
	- Sesiones de mentoría y asesoría	- Asignar mentores experimentados a los profesores más nuevos o aquellos que necesiten apoyo adicional	- Proveer orientación personalizada y apoyo continuo	- Supervisión: Los mentores reportan el progreso a los supervisores académicos. Colaboración: Los mentores y los profesores mentorizados trabajan juntos para identificar áreas de mejora y desarrollar estrategias de enseñanza.
	- Grupos de Estudio y Discusión	- Formar grupos de estudio donde los profesores puedan discutir temas relevantes, compartir investigaciones y analizar estudios de caso.	- Fomentar el aprendizaje continuo y el desarrollo profesional.	- Supervisión: Un moderador designado supervisa las reuniones y asegura que se mantengan productivas. - Colaboración: Los profesores colaboran compartiendo artículos, presentando investigaciones y proporcionando retroalimentación.
	- Observación de Clases y Retroalimentación	- Implementar un sistema de observación de clases, donde los profesores se visitan mutuamente y proporcionan retroalimentación constructiva.	- Mejorar las prácticas de enseñanza a través de la observación y la retroalimentación.	- Supervisión: El supervisor de área organiza las observaciones y revisa las retroalimentaciones proporcionadas. - Colaboración: Los profesores colaboran al observar clases y proporcionar retroalimentación detallada y útil.
	- Seminarios y Conferencias	- Facilitar la participación en seminarios y conferencias, tanto nacionales como internacionales.	- Exponer a los profesores a nuevas ideas, investigaciones y prácticas de enseñanza.	- Supervisión: El departamento de desarrollo profesional coordina la asistencia y el seguimiento de estas actividades. - Colaboración: Los profesores que asisten a estos eventos comparten sus aprendizajes con sus colegas a través de presentaciones y talleres internos.

**Tabla 2 (cont.)**

<b>Acciones</b>	<b>Actividades</b>	<b>Descripción</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Supervisión y Colaboración</b>
	- Proyectos de Investigación Colaborativa	- Incentivar a los profesores a involucrarse en proyectos de investigación.	- Promover la investigación y el desarrollo de nuevas metodologías educativas.	- Supervisión: Un comité de investigación supervisa los proyectos y proporciona apoyo logístico. - Colaboración: Los profesores trabajan en equipos interdisciplinarios para desarrollar y ejecutar proyectos de investigación.

Fuente: Elaborado por los autores

**Tabla 3**

*Acción 2*

<b>Acciones</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia de Actividades</b>	<b>Ubicación</b>
2) Determinar la duración, ubicación, personal, materiales e instituciones que se considerarán como posibles colaboradores y ejecutores de la estrategia de superación.	- Total del Programa: 6 meses	- Talleres teóricos y prácticos: una vez al mes - Sesiones de mentoría y asesoría: quincenal - Grupos de estudio y discusión: mensual - Observación de clases: bimensual.	- Talleres y Seminarios: Aula especializada en el INDER - Sesiones de Mentoría: Escuelas Primarias seleccionadas - Grupos de Estudio: Biblioteca de las escuelas Primarias. - Observación de Clases: Diferentes escuelas Primarias.

Fuente: Elaborado por los autores

**Etapa de Implementación de las estrategias de superación**

Implementación de las acciones para desarrollar las formas organizativas de la superación seleccionadas (cursos, talleres metodológicos, actividades de autosuperación las cuales se pretende transformar la preparación docente metodológica de los profesores de Educación Física que imparten el Programa de Béisbol Five en la Enseñanza Primaria, de Nuevitas. A continuación, observen la tabla 4.

**Tabla 4**

*Acción 1*

Acciones	Duración	Frecuencia de Actividades	Ubicación
<p>1) Facilitar la obtención de conocimientos y de los principios teóricos y metodológicos para impartir el Programa de Béisbol Five, crear un ambiente de confianza y estimular el interés, la motivación y el sentido de pertenencia, a través de un entorno colaborativo, de diálogo y de reflexión que facilite el trabajo conjunto de los docentes en su implementación, con el respaldo de métodos y recursos de enseñanza que fomenten el entusiasmo por los temas abordados.</p>	<p>- 2 horas</p>	<p>- Talleres teóricos y prácticos: una vez al mes                      - Sesiones de mentoría y asesoría: quincenal                      - Grupos de estudio y discusión: mensual                      - Observación de clases: bimensual.</p>	<p>Presentaciones y Conferencias: Utiliza presentaciones visuales y conferencias para explicar las reglas, la historia y los principios del Béisbol Five.                      Debates y Discusiones: Fomenta la discusión sobre temas clave como la evolución del Béisbol Five, sus diferencias con el béisbol tradicional, y su impacto en la educación física.                      Talleres Prácticos: Entrenamiento en Técnicas: Organiza talleres donde los participantes practiquen las técnicas básicas de golpeo y recepción de la pelota con la mano.                      Simulaciones de Juego: Realiza simulaciones de partidos para que los profesores experimenten y entiendan mejor las dinámicas del juego.                      Estudios de Caso: Análisis de Ejemplos Reales: Presenta casos reales de escuelas o comunidades que han implementado con éxito el Béisbol Five, analizando los desafíos y éxitos.                      Discusiones en Grupo: Facilita discusiones en grupo sobre estos estudios de caso para identificar mejores prácticas y estrategias aplicables.                      Materiales Didácticos y Recursos: Manuales y Guías: Proporciona manuales detallados que incluyan reglas, ejercicios, y estrategias de enseñanza.                      Videos Instructivos: Utiliza videos para mostrar ejemplos de juegos y técnicas, ayudando a visualizar los conceptos teóricos.                      Evaluaciones y Retroalimentación: Cuestionarios y Pruebas: Implementa cuestionarios y pruebas para evaluar el entendimiento de los participantes sobre los conceptos teóricos y metodológicos del Béisbol Five.                      Retroalimentación Continua: Proporciona retroalimentación constructiva y continua para ayudar a los participantes a mejorar y consolidar sus conocimientos.</p>

**Tabla 4 (cont.)**

<b>Acciones</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia de Actividades</b>	<b>Ubicación</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyectos y Trabajos Colaborativos: Desarrollo de Planes de Clase: Involucra a los participantes en la creación de planes de clase que integren el Béisbol Five, promoviendo el pensamiento crítico y la aplicación práctica de los conceptos aprendidos.</li> <li>- Actividades de Grupo: Organiza actividades en equipo donde los participantes diseñen y ejecuten sesiones de entrenamiento de Béisbol Five.</li> <li>- Jornadas de Campo y Demostraciones: Demostraciones en Vivo: Realiza demostraciones en vivo de juegos de Béisbol Five, permitiendo a los profesores observar y aprender de manera directa.</li> <li>- Jornadas de Práctica: Organiza jornadas de práctica donde los profesores puedan aplicar lo aprendido en un entorno controlado, bajo la supervisión de un instructor experto.</li> </ul>

Fuente: Elaborado por los autores

**Tabla 5**

*Acción 2*

<b>Acciones</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia de Actividades</b>	<b>Ubicación</b>
2) Mostrar las acciones de manera tangible o concretizada, visto que, las estrategias de superación que se implementarán.	- 2 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres teóricos y prácticos: una vez al mes</li> <li>- Sesiones de mentoría y asesoría: quincenal</li> <li>- Grupos de estudio y discusión: mensual</li> <li>- Observación de clases: bimensual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demostraciones en Vivo: Muestra de Técnicas: Realiza demostraciones en vivo de técnicas de golpeo y recepción, permitiendo que los estudiantes vean de manera concreta cómo se realizan los movimientos.</li> <li>- Partidos de Exhibición: Organiza partidos de exhibición con jugadores experimentados para que los estudiantes puedan observar las dinámicas del juego en acción.</li> <li>- Simulación de Escenarios: Crea escenarios específicos del Béisbol Five donde los estudiantes tengan que aplicar tácticas y estrategias aprendidas.</li> <li>Juegos de Rol: Asigna roles específicos a los estudiantes (por ejemplo, jugador, árbitro, entrenador) para que experimenten diferentes perspectivas del juego.</li> <li>Talleres Prácticos: Estaciones de Entrenamiento: Organiza estaciones de entrenamiento donde los estudiantes puedan practicar diferentes habilidades del Béisbol Five (por ejemplo, golpeo, lanzamiento, defensa).</li> </ul>

**Tabla 5 (cont.)**

Acciones	Duración	Frecuencia de Actividades	Ubicación
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de Coordinación: Desarrolla ejercicios específicos que mejoren la coordinación y agilidad necesarias para el juego.</li> <li>- Uso de Materiales y Herramientas: Equipamiento Real: Utiliza el equipo específico del Béisbol Five durante las clases para que los estudiantes se familiaricen con él.</li> <li>- Videos y Animaciones: Emplea videos y animaciones que ilustren movimientos y tácticas, mostrando ejemplos concretos de cómo deben ejecutarse.</li> <li>-Proyectos Prácticos: Diseño de Planes de Juego: Invita a los estudiantes a diseñar planes de juego y estrategias para diferentes situaciones del Béisbol Five.</li> <li>-Construcción de Equipos: Organiza actividades de construcción de equipos donde los estudiantes tengan que colaborar y comunicarse efectivamente.</li> <li>-Evaluaciones Prácticas: Competencias Internas: Organiza competencias internas donde los estudiantes puedan poner en práctica lo aprendido en un entorno competitivo pero controlado.</li> <li>- Evaluaciones de Habilidades: Realiza evaluaciones periódicas de habilidades específicas, proporcionando retroalimentación concreta y enfocada en la mejora continua.</li> </ul>

Fuente: Elaborado por los autores

**Tabla 6**

*Acción 3*

Acciones	Duración	Frecuencia de Actividades	Ubicación
3) Iniciar los cursos de superación Primera Actividad de Capacitación	-. 2 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres teóricos y prácticos: una vez al mes. Sesiones de mentoría y asesoría: quincenal</li> <li>- Grupos de estudio y discusión: mensual</li> <li>- Observación de clases: bimensual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos del Béisbol Five</li> <li>Contenido: Reglas del juego, beneficios y diferencias con el béisbol tradicional. Metodología: Presentación interactiva con videos y ejemplos prácticos.</li> <li>-Sesión Práctica: Tema: Técnicas Básicas de Enseñanza Contenido: Ejercicios básicos de bateo, lanzamiento y recepción. Metodología: Demostraciones en vivo y práctica supervisada.</li> </ul>

Fuente: Elaborado por los autores

**Tabla 7**

**Acción 4**

<b>Acciones</b>	<b>Duración</b>	<b>Ubicación</b>
4) Implementar un plan correctivo a los profesores basado en el desarrollo que permita establecer nuevas formas de actuación para facilitar el cambio o transformación.	Mensual Sesiones de Mentoría: Asignar mentores para proporcionar apoyo individualizado	Fase 1: Diagnóstico Inicial Evaluación de Desempeño: Realizar una evaluación integral del desempeño actual de los profesores mediante observaciones en el aula, cuestionarios a los estudiantes y autoevaluaciones. Herramientas: Formularios de observación, encuestas de Feedback de estudiantes y rúbricas de autoevaluación. Fase 2: Identificación de Áreas de Mejora Análisis de Resultados. Analizar los resultados de las evaluaciones para identificar las áreas específicas que necesitan mejorarse - Informe de Resultados: Preparar un informe detallado con las fortalezas y debilidades de cada profesor.
	Quincenal Observación de Clases: Implementar un sistema de observación de clases para monitorear el progreso y proporcionar Feedback. Frecuencia: Bimensual	Fase 3: Diseño del Plan Correctivo Establecimiento de Objetivos Definir objetivos específicos y alcanzables para la mejora del desempeño de los profesores. Ejemplos de Objetivos: Mejorar la capacidad de planificación de clases. Incrementar la utilización de recursos didácticos innovadores. Fortalecer las habilidades de gestión de aula. Fase 4: Implementación del Plan Correctivo Talleres de Capacitación: Organizar talleres específicos que aborden las áreas de mejora identificadas. Contenido: Técnicas de enseñanza, manejo de aula, uso de tecnología educativa.
	Mensual	Fase 5: Monitoreo y Seguimiento Evaluaciones Continuas: Realizar evaluaciones periódicas para medir el progreso de los profesores y ajustar el plan según sea necesario. Herramientas: Cuestionarios de autoevaluación, encuestas a los estudiantes y observaciones en el aula. Reuniones de Feedback: Programar reuniones regulares entre los profesores y sus mentores para discutir el progreso y ajustar las estrategias de mejora
		Fase 6: Evaluación Final y Reflexión Evaluación Sumativa: Al final del periodo de implementación, realizar una evaluación final para medir el impacto del plan correctivo. Informe Final: Preparar un informe final que incluya las mejoras alcanzadas y las áreas que aún necesitan atención. Reflexión y Ajuste: Reflexionar sobre los resultados del plan y ajustar las estrategias para futuras implementaciones. Sesión de Reflexión: Organizar una sesión de reflexión con todos los participantes para discutir los aprendizajes y planificar los próximos pasos.

Fuente: Elaborado por los autores

**Tabla 8**

Acción 5

Acciones	Actividades	Contenidos	Objetivos	Supervisión y Colaboración
5) Impartir talleres con el objetivo de promover nuevos enfoques de trabajo que faciliten la modificación o transformación requerida a través del entrenamiento.	<p>Taller 1: Introducción al Béisbol Five</p> <p>Duración: 4 horas</p>	<p>Historia y Evolución del Béisbol Five: Origen y desarrollo del deporte.</p> <p>Diferencias clave con el béisbol tradicional. Reglas del Juego: Explicación detallada de las reglas oficiales del Béisbol Five. Configuración del campo y roles de los jugadores.</p> <p>- Técnicas Básicas: Bateo, lanzamiento y recepción. Ejercicios prácticos para mejorar estas técnicas.</p> <p>- Demostración y Práctica Supervisada: Sesión práctica donde los participantes pueden aplicar lo aprendido con la supervisión de un instructor.</p> <p>- Planificación de Clases: Cómo diseñar planes de lecciones efectivos para diferentes niveles de habilidad. Uso de recursos y materiales didácticos.</p> <p>- Manejo de Aula: Estrategias para mantener el orden y la motivación de los estudiantes durante las clases.</p> <p>- Técnicas de disciplina positiva.</p> <p>Evaluación y Feedback: Métodos para evaluar el progreso de los estudiantes. Cómo proporcionar retroalimentación constructiva.</p> <p>Ejemplos de Planes de Clases: Análisis y discusión de ejemplos reales de planes de lecciones.</p>	Proveer un conocimiento básico y comprensivo de las reglas y técnicas del Béisbol Five	<p>Supervisión: El coordinador académico supervisa la implementación y efectividad de los talleres.</p> <p>- Colaboración: Los profesores comparten sus experiencias y conocimientos, y colaboran en la creación de nuevos materiales didácticos</p>
	<p>Taller 2: Planificación y Gestión de Clases de Béisbol Five</p> <p>Duración: 3 horas</p>	<p>Estrategias Ofensivas y Defensivas: Tácticas para maximizar la eficiencia en el juego. Estrategias de equipo y juego cooperativo.</p> <p>Análisis de Partidos: Observación y análisis de partidos de Béisbol Five.</p> <p>Identificación de buenas prácticas y áreas de mejora.</p>	Enseñar a los profesores a planificar y gestionar efectivamente las clases de Béisbol Five	Supervisión: El coordinador académico supervisa la implementación y efectividad de los talleres.

**Tabla 8 (cont.)**

Acciones	Actividades	Contenidos	Objetivos	Supervisión y Colaboración
	Cont. Taller 2	Desarrollo de Habilidades Tácticas: Ejercicios específicos para mejorar la toma de decisiones y la reacción rápida. Simulaciones de Juego: Simulaciones en vivo donde los profesores pueden practicar y aplicar las tácticas aprendidas		Colaboración: Los profesores comparten sus experiencias y conocimientos, y colaboran en la creación de nuevos materiales didáctico.
	Taller 3: Estrategias Avanzadas y Tácticas de Juego  Duración: 4 horas	Estrategias Ofensivas y Defensivas: Tácticas para maximizar la eficiencia en el juego. Estrategias de equipo y juego cooperativo. Análisis de Partidos: Observación y análisis de partidos de Béisbol Five. Identificación de buenas prácticas y áreas de mejora. Desarrollo de Habilidades Tácticas: Ejercicios específicos para mejorar la toma de decisiones y la reacción rápida. Simulaciones de Juego: Simulaciones en vivo donde los profesores pueden practicar y aplicar las tácticas aprendidas.	Proveer a los profesores con estrategias y tácticas avanzadas para mejorar el desempeño de sus estudiantes en el Béisbol Five.	Colaboración: Los profesores comparten sus experiencias y conocimientos, y colaboran en la creación de nuevos materiales didáctico.
	Taller 4: Integración de la Tecnología en la Enseñanza del Béisbol Five  Duración: 3 horas	Herramientas Tecnológicas para la Educación Física: Aplicaciones y software específicos para la enseñanza del Béisbol Five. Uso de Video análisis: Cómo utilizar el video análisis para mejorar la técnica y la táctica. Análisis de videos de partidos y prácticas. Evaluación Digital: Métodos para realizar evaluaciones y seguimiento del rendimiento a través de herramientas digitales. Taller Práctico: Ejercicios prácticos donde los profesores pueden utilizar herramientas tecnológicas y obtener Feedback en tiempo real	Capacitar a los profesores en el uso de herramientas tecnológicas para mejorar la enseñanza del Béisbol Five.	

Fuente: Elaborado por los autores

## **Etapa de evaluación**

La valoración de los resultados del estado de transformación alcanzado por los participantes a partir de su correspondencia con sus objetivos (efectividad), el uso adecuado y el modo más

racional de los recursos (eficiencia), y la satisfacción de las necesidades de los beneficiarios (eficacia). Por ello se tomará en cuenta lo anteriormente planteado a través de las acciones que se describen en la tabla 9.

**Tabla 9**  
*Evaluación de las actividades*

Acciones	Duración	Ubicación	Responsable
1) Determinar los diferentes métodos y categorías para supervisar y evaluar.	Un mes	Fase 1: Diagnóstico Inicial Actividad: Realizar una evaluación inicial de las competencias actuales de los profesores mediante cuestionarios y observaciones.	Coordinador del programa y equipo de supervisión.
	Dos días Salón de conferencias de la Escuela Primaria de Nuevitas.	Fase 2: Capacitación Teórica y Práctica Actividad 1: Taller sobre Fundamentos del Béisbol Five. Contenido: Historia, reglas y técnicas básicas.	Especialista en Béisbol Five.
	Tres días Lugar: Aula de la Escuela Primaria.	Fase 3: Planificación y Gestión de Clases Actividad 1: Taller sobre Planificación y Gestión de Clases de Béisbol Five. Contenido: Diseño de planes de lecciones, uso de recursos didácticos y técnicas de manejo de aula. Actividad 2: Creación de Planes de Lección. Contenido: Los profesores diseñarán sus propios planes de lecciones bajo la guía del facilitador. Duración: 1 semana Supervisión: Coordinador académico.	Experto en pedagogía deportiva
	Dos meses	Fase 4: Implementación en el Aula Actividad: Aplicación de las nuevas metodologías y técnicas en las clases de educación física.	Supervisores realizarán observaciones y proporcionarán retroalimentación continua.
	Mensual durante 6 meses Cada 2 meses	Fase 5: Evaluación y Seguimiento Actividad 1: Evaluaciones Continuas. Contenido: Aplicación de encuestas y cuestionarios para medir el progreso de los profesores. Actividad 2: Reuniones de Retroalimentación. Contenido: Discusión de resultados y ajustes necesarios.	Supervisores y equipo de evaluación.  Mentores y profesores.
	Un mes	Fase 6: Reflexión y Ajuste Actividad: Reflexión sobre los resultados obtenidos y ajustes en la estrategia.	Coordinador del programa y equipo de supervisión
2) Determinar la pertinencia de la estrategia de superación diseñada para mejorar la preparación de los profesores de Educación Física.		Informe: Preparación de un informe detallado con conclusiones y recomendaciones. Recursos Necesarios Materiales Didácticos: Manuales de Béisbol Five, equipos deportivos (pelotas, bates, conos, redes), proyectores y laptops. Personal: Coordinador del programa, especialistas en Béisbol Five, expertos en pedagogía, supervisores y mentores. Instituciones Colaboradoras: Escuela Primaria de Nuevitas: Proveer instalaciones y apoyo logístico. Instituto Nacional de Deportes: Proveer recursos técnicos y materiales deportivos.	Coordinador del programa y equipo de supervisión

Fuente: Elaborado por los autores

## **Valoración de la factibilidad de la estrategia de superación**

La superación es considerada por Martínez (2017) como un sistema lógico mediante el cual se identifican necesidades, se relacionan problemas, se determinan los requisitos para su solución, se toman decisiones entre alternativas, se obtienen y se aplican métodos y medios.

Bautista (2018) refieren que para llevar a cabo dicho proceso se deben valorar las exigencias referidas a las particularidades del momento histórico que se vive, las condiciones particulares del país y las exigencias propias de la labor del profesional; las actividades básicas de su desempeño; el marco teórico que fundamenta su formación y los objetivos de las competencias específicas en el proceso de superación profesional de los mismos.

Para la determinación de la estructura se tuvieron en cuenta, además de los autores referidos en párrafos anteriores, las representaciones modélicas presentadas y argumentadas por Deschappelles (2015) que muestra un sistema de superación para los docentes de escuelas de oficio; Martínez (2017) atiende lo relacionado con una metodología para la superación profesional; Hernández (2018) sustenta un sistema para el diseño de tareas docentes; Bautista (2018) se refieren a la superación profesional del entrenador deportivo; Benesse (2018) presenta la superación profesional para los directores de escuelas primarias del municipio Linchinga, Mozambique, orientada a la organización escolar; Vergara (2019) proponen una estrategia de superación para mejorar el desempeño del entrenador de fútbol sala; mientras que Cruz (2019) exponen un modelo de dirección de la superación profesional de profesores universitarios.

Se trabajó en el análisis del estado actual del problema de investigación con el empleo de los instrumentos antes mencionados que favorecieron la recopilación de datos y evidencias. Se diseñaron previamente, luego se procedió al procesamiento de la información y a la valoración e interpretación de los resultados, ello derivó en la determinación de un inventario de problemas en el proceso de superación de los profesores de Educación Física de la enseñanza Primaria.

Todos los autores relacionados identifican y fundamentan los componentes que conforman la representación estructural de sus productos científicos, cuya invariante principal es el carácter sistémico y funcional. Los resultados de la aplicación de este método demuestran que el 76% de los profesores se encuentran muy satisfechos con las acciones realizadas para mejorar la preparación docente en la enseñanza del Béisbol Five en la enseñanza Primaria. Además, el 23% también expresó un alto grado de satisfacción. En resumen, el 95.3% de los profesores se encuentra en las dos categorías más altas de satisfacción, lo que demuestra el impacto positivo de las acciones llevadas a cabo en esta estrategia de superación.

## **Conclusiones**

El estudio realizado acerca de los fundamentos teóricos y metodológicos permitió caracterizar el proceso de superación de los profesores de Educación Física que imparten Béisbol Five y la necesidad del perfeccionamiento de este para su desarrollo e impartir el mismo en las clases de Educación Física.

El diagnóstico realizado reveló que aún existen limitaciones en la preparación de los profesores de Educación Física en los contenidos del Béisbol Five que le impiden obtener mejores resultados en el desarrollo del mismo en las clases de Educación Física, dado por el insuficiente tratamiento teórico y metodológico de que han sido objeto durante las distintas etapas que comprende el proceso formativo y de desempeño de la práctica pedagógica.

La estrategia de superación es una propuesta factible al proceso formativo, la preparación teórico-metodológica de los profesores de Educación Física que imparten Béisbol Five y la gestión del proceso de superación, como necesidad para mejorar su preparación docente metodológica.

## Referencias

- Bautista, A. (2018). Superación profesional del entrenador deportivo. Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE.
- Benesse, J. (2018). Estrategia de superación profesional para los directores de escuelas primarias del municipio Linchinga, Mozambique, orientada a la organización escolar. [Tesis doctoral, Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona].
- Bernaza (2018). La superación profesional: mover ideas avanzar más. Editorial Universitaria Córdoba: el Cid editor. ISBN: 978959163823. Primera Edición.
- Calzado, L., Cardoso, A.E., Ramírez, Á.L., y Felipe, E. (2017). Estrategia para la superación de los profesores de Educación Física dirigida al desarrollo de la psicomotricidad en niños del primer ciclo con parálisis cerebral. Editorial Universitaria.
- Castro, et al. (2020) Competencias profesionales de los docentes que imparten Educación Física. Revista Cognosis. Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Universidad Técnica de Manabí. Ecuador. Vol. V. Año 2020. Edición Especial, agosto. ISSN 2588-0578.
- Cruz, L. (2019). Modelo de dirección para la superación profesional de los profesores universitarios. Ciencias Holguín, 25(2), pp. 30-44. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=181559111003>
- Deschappelles, M. (2015). Sistema de Superación para los docentes de la Escuela de Oficios “Frank País García” de la Educación Técnica y Profesional. [Tesis doctoral, Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona].
- Estévez, Y. (2019). La superación de los maestros primarios en la realización de las adaptaciones curriculares. Revista de Educación Mendive, 17(1), 20-33. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_serial&pid=1815-7696&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_serial&pid=1815-7696&lng=es&nrm=iso)
- Estévez, Y., Sánchez Valdés, X. & Torres Hernández, Y. (2022). La superación de los docentes: desafíos ante las adaptaciones al currículo y la educación inclusiva. Revista de Educación Mendive, 20(3), 1051-1069. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_serial&pid=18157696&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_serial&pid=18157696&lng=es&nrm=iso)

*Potenciando la enseñanza del Béisbol Five: Innovaciones y superación profesional de los profesores de Educación Física*

- Ferrat, J., Maestre Cabrales, D., & Ortiz Guerra, J. G. (2023). Argumentos epistémicos de la superación profesional del jefe de cátedra de educación física. *Revista Educación Física, Deporte y Salud*, 6(11), 82-93. <https://doi.org/10.15648/redfids.11.2023.3754>
- Fonseca, R.G., Souza Neto, S. de, e Iaochite, R.T. (2018). Formação profissional em educação física na América Latina: diversidades e desafios. *Pensar a Prática*, 21(4). <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/51421>
- Galindo, O. E. (2017). La superación de los maestros ambulantes dirigida al desarrollo de la motricidad articular en escolares con diagnóstico de disartria. (Tesis de doctorado). Universidad “Ignacio Agramonte Loynaz” de Camagüey, Cuba. Archivo digital. <https://rediuc.reduc.edu.cu/jspui/bitstream/123456789/1168/1/Odalys%20Emilia%20Galindo%20Socarr%C3%A1s>.
- González, Valeria Rubí, & Gómez Cardoso, Ángel Luis. (2019). Superación del profesor de Educación Física para la rehabilitación del adulto mayor, desde una visión de ciencia, tecnología y sociedad. *Humanidades Médicas*, 19(1), 144-159. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202019000100144&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202019000100144&lng=es&tlng=es).
- Hernández, T. (2018). La habilidad profesional dirigir en el proceso de formación del licenciado en Cultura Física. [Tesis doctoral, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo de La Habana].
- Ibragimov, A.T. (2022). Formation of professional training of future physical education teachers based on a competency-based approach. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(12), 584–589. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/NB7QZ>
- Ivanova, S.S., Bystritskaya, E.V., Burkhanova, I.Y., Stafeeva, A.V., y Zhemchug, Y.S. (2017). Physical Culture Teacher Professional Activity Problems in Polyethnic Educational Organization. *Eurasian Journal of Analytical Chemistry*, 12, 1615-1620. <https://www.eurasianjournals.com/abstract.php?id=400>
- López y Rojas (2021). Programa de superación profesional como vía para la formación doctoral. *Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos*, 17(80), 304-311. Volumen 17 | Número 80 | mayo-junio. ISSN: 1990-8644
- Martínez, E. (2017). La superación profesional de los cuadros educacionales de la universidad para la formación de sus reservas. [Tesis doctoral, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo de La Habana].
- Oberto-Dinza, E. (2022). Sistema de ejercicios e indicadores para la preparación técnica de los atletas universitarios del béisbol five. *Arrancada*, 22(43), pp. 44–62. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/498>
- Oliveira, E.C.D. M., Conceição, J.S., y Pinto, W.J.N.S. (2018). Educação física escolar: dificuldades e estratégias em São Mateus-ES [Trabalho de Conclusão de Curso, Educação Física. Centro Universitário Vale do Cricaré]. <https://repositorio.ivc.br/handle/123456789/244>

- Pérez Brito, E., Morales Ferrer, A. M., & de la Paz Arencibia, L. (2022). Concepción preliminar de un sistema de superación profesional para profesores de combinados deportivos. *Revista científica Especializada En Ciencias De La Cultura Física Y Del Deporte*, 20(1), 30–48. Recuperado a partir de <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/905>
- Rodríguez García, Ardy Rafael, Perdomo Castro, David, Coll Costa, Jorge de Lázaro, Vázquez Castañeda, Fabiola del Carmen, & Machín Quiñonez, Nélica Moraima (2022). Estudio de los músculos estabilizadores y las lesiones más frecuentes en practicantes de béisbol 5. Podium. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 355-368. Epub 24 de abril de 2022. de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S199624522022000100355&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199624522022000100355&lng=es&tlng=es).
- Suárez, O. (2018). Estrategia de superación para profesores de Educación Física, que imparten baloncesto en la Educación Primaria. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Facultad “Nancy Uranga Romagoza”. Pinar del Río.
- Suárez et al. (2021). Proceso de superación a profesores de Educación Física. <https://www.researchgate.net/publication/336748593>
- Taro, Joseph, & Gómez Cardoso, Ángel Luis. (2019). La superación a profesionales de educación física para la atención a personas con hemiplejía crónica. *Transformación*, 15(1), 97-109.
- Torres Galindo, & Ramos Yznaga, D. (2020). El béisbol 5 como juego alternativo para incrementar la motivación en las clases de educación física y el deporte universitario. *Didáctica y Educación* ISSN 2224-2643, 11(1), 237–247. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/942>
- Torres, Y. G. (2019). Redipe Contextualización Investigativa en la Educación. Alternativa metodológica para la enseñanza del Béisbol 5 a través de juegos pre-deportivos en el deporte para todos. Editorial REDIPE (95857440), New York – Cali En Condición Editorial Redipe-Evenhock Cuba Red de Pedagogía S.A.S. NIT: 900460139-2.
- Vergara Izquierdo, M. (2019). Estrategia de superación para mejorar el desempeño del entrenador de fútbol sala. *Revista Ciencia y Actividad Física*, 5(2), pp. 54-106.
- Vygotski, L., I. (1983). Fundamentos de defectología. Obras completas. (T. V). La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses por la publicación del artículo.

***Los autores***

**Lic. MSc. Lenier, Borges Primelles**

Licenciado en Cultura Física. Universidad de Camagüey.

Licenciado en la Especialidad de Informática. Universidad de Camagüey.

Profesor Auxiliar de la Filial de Ciencias Médicas. Universidad Ciencias Médicas de Camagüey

*Revista Actividad Física y Ciencias Año 2025, vol. 17, N°1. Primer semestre / enero -/ julio*

*Potenciando la enseñanza del Béisbol Five: Innovaciones y superación profesional de los profesores de Educación Física*

---

Magister en Ciencias de la Educación. Universidad de Camagüey.  
22 años de servicio como docente en la Universidad de Ciencias Médicas  
Candidato a Doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Universidad de Camagüey

**Lic. Carlos Andrés, Miranda González**

Licenciado en la Especialidad de Educación Física, Universidad Camagüey  
Profesor Asistente de la Filial de Ciencias Médicas. Universidad Ciencias Médicas de Camagüey.  
35 años de servicio como docente en la Universidad de Ciencias Médicas.

**Lic. Rigoberto, Rodríguez Arter**

Licenciado en Cultura Física, Universidad Camagüey  
Profesor Instructor de la Filial de Ciencias Médicas. Universidad Ciencias Médicas Camagüey.  
3 años de servicio como docente en la Universidad de Ciencias Médicas.



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 17 N°1 (168) año 2025, pp.69-89  
ISSN (digital) 2244-7318  
Primer semestre enero / julio

## Prevalencia de Broncoespasmo Inducido por Ejercicio Físico Induced Bronchospasm Prevalence by Physical Exercise

Prof. MSc. José Ariel, Canelón Ramos

[josecanelon124@gmail.com](mailto:josecanelon124@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0008-1407-9342>

**Recibido:** 21/04/2024

**Aceptado:** 27/07/2024

### Resumen

El artículo tuvo como objetivo determinar la prevalencia de Broncoespasmo Inducido por ejercicio físico (BIEF) en adolescentes, en la Escuela de Formación Deportiva “Germán Villalobos” ubicada en el Instituto Nacional de Deporte (IND) La Vega, Caracas, Venezuela. El estudio estuvo enmarcado dentro del paradigma cuantitativa o positivista, circunscrita a una investigación de campo de carácter descriptivo-cuasiexperimental. La población fue representada por 122 estudiantes con edades comprendidas entre los 11 y 14 años, del contexto antes señalado. Para la recolección de los datos se realizó a través del llenado de una ficha de control, con base al cuestionario sobre asma y broncoespasmos inducido por el ejercicio de la American Academy of Allergy, Asthma & Immunology utilizado para determinar Prevalencia de BIEF. Los resultados indicaron, la prevalencia del BIEF del grupo evaluado fue de un total de 122 sujetos, 32 fueron positivos, lo que corresponde a un 26.23%. De los 83 masculinos, 27 resultaron positivos, lo que corresponde a un 32.53% y de las 39 femeninas, 5 resultaron positivas, lo que corresponde a un 12.82%. lo que significa un alto porcentaje de sujetos con la posibilidad de padecer algún problema de tipo respiratorio, lo que pudiera incidir que los sujetos al ser sometidos a entrenamientos muy extenuantes o de alta intensidad, conducirlos probablemente a tener alguna dificultad a la hora de someterse a las exigencias del deporte de alta competencia.

**Palabras clave:** Broncoespasmo, Asma, actividad física.

### Abstract

The objective of this article was to determine the prevalence of Physical Exercise-Induced Bronchospasm (BIEF) in adolescents at the "Germán Villalobos" Sports Training School located at the National Sports Institute (IND) La Vega, Caracas, Venezuela. The study was framed within the quantitative or positivist paradigm, circumscribed to a field research of a descriptive-quasi-experimental nature. The population was represented by 122 students aged between 11 and 14 years, from the aforementioned context. Data collection was carried out through the completion of a control form, based on the American Academy of Allergy, Asthma & Immunology questionnaire on asthma and exercise-induced bronchospasms used to determine the prevalence of IBEF. The

## *Prevalencia de broncoespasmo inducido por ejercicio*

results indicated that the prevalence of IBEF in the evaluated group was a total of 122 subjects, 32 were positive, which corresponds to 26.23%. Of the 83 males, 27 were positive, which corresponds to 32.53% and of the 39 females, 5 were positive, which corresponds to 12.82%. which means a high percentage of subjects with the possibility of suffering from a respiratory problem, which could affect that the subjects, when subjected to very strenuous or high-intensity training, probably lead them to have some difficulty when submitting to the demands of high competition sport.

**Keywords:** Bronchospasm, Asthma, fitness, health

## Introducción

A nivel mundial, desde hace muchos años, el ser humano ha buscado incansablemente, la forma de mejorar su estado físico, su apariencia y su salud, así como otros aspectos fundamentales en su vida cotidiana. Por tal motivo el hombre moderno, ha tenido la necesidad de investigar a fondo, ¿el por qué? el estado de salud está íntimamente relacionado con la actividad diaria, con una alimentación adecuada y con una carga de ejercicio físico que le puedan proporcionar un equilibrio y un óptimo estado de salud, por ende, una mejor calidad de vida

Este deseo ha motivado un cambio de conducta, ya que se ha comprobado reiteradas veces que la actividad física, el ejercicio o los deportes, producen cambios fisiológicos que benefician y favorecen un mejor estado de salud, aunado a eso el ejercicio influye significativamente en el aspecto psicológico, mejorando la interrelación social, las mejoras en la autoestima, en la apariencia, a nivel sexual y sobre todo favoreciendo un cambio de conducta. Claro está esos cambios en el estilo de vida deben ser permanentes, consistentes, progresivos, individualizados y lo suficientemente bien logrados con ayuda la especializada profesional, para el afianzamiento de esos cambios fundamentales de estos y muchos otros beneficios. Por ello, se debe realizar un descarte, por medio de pruebas específicas, tal como BIIF, que se utilizan para conocer si una persona puede presentar problemas respiratorios como el broncoespasmo a niveles bronquiales al realizar una actividad física intensa y así poder determinar si el ejercicio, es un desencadenante de una crisis de broncoespasmo, por lo que su utilidad es enorme.

Aunque el Broncoespasmo como tal puede producirse en cualquier persona, aun no siendo asmática, debido a: La contaminación, al polen, al clima frío y seco, el cigarrillo, sustancias tóxicas e irritantes y otros más, existe una forma estandarizada de provocarlo o inducirlo, según Landa, (2004), por medio de una actividad física controlada, realizando una prueba BIIF, que puede ser en banda rodante o bicicleta, de 5 a 8 minutos de duración, haciendo que el sujeto alcance entre 70 a 85 % de su máxima capacidad cardíaca teórica según su edad, 220-edad, en ambiente controlado de 20 a 23 grados centígrados y con una humedad entre 50 a 60 % de vapor de agua.

De allí, los trastornos de tipo respiratorio, como el broncoespasmo y el asma inducido por ejercicio, desde siempre han significado un problema grave para las personas, en Grecia hace más de 3 mil años, se conocía el asma, (palabra de origen griego, que significa “JADEO”), tanto para quienes lo sufren, como para el entorno familiar, por lo tanto, su padecimiento provoca, en la mayoría de los casos; retraimiento, insomnio, angustia, aislamiento, sobre protección, un grave

problema de salud y en algunos casos la muerte, sin embargo esta situación se pudiera solventar, tratarse y hasta mejorarse notablemente con un poco de información y ayuda profesional.

Al respecto, García. (2022) desde hace mucho el ejercicio físico y la actividad respiratoria han sido estudiados en múltiples oportunidades, ya en la antigua china, y en Grecia antigua, así mismo, los egipcios y los romanos especialmente, ya habían reconocido la influencia del ejercicio en la actividad bronquial, más tarde se describió el efecto que producía el ejercicio sobre una crisis de asma, la cual se demostró que dependía de la magnitud del ejercicio.

En la actualidad, siguen existiendo problemas respiratorio de este tipo incluso se han producido aumentos significativos en los recientes años, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2024), se estima en 262 millones de personas quienes padecían de asma en 2019 y que causó cerca de 455 000 muertes, y siguen siendo los jóvenes de 11 a 15 años de edad quienes más lo padecen, por lo tanto, ofrecer una guía para conocer esas afecciones respiratorias y ayudar a las actuales generaciones a desenvolverse mejor en esa edad crítica de su pubertad.

En países de latino América, como en Venezuela, e incluso en países del primer mundo o más desarrollados, los mayores problemas, se dan, en edades infantiles y en la adolescencia, etapa que está llena de manifestaciones hormonales y cambios fisiológicos importantes, por eso, es imperativo su evaluación y su prevención, ya que sigue siendo muy elevado el porcentaje de muertes por Asma.

En tal sentido, Rodríguez et al. (2018) un joven pueda sentirse restringido, por causa de un problema de tipo respiratorio, que lo disminuya física y mentalmente, que le imposibilite o desmejore en su desempeño normal de vida, y le impida alcanzar su máxima capacidad o nivel deportivo, nos hace reflexionar y amerita una gran difusión educativa al respecto.

Así pues, conocer de alguna afección respiratoria a temprana edad pudiera conllevar a su tratamiento a tiempo y por ende a la inclusión de esas personas afectadas, a una vida menos traumática, y si son tratados a tiempo, con medicación y con actividad física adecuada y supervisada, la condición asmática se puede mejorar en la mayoría de las personas que lo padecen en consecuencia, tanto el afectado como su familia estarán superando de alguna forma dicha dificultad.

De hecho, Schiwe et al. (2020) determino la importancia de incluir protocolo para determinar cómo puede afectar el ejercicio a nivel bronquial a personas asmáticas y a personas que no la padecen. También, por lo que es fundamental incluir esta prueba al circuito de especialista, que se realiza en el departamento de evaluación funcional del servicio médico del Instituto Nacional de Deportes (IND), sin embargo, pese a su importancia, no ha sido incluido aún, para el diagnóstico de los atletas que asisten para su prescripción multidisciplinaria, ya que como atletas federados de las diferentes selecciones deportivas las necesitan, para la planificación de sus entrenamientos y así mejorar su rendimiento deportivo.

Es importante señalar, las manifestaciones de tipo respiratorios y los trastornos derivados de ellos son comunes entre deportistas y afectan significativamente su rendimiento, si bien no les impide la ejecución en algunos deportes, en cambio, si es bien conocido que puede afectar el

### Prevalencia de broncoespasmo inducido por ejercicio

desempeño de aquellos que lo padecen, además el uso de ciertos medicamentos para el tratamiento, son penados por el Comité Olímpico Internacional, al ser señalados como doping positivo, por esta razón su evaluación, tratamiento adecuado y seguimiento son fundamentales, hoy día según Allen et al. (2018).

De ahí, la idea fundamental de este artículo, determinar la prevalencia de Broncoespasmo Inducido por ejercicio físico (BIEF) en adolescentes, en la Escuela de Formación Deportiva “Germán Villalobos” ubicada en el Instituto Nacional de Deporte (IND) y darle difusión al hecho de que los problemas respiratorios son de gran importancia dentro del mundo deportivo, los cuales pueden mejorarse con ayuda profesional, con medicación, con entrenamiento aeróbico de baja intensidad, haciendo los entrenamientos en lugares de media-altas temperaturas y media-alta humedad que además se abarquen grandes grupos musculares, que involucre a la mayoría de los segmentos corporales, o mucho más integrales que focales.....

Por esta razón, es que no está negada la competición, sin embargo, en aquellas personas que realizan deporte y actividad física de forma recreativa, pueden ser mejorados enormemente sus problemas respiratorios, pudiera, además disminuirse la cantidad de medicamentos gracias al deporte, según Moreno et al. (2024), también les ayuda a que disminuyan las crisis de Broncoespasmo, aumentando su autoestima, lo que les permite alcanzar algunas metas deportivas y sobre todo una vida más saludable.

## Referentes teóricos

### Estudios Recientes

Algunos estudios tienen relevancia, al BIEF en rendimiento deportivo y lo importante que es la evaluación continua, así como la medicación por parte del médico especializado. En ese sentido, Vidal, Cortez y Matamala (2024) realizaron un estudio sobre la Evaluación y tratamiento de la sintomatología respiratoria relacionada con ejercicio en jóvenes atletas. Cuyo objetivo de esta revisión fue describir y analizar las patologías respiratorias más comunes en atletas jóvenes de 6 a 17 años, métodos diagnósticos y tratamientos más apropiados, junto con proponer un protocolo de estudio de síntomas respiratorios en estos pacientes pediátricos.

El estudio incluyó al asma especialmente en los atletas de edad infantil, en donde es frecuente encontrar algunos trastornos respiratorios como consecuencia de la realización de actividad física o deportes. Por esta causa, se identifican tres posibles provocadores de esos trastornos respiratorios, uno es el broncoespasmo inducido por ejercicio físico BIE (estrechamiento transitorio y reversible de las vías respiratorias Inferiores), y la prevención para evitarlo son dos, la primera la no farmacológica que se da con un calentamiento no continuo de alta intensidad de al menos 15 minutos antes de la actividad principal, para conseguir el período refractario de 2 a 4 horas, y la segunda la farmacológica; utilizando (salbutamol de entre 200 a 400 µg, ya que si sobrepasa los 1000, pudiera ser positivo en una prueba de Dopping) los cuales deben ser administrados 15 a 20 minutos previos al ejercicio fundamental, incluido el calentamiento, hay un

tratamiento extra, con antihistamínicos corticoides intranasales, antileucotrienos o antibióticos según cada caso y lo extremo de la crisis.

Esto incluye incluso a atletas con asma y en aquellos que no eran asmáticos, el otro desencadenante fue La obstrucción laríngea inducida por ejercicio, por sus siglas en inglés (Exercise Induced Laryngeal Obstruction EILO), la cual se refiere la constricción que se produce en el músculo liso de la laringe a causa del ejercicio físico, lo cual induce al cierre del paso del oxígeno, hacia y desde los pulmones, provocando falta de aire y dificultad para respirar, hallándose, hasta un 8,1 % de casos positivos en atletas jóvenes, y se parecen mucho sus síntomas al de BIE por lo cual se entrelazan y se pueden dar al mismo tiempo, y se confunde con a (patrones respiratorios alterados), Su tratamiento, es más que nada educativo, con terapia respiratoria y psicológico para apoyar en los tratamiento.

El tercer provocador es: el trastorno del patrón respiratorio durante el ejercicio o (TPRE), son complicaciones en (los patrones biomecánicos normales de la respiración), que pueden aumentar los síntomas respiratorios crónicos y de forma intermitente. Se produce en atletas, que realizan ejercicios de muy alta intensidad, y provoca, falta severa de aire, o (hambre de oxígeno), silbidos, como en el asma, mareos, fatiga extrema, vómitos, dolor profuso en el pecho y dolor fuerte en la garganta. Se ha visto en mujeres deportistas jóvenes, con mucha ansiedad, perfeccionistas, que fracasan o se equivocan, muy exigentes consigo mismas, y los médicos no han dado con una cura efectiva, ya se confunden sus síntomas con asma, lo cual ha causado deserción y problemas de autoestima, el tratamiento, es también educativo, pero individualizado, se requiere terapia y apoyo urgente de tipo psicológico.

Son estos tres detonantes más importantes a resaltar en este estudio chileno, que concluye que su evaluación, es difícil de detectar por lo parecido de sus síntomas, y es mucho más difícil cuando son evidenciados al mismo tiempo, algunas o todas estas condiciones. La valoración desde el punto de vista Multifactorial, pruebas y tratamientos hechos por profesionales, les permite a los afectados. atletas, familiares y entrenadores tener un correcto diagnóstico y posterior tratamiento.

Moreno et al. (2024) ejecutaron un estudio sobre la Actividad física y asma: influencia en la salud de niños y jóvenes. Cuyo artículo tuvo como objetivo proporcionar una revisión de las consecuencias del asma y presentar pautas de ejercicio físico como un mecanismo de control, especialmente en niños y jóvenes. La investigación tuvo una revisión metódica de documentos de sociedades científicas dedicadas a el estudio de enfermedades respiratorias, así como de revisiones sistemáticas y estudios científicos.

Después de la búsqueda inicial, se encontraron 50 estudios, pero se excluyeron 20 por no ser pertinentes para el objetivo de esta revisión. Finalmente, se eligieron 10 revisados, 5 estudios originales y 15 artículos que incluyeron recomendaciones sistemáticas de varias sociedades profesionales. Para la selección, se revisaron los resúmenes y, cuando fuera necesario, los artículos completos para determinar si la información que contenían tenía relación con nuestro objetivo.

La observación se hizo mediante análisis de artículos y revistas científicas, estudios de casos y estadísticas que justifican los objetivos e hipótesis de la investigación. Se realizó una búsqueda

*Revista Actividad Física y Ciencias Año 2025, vol. 17, N°1. Primer semestre / enero - julio*

### *Prevalencia de broncoespasmo inducido por ejercicio*

---

en Google Scholar de documentos y guías de práctica clínica emitidos por diversas sociedades y asociaciones profesionales, tanto de Ecuador como a nivel internacional, que traten sobre las recomendaciones para que los pacientes asmáticos realicen actividad física. Como conclusión más relevante fue que la actividad física manejada adecuadamente, puede ser beneficiosa para las personas con asma, mejorando su capacidad aeróbica y calidad de vida.

Herrera et al. (2024) quienes hicieron un estudio investigativo titulado consenso chileno SOCHINEP-SER para el diagnóstico y tratamiento del asma en el adolescente. En este consenso los investigadores abordaron en profundidad el diagnóstico y manejo integral del adolescente con asma, dando un especial énfasis a las características particulares de este desafiante grupo de pacientes la actividad física y el deporte en adolescentes asmáticos controlados, brinda múltiples beneficios, por lo que deben incentivarse. La revisión de los documentos permitió determinar que el manejo del asma en los adolescentes constituye un gran desafío para el médico tratante ya que a esta edad cambia el modo de afrontar la enfermedad, especialmente al tratarse de una enfermedad crónica. También, las actitudes de negación o de rebeldía, complican el manejo, siendo uno de los problemas más importantes la falta de adherencia al tratamiento de mantención lo que incide directamente en un deficiente control y en una mala evolución de la enfermedad. Como conclusión más relevante es el entrenamiento y la actividad física regular son seguros y deben ser parte del tratamiento de la enfermedad.

Otro estudio, realizado en el sur de Nigeria por los investigadores Ofiaeli et al. (2023) desarrollaron una investigación sobre el Broncoespasmo inducido por el ejercicio y factores asociados en niños de escuela primaria: un estudio transversal. Este estudio determinó la presencia de BIE (utilizando la diferencia porcentual previa y posterior al ejercicio en la tasa de flujo espiratorio máximo (PEFR) y factores asociados como la edad, el sexo, la clase social y el estado nutricional en niños de la escuela primaria en Nnewi, estado de Anambra, sureste de Nigeria.

En donde existe muy poca información acerca del Broncoespasmo Inducido por ejercicio, se presume que el 20 % de los niños escolares, lo padecen, le realizaron mediciones del flujo espiratorio máximo FEM a un grupo de niños de 6 a 12 años, en una escuela de Nnewi, relacionado con el sexo, edad, estrato social y su estado nutricional, a quienes hicieron correr en el patio durante 6 minutos, comparando los valores de espirometría de reposo, y los de post ejercicio, encontrándose que quienes presentaban una disminución de 10 a 25 % del valor postejercicio, con respecto al basal, se consideraba con BIE, hallando que 19,2 % de los niños evaluados presento BIE al primer minuto, 20,9 al 5to minuto, 18,7% a los 10 minutos, 10% a los 20 minutos y 0,7% a los 30 minutos, siendo que el BIE leve fue el más observado, y la relación del BIE en aquellos niños que no padecían de asma, fue superior.

Concluyendo que el BIEF es una (entidad clínica) y muy común en niños de edad escolar, y en niños que padecen y en los que no padecen Asma mucho más, por lo que requiere atención. Este estudio, demuestra la misma relación, que lo presentado en esta publicación, que el BIEF es una prueba necesaria de hacer en niños de edad escolar para ayudar a determinar su estado bronquial y lo que el ejercicio puede provocar en ellos.

---

Con todos estos estudios recientes presentados, se evidencia que el asma y el broncoespasmo, siguen siendo trastornos de la salud, muy comunes en muchos países, por lo que es relevante, su evaluación, y la promulgación de este artículo a nivel educativo y formativo.

### **El Asma y factores que la producen**

El asma es una de las afecciones respiratorias más comunes, caracterizada por la dificultad para respirar. Esta condición se produce debido a la constricción resultante de la inflamación del músculo bronquial liso y la hiperreactividad bronquial. Esta afección está estrechamente relacionada con el broncoespasmo, que puede ocurrir incluso en personas que no padecen esta enfermedad, lo que resalta la importancia de una evaluación adecuada. Al respecto, Herrera et al. (2024) aseguran que: “El asma es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo, incluyendo al grupo adolescente. La adolescencia comprende el período entre el inicio de la pubertad y el término del crecimiento y desarrollo físico y psicosocial” (171).

La cita nos indica que el asma es una enfermedad que impacta a personas de todas las edades, en especial a los adolescentes afectando las vías respiratorias de los pulmones y dificultando la respiración. Entre los factores son variados, sin embargo, la OMS (2024) menciona que el asma es una de las principales enfermedades no transmisibles (ENT) que afecta a niños y adultos y es la enfermedad crónica más habitual en la población infantil. Entre los síntomas más sobresaliente son tos, sibilancias, dificultad para respirar y opresión torácica. Esto se deben a la inflamación y el estrechamiento de las vías respiratorias pequeñas de los pulmones. Se calcula que esta enfermedad ha causado 455 000 defunciones. Por ello, esta organización se ha comprometido a mejorar el diagnóstico, el tratamiento y la vigilancia del asma en su empeño por reducir la carga mundial de las ENT y avanzar hacia la cobertura sanitaria universal.

De allí, está claramente determinado que el asma se produce por varios mecanismos: según, De Las Vecillas, y Domínguez. (2023) y la Global Initiative for Asthma (GINA) (2023) que el ejercicio físico intenso, la hipocapnia (reducción del CO<sub>2</sub> en los líquidos corporales o sangre), la hiperventilación voluntaria, la acidosis láctica, la estimulación de los receptores faríngeos, sustancias alérgicas; el humo del cigarrillo, la contaminación, el aire frío y seco y otros. Todos estos factores pueden culminar en una crisis asmática, o sea cualquier persona que tenga conocimiento o no de padecer asma, puede presentar una seria obstrucción de sus vías respiratorias al exponerse a cualquiera de los factores antes mencionado.

### **El contexto del Broncoespasmo Inducido por ejercicio**

La broncoconstricción inducida por el ejercicio, ocurre cuando las vías respiratorias se estrechan debido a la actividad física. Esta condición también se conoce como asma inducida por el ejercicio. De hecho, Delgado (2022) menciona que:

La broncoconstricción o broncoestenosis inducida por el ejercicio (BIE) se define como un estrechamiento transitorio de las vías respiratorias inferiores después del ejercicio en presencia o ausencia de asma clínicamente reconocida. Es preferible este término al de

### *Prevalencia de broncoespasmo inducido por ejercicio*

---

“asma inducida por el ejercicio”, que puede inducir incorrectamente a suponer que el ejercicio es la causa del asma, más que un agravante o desencadenante de síntomas asmáticos (p. 1).

El autor nos refiere, que la broncoconstricción inducida por el ejercicio, es una contracción temporal y reversible del músculo liso de las vías respiratorias que puede ocurrir tras la actividad física. No obstante, Pearl Ben-Joseph (2024) afirma que:

Muchas personas con asma tienen síntomas cuando hacen ejercicio si su asma no está bien controlada. Pero algunas personas tienen síntomas de asma solo durante o después del ejercicio: esto se conoce como asma inducida por el ejercicio (AIE). Los síntomas del asma se producen porque las vías respiratorias se contraen ( broncoconstricción ) durante el ejercicio. Esto bloquea el flujo de aire y dificulta la respiración (párr.1)

También, Delgado (2022) asegura “La sospecha clínica de BIE, caracterizada por la presencia de síntomas de asma tras la realización de ejercicio físico, se debe confirmar mediante pruebas objetivas, como la realización de ejercicio físico con control espirométrico o las pruebas de exposición ambiental (p.1). Esta condición puede manifestarse con síntomas como disnea, opresión en el pecho, sibilancias y tos, aunque no siempre es evidente. Detectar la BIE de manera temprana, confirmar su diagnóstico y aplicar un tratamiento adecuado pueden mejorar significativamente la calidad de vida de quienes la padecen. Con un manejo apropiado, los pacientes tienen la oportunidad de participar en actividades físicas sin restricciones, e incluso pueden alcanzar niveles de competición elevados.

Por otro lado, se determina que el ejercicio físico, incluso en atletas de alto rendimiento, es posible encontrar cambios en los valores como la capacidad vital (CV) o en volumen espiratorio forzado del primer segundo, después de realizar ejercicio y por lo tanto de la aparición de una constricción bronquial, lo cual causa severa disminución de la cantidad de aire que pasa a los pulmones, provocando desmejoramiento de su rendimiento deportivo y en muchos casos la automedicación, con broncodilatadores, lo que pudiera dar positivo en una prueba de dooping. Desde ese momento hasta ahora se han realizado innumerables estudios, como el de Alent y Ross (2018) para explicar al BIEF, tanto es así, que se le ha señalado al ejercicio como causal de broncoespasmo y asma, no estando muy claros los procesos bioquímicos por lo cual se producen.

Desde el I Congreso de Medicina Deportiva realizado en Venecia, Italia, (1983) y en otros eventos subsiguientes realizados en todo el mundo, han llegado a la conclusión, que los ejercicios realizados de forma más recreativa que de competencia producían beneficios a mediano y largo plazo a persona con problemas de asma. Está bien demostrado, según Gandhi et al. (2013), Brennan et al. (2018) y García et al. (2004) que el ejercicio puede mejorar considerablemente la capacidad respiratoria de los sujetos asmáticos, la dependencia de los fármacos y la disminución de las crisis. Siendo recomendable la realización de ejercicios que involucren el aspecto cardiovascular, sin olvidar la ejercitación de todos los segmentos corporales y de fácil ejecución.

---

No obstante, la realización de una actividad intensa (entre un 70 a un 85 %), de la frecuencia cardíaca máxima de un individuo y con un período de duración que sobrepase los 6 minutos, de forma continua y sin haberse encontrado diferencias significativas en este estudio, sobre pruebas en cicloergómetro o banda rodante, según Xavier (2019) y García et al. (2004) han demostrado una evidente reducción en los valores de flujo espiratorio máximo, volumen espiratorio forzado en el primer segundo y otros valores, dando como resultado la aparición del broncoespasmo.

La provocación de broncoespasmo al inducirse a un sujeto a la realización de un ejercicio con las características antes señaladas, para la American Thoracic Society (2019) y Kennedy et al (2019) se debe en primer lugar a la hiperventilación que la intensidad del ejercicio produce, esta ventilación/minuto elevada produce un flujo constante de aire a través de las vías respiratorias y por ende, la deshidratación de las mismas debido a la pérdida de calor y agua, causando una irritación, luego la temperatura y la humedad relativa pudieran empeorar la situación, pero es hasta después de parar el ejercicio, unos 5 a 25 minutos de haber finalizado que se observa la presencia marcada del broncoespasmo, midiéndola por medio de la realización de una espirometría.

Según, García (2004-2006) Price y Simpson (2023) esto tal vez se produzca por la actuación de los mediadores químicos, los cuales producen durante los primeros minutos del ejercicio una dilatación de los bronquios, así como la neutralización de los gránulos, que son depletados por las células del Mastocito, pero estos mediadores cesan su estímulo más o menos después de 5 a 10 minutos de parar el ejercicio, produciéndose la constricción del músculo liso bronquial.

Muchos estudios han corroborado lo antes mencionado, señalando a su vez que después de finalizado el ejercicio si se realizara de inmediato la misma prueba, se obtienen valores inferiores de broncoespasmos con respecto a la medición anterior, esto varía dependiendo del tiempo que tenga de reposo para la realización de las siguientes pruebas, y se conoce como período refractario según. Price y Simpson. (2023) sus causas no están muy claras aún, pero se cree, que se deba a un agotamiento del mecanismo productor del broncoespasmo.

En Venezuela se han hecho también esfuerzos al respecto, para estudiar al BIEF, sin embargo lo poco que se conoce, como es el departamento de Tuberculosis y Enfermedades Pulmonares en el Algodonal, que fue dirigido durante muchos años por el Dr. Guillermo Isturiz, en donde se realizaban anualmente estadísticas significativas sobre la realidad del país y el Profesor, médico José Subiela desde 1987, quien ha evaluado a la población deportista o de alta competencia, pero se conocen muy pocos trabajos de investigación del Departamento Médico del IND, quienes mantienen un constante esfuerzo para evaluar a los estudiantes de la Escuela de Formación Deportiva “Germán Villalobos”, y a los atletas de alto rendimiento de las diferentes federaciones, pero es una iniciativa que se queda corta, ante el reto de mejorar el nivel del deporte de alta competencia, sin embargo son pioneros, en el ámbito de la selección de talentos, cumpliendo la función más importante como lo es diagnosticar, prevenir y tratar al joven deportista para Martín, Campos, Garrido, Isturiz. (2002). Es por esto que es necesario seguir ampliando un poco más el conocimiento sobre una de las afecciones respiratorias más significativas como lo es el

### Prevalencia de broncoespasmo inducido por ejercicio

broncoespasmo. Y de la importancia de este y otros estudios se desprenderá la prevención que ayude a los atletas de alta competencia.

#### **Factores que Influyen en el Broncoespasmo**

El broncoespasmo, se inicia por la contricción de los músculos bronquiales produciendo que disminuya el espacio por donde pasa el aire, lo que dificulta la respiración, ya que ingresa menos oxígeno a los pulmones, como consecuencia a la sangre, causando disnea, que es la incapacidad de respirar adecuadamente. Al estar más pequeño el bronquio, se produce un sonido característico en los asmáticos, que se denomina (sibilancias), el cual es un sonido fuerte o silbido. Existen otras manifestaciones, tales como; la tos seca, dificultad para respirar, ahogo, mucosidad y estornudos y es una de las más claras evidencias de las personas con asma. Además, Moral (2019) el broncoespasmo, puede producirse en cualquier persona, sin la necesidad de ser asmático, por mecanismo y agentes muy variados y su detección se puede hacer por medio de una prueba espirométrica, específica en estado de reposo y también por medio de la inducción a través del ejercicio físico. Según este autor, existen factores que desencadenan en una crisis de broncoespasmo, que se nombrarán a continuación.

- Agentes alérgicos: Polvo casero, Cabello de animales, algunos mohos, el polen de las matas, el veneno de algunos insectos, derivados del caucho, y algunos químicos usados como preservantes de alimento.
- Algunos Medicamentos; Medicinas utilizadas para mejorar la tensión arterial, algunos antibióticos, acetil salicílico, algunos antiinflamatorios no esteroideos, y algunos anestésicos.
- Elementos ambientales: El humo del cigarro y tabaco, aire frío y seco, el dióxido de carbono, producto de la contaminación, algunos químicos utilizados para la limpieza doméstica
- El Ejercicio intenso, o actividad física provocada.
- La Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), otro tipo de enfermedades pulmonares que incluye el enfisema, la bronquiolitis infantil y la bronquitis aguda y crónica.
- La Insuficiencia cardiaca izquierda.

#### **Metodología**

El estudio se enmarcó bajo el paradigma cuantitativo no experimental, enmarcado en un diseño de campo de nivel descriptivo. Porque se observan los hechos tal como sucede y se presentan en su contexto real y el tiempo determinado para analizarlo, apoyado en la indagación documental.

#### **Sujetos y Muestra**

Los sujetos, que participaron en dicha investigación, fueron los alumnos cursantes del séptimo grado, entre 11 y 14 años de edad, de la escuela de Formación Deportiva “Germán Villalobos”, ubicada en el Instituto Nacional de Deporte IND, La Vega, Caracas Venezuela. De una población de 135 estudiantes, la muestra de 122, siendo un 90,37 %, y participaron (83 masculinos y 39 femeninas); la mortalidad de la muestra fue debido a lesiones, enfermedades e inasistencia.

---

### Procedimiento de la investigación

Los procedimientos fueron tomando en cuenta lo realizado por Canelón (1994) fue mediante un protocolo estándar, el cual fue una prueba de inducción al broncoespasmo de 6 minutos de duración sobre un cicloergómetro, a 60 rpm., con carga fija de 2,5 vatios por kilo de peso del sujeto.

- Calculando la intensidad de trabajo, la cual debía estar entre el 70 % al 85 % de la Frecuencia Cardíaca Máxima, calculada 220 menos la edad del sujeto o cuando alcanzaran entre 170 a 180 latidos por minuto, (lpm) durante la prueba.
- Los protocolos para determinar si existe broncoespasmo, según American Thoracic Society (2019), estipula la realización de espirometrías en estado de reposo o basal y luego a los 5, 10, 15 y 20 minutos del período post-ejercicio. Considerando válida la espirometría de reposo cuando estuvieran por encima del 90 % del valor de predicción de la Capacidad Vital Forzada CVF, y sobre un 80% del valor de predicción en el Volumen Espiratorio Forzado del primer segundo VEF1, considerando como positiva la prueba de Inducción al Broncoespasmo, cuando alcanzaran un descenso de un 20% o más en el VEF1 comparando el valor de reposo con el post-ejercicio, en la actualidad se considera Asma Inducida por ejercicio físico AIE, como una caída  $\geq 10\%$  del VEF1 después de un test de ejercicio,
- Existieron condiciones de Temperatura y Humedad controlada. Estos valores fueron en la temperatura un promedio de 20.93 grados Centígrados, la cual debería oscilar entre 21 y 23 grados centígrados y la humedad relativa promedio fue de 49.53%, la cual debería ser menor de 50%. Esta humedad relativa y temperatura, los cuales, se lograron cercando un área del laboratorio de evaluación funcional del Departamento Médico del IND, con un plástico, dentro del área de 2 x 2 x 2 metros se colocó un aire acondicionado de pared sobre una mesa, el deshumidificador eléctrico y granulado, el cicloergómetro y los cables del electrocardiógrafo pasaban por encima del plástico desde afuera.

Se obtuvo la Frecuencia Cardíaca de reposo durante la prueba, para determinar la máxima frecuencia de cada sujeto y se hizo registro de ello con el monitor electrocardiógrafo

### Instrumento de Recolección de los datos

Se realizó por medio del llenado de una ficha de control, con base en el Cuestionario sobre asma y broncoespasmos inducido por el ejercicio de la American Academy of Allergy, Asthma & Immunology utilizado para determinar Prevalencia de Broncoespasmo Inducido por ejercicio físico BIEF, el cual incluye, protocolo de pedaleo constante, 6 minutos, Motomura, et al. (2020); Price y Simpson. (2023). El cual incluía los datos de los alumnos evaluados y los datos de los valores obtenidos de las diferentes mediciones, tanto en reposo como al finalizar el ejercicio. Luego se realizó la estadística descriptiva correspondiente, Media y Desviación Estándar de los valores del VEF1, en reposo y después del ejercicio a los 5, 10, 15 y 20 minutos, para determinar el porcentaje de descenso o caída del grupo de sujetos. Esta planilla incluía además de los datos de Edad, (en

### Prevalencia de broncoespasmo inducido por ejercicio

años), Sexo (masculino y femenino), Talla (cms), Peso (kg), carga de trabajo (vatios), frecuencia cardíaca de reposo y de trabajo (1pm). A continuación, se presentan los Instrumentos utilizados:

- Un cicloergómetro de freno mecánico con calibrador de potencia en Vatios (marca Tunturi).
- Un monitor Electrocardiográfico, portátil, con resucitador cardiovascular (marca Fisiocontrol).
- Electrodo.
- Un espirómetro con boquillas plásticas (marca Neumogas).
- Un tensiómetro de mercurio (Professional Aneroid labtron).
- Un estetoscopio (Dual Head).
- Un cronómetro digital (marca Casio).
- Termómetro e Hidrómetro de agujas para pared (Sunbean).
- Aire acondicionado de pared.
- Deshumidificador eléctrico (Deshumidifier 25) y granulado (Air-sec de la Fuller).
- Plástico para formar un cuadro aislado.
- Planillas y Lápices.

#### **Análisis de los datos**

Se realizó por medio del llenado de una ficha de control, la cual incluía los datos de los alumnos evaluados y los datos de los valores obtenidos de las diferentes mediciones, tanto en reposo como al finalizar el ejercicio. Luego se realizó la estadística descriptiva correspondiente, media y desviación estándar de los valores del VEF1, en reposo y después del ejercicio a los 5, 10, 15 y 20 minutos, para determinar el porcentaje de descenso o caída del grupo de sujetos. Esta planilla incluía además de los datos de edad, (en años), sexo (masculino y femenino), talla (cms), peso (kg), carga de trabajo (vatios), frecuencia cardíaca de reposo y de trabajo (1pm). (tabla 3). Se realizó una tabla de categorización del porcentaje de alza y caída del VEF1 del grupo de sujetos. (tabla 7). La parte estadística de este estudio estuvo bajo la sugerencia de la Lic. Rosa Hernández del Departamento de Investigación de la UPEL IPC.

#### **Resultados**

Los resultados obtenidos fueron presentados de una manera descriptiva, como su diseño de investigación lo estipula, solo se presentaron los datos proporcionales sin hacer comparaciones con otro grupo o entre ellos mismos. Si en alguna oportunidad se hace referencia a diferencias grupales de sexo, edad, talla, peso o niveles, es con el objeto de hacer más práctica la exposición de dichos resultados. La población evaluada fueron todos estudiantes de séptimo grado con edades comprendidas entre los 11 y 14 años, el total de alumnos inscritos fue de 135, pero solo se evaluaron 122, de los cuales 83 eran masculinos y 34 eran femeninas.

#### **Tabla 1**

*Casos positivos y antecedentes previos*

Casos positivos	Atópicos	Alérgicos	Asmáticos y Alérgicos
32+	16	8	8
%	50%	25%	25%

Fuente: Elaborado por el autor

En la tabla 1, se evidencia 32% casos positivos y antecedentes previos, 16 sujetos eran atópicos, 8 eran alérgicos lo que corresponde a un 25%, 8 eran asmáticos y alérgicos con conocimiento de serlo con anterioridad, lo que representa un 25%.

**Tabla 2**

*Media de los datos de los 122 sujetos, 83 más y 39 fem*

	Edad años	talla cms	peso Kgr	carga watt	FC rep ppm	FC ejer ppm	
<b>Total 122</b>	13,34	154,8	45.91	113.74	86.69	180,48	Media
	0.75	09.09	9.09	25.2	16.3	14.9	Desviación E
<b>83 masc.</b>	13,5	154,42	45.20	111.91	83.07	179.10	Media
	0.74	10.0	10.5	27.2	12.6	12.3	Desviación E
<b>39 fem.</b>	13,01	156,47	47.54	117.62	94.83	183.18	Media
	0.75	6.21	7.73	19.5	20.3	19.0	Desviación E
						85%	% Carga de Trabajo

Fuente: Elaborado por el autor

En la tabla 2, se observa, la Media y la Desviación Estándar tenida del grupo total de sujetos evaluados en cuanto a Edad, Talla, Peso, Carga de Trabajo, Frecuencia Cardíaca de Reposo y de Trabajo fueron las siguientes: Edad decimal (según Manual de Desarrollo y Crecimiento, 1991), de los 122 sujetos fue: de 13.34 años + - 0.75, para los 83 masculinos fue: 13.50 años + - 0.74 y para las 39 femeninas fue: 13.01 + - 0.75.

La talla para los 122 sujetos fue: 154.84 cm, + - 9.09, para los 83 masculinos fue: 154.42 cm, + - 10.51 y para las 39 femeninas fue: 156.17 cm, + - 6.21. El para los 122 sujetos fue: 45.91 Kg, + - 9,79, para los 83 masculinos fue: 45.20 Kg, + - 10.51 y para las 39 femeninas fue: 47.54 Kg, + - 7.73.

La carga de trabajo para los 122 sujetos fue: 113.74 vatios + - 25.26, para los 83 masculinos fue: 111.91 vatios + - 27.26 y para las 39 femeninas fue: 117.62 vatios + - 19.51.

La frecuencia cardíaca de reposo para los 122 fue: 86.69 1pm, + - 12.64, para los 83 masculinos fue: 83.07 1pm, + - 12.64 y para las femeninas fue: 94.83 1 pm + - 20.31.

La frecuencia cardíaca de trabajo para los 122 sujetos fue: 180,48 1pm, + - 14.91, para los 83 masculinos fue: 179.10 1pm, + - 12.37 y para las 39 femeninas fue: 183.18 1pm, + - 19.03. La frecuencia cardiaca de trabajo se ubicó en el 85% aproximadamente de la frecuencia cardiaca máxima de los sujetos para la edad de 13 años.

**Tabla 3**

*Prevalencia de Broncoespasmo Inducido por ejercicio, del total y por sexo.*

*Prevalencia de broncoespasmo inducido por ejercicio*

	<b>Genero</b>	<b>%</b>	<b>Sujetos</b>	<b>BIEF</b>
<b>Masc.</b>	83	68.03%	27 +	32.53%
<b>Fem.</b>	39	31.97%	5 +	12.82%.
<b>Total</b>	122	100%	32 +	26,23%

Fuente: Elaborado por el autor

En la tabla 3, se observa del total de sujetos evaluados, la cantidad que resultó positiva al BIEF, discriminado por sexo, masculino y femenino. De los 83 masculinos, 27 resultaron positivos lo que representa el 68.03%. En cuanto a las femeninas 39 resultaron positivas, lo que corresponde a un 31.97% y de las 39 femeninas. %. Para la prevalencia de Broncoespasmo Inducido por ejercicio, del total y por sexo, hubo un total de 122 sujetos, 32 fueron positivos, lo que corresponde a un 26.23%.

**Tabla 4**

*Volumen espiratorio forzado primer segundo VEF1, en litros.*

	<b>Rep</b>	<b>5</b>	<b>%</b>	<b>10</b>	<b>%</b>	<b>15</b>	<b>%</b>	<b>20</b>	<b>%</b>	
	<b>100</b>	<b>min</b>	<b>desc</b>	<b>min</b>	<b>desc</b>	<b>min</b>	<b>desc</b>	<b>min</b>	<b>desc</b>	
	<b>%</b>									
<b>Total 122</b>	2.63	2,53	<b>3.67</b>	2,51	<b>4</b>	2,54	<b>2.87</b>	2,56	<b>2</b>	Media
	0.55	0.57		0.62		0.63		0.61		D E
<b>32 +</b>	2.60	2,27	<b>11.90</b>	2,14	<b>17.80</b>	2.24	<b>13.70</b>	2.30	<b>12.03</b>	Media
	0.54	0.52		0,61		0.64		0.62		D E

Fuente: Elaborado por el autor

La tabla 4, nos indica la Media y la Desviación Estándar del VEF1 en reposo y a los 5, 10, 15 y 20 minutos post ejercicio fueron: En reposo para los 122 sujetos fue: 2.63 lts, + - 0.55, lo que representará un 100% en valores absolutos del VEF1 para deducir cual será el porcentaje de caída en los minutos post-ejercicio. En el minuto 5 post-ejercicio para los 122 sujetos fue: 2,53 lts, + - 0.57, o en valores absolutos un 96.33% o sea un descenso 3.67% con respecto al valor de reposo. En el minuto 10 post ejercicio para los 122 sujetos fue: 2,51 lts, + - 0.62, o en valores absolutos un 96% o sea un descenso 4% con respecto al valor de reposo. En el minuto 15 post-ejercicio para los 122 sujetos fue: 2,54 lts, + - 0.63, o en valores absolutos un 97.13% o sea un descenso 2.87% de descenso. Y en el minuto 20 para los 122 sujetos fue: 2,56 lts, + - 0.61, o en valores absolutos un 98% o sea un descenso 2%.

La Media y Desviación Estándar para los 32 sujetos que resultaron positivos en la prueba de BIE fue: En reposo de 2.60 lts + - 0.54, o en valor absoluto un 100%. En el minuto 5 fue: 2,27 lts, + - 0.52, o en valores absolutos un 88.10 % o sea un descenso del 11.90%. En el minuto 10 fue: 2,14 lts, + - 0,61, o en valores absolutos un 82,20% o sea un descenso del 17.80%. En el minuto 15 fue: 2.24 lts, + - 0.64, o en valores absolutos un 86.30% o sea una caída del 13.70%. Y en el minuto 20 fue: 2.30 lts, + - 0.62, o en valores absolutos un 87,97% o sea un descenso del 12.03.

**Tabla 5**  
Distribución de frecuencia, según la caída del VEF1

10 a 25%, Medio BIEF
25 a 35%, Moderado BIEF
35 a 50% , Moderado-severo BIEF
50% o más, Severo BIEF

Fuente: Kyle et al. (1992)

En la tabla 5, se observa una distribución de frecuencia, con niveles de categorización realizada por: Kyle, J. y col. (1992). Estas tablas establecen los siguientes niveles o categorías; el primero establece que una caída del VEF1 de 20 a 34%, Medio BIE, de 35 a 50% Moderado BIE y 50% o más Severo BIE. Los segundos establecen que una caída de 10 a 25%, Medio BIE, de 25 a 35% Moderado Bie, de 35 a 50% Moderado-Severo BIE y 50% o más Severo.

**Tabla 6**  
Distribución de frecuencia, % de caídas y Alzas

Categoría BIEF	Distribución de Frecuencia	CANTIDADES SUJETOS EVALUADOS									
		EADAES									
		ALZA	TOTAL	%	11	%	12	%	13	%	14
<b>Excelente</b>	- 25, -20	1	.82	0	0	0	0	0	0	1	0.82
<b>Excelente</b>	- 20, -15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Bueno</b>	- 15, -10	2	1.64	0	0	0	0	2	1.64	0	0
<b>Bueno</b>	- 10, -05	6	4.92	0	0	1	0.82	4	3.28	1	0.82
<b>Normal</b>	- 05, -00	16	13.11	1	0.82	6	4.92	8	6.56	1	0.82
	<b>Sub-total A</b>	<b>25</b>	<b>20.49</b>	<b>1</b>	<b>0.82</b>	<b>7</b>	<b>5.74</b>	<b>14</b>	<b>11.48</b>	<b>3</b>	<b>2.46</b>
	<b>CAÍDA</b>										
<b>Normal</b>	00, + 05	24	19.67	1	0.82	8	5.56	12	9.84	3	2.46
<b>Normal</b>	MAS 05, + 10	17	13.93	1	0.82	9	7.78	6	4.92	2	1.64
<b>Bajo</b>	MAS 10, + 15	13	10.66	0	0	0	4.92	6	4.92	1	0.82
<b>Bajo</b>	MAS 15 + 20	11	9.02	1	0.82	4	3.28	2	1.64	3	2.46
	<b>Sub-total B</b>	<b>65</b>	<b>53.27</b>	<b>3</b>	<b>2.46</b>	<b>21</b>	<b>17.21</b>	<b>26</b>	<b>21.31</b>	<b>9</b>	<b>7.78</b>
	<b>POSITIVOS BIEF</b>										
<b>Medio</b>	MAS 25 + 25	10	8.2	0	0	3	2.46	7	5.74	1	0.82
<b>Medio</b>	MAS 25 + 30	9	7.38	0	0	2	1.64	4	3.28	2	1.64
<b>Moderado</b>	MAS 30 + 35	4	3.28	0	0	3	2.46	1	0.82	0	0
<b>Moderado</b>	MAS 35 + 40	3	2.46	0	0	1	0.82	1	0.82	1	0.82
<b>Moderado Severo</b>	MAS 40 + 45	4	3.28	1	0.82	2	1.64	1	0.82	0	0
<b>Moderado Severo</b>	MAS 50 +	2	1.64	0	0	2	1.64	0	0	0	0
<b>Severo</b>	MAS 45 + 51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### Prevalencia de broncoespasmo inducido por ejercicio

Sub-total C POSITIVOS	32	79.51	1	0.82	13	13.1	14	22.96	4	10.66
TOTAL A+B+C	122	100	5	4.10	47	38.52	54	44.26	16	13.11

Fuente: Canelón. (1994), modificado (2024). Tabla de Categorización, que incluye, la Caída de BIEF, además, el Alza

En la tabla 6, se encontraron valores de VEF1, no solo que descendieron con respecto a valor de reposo, sino que algunos se mantuvieron igual y otros aumentaron en comparación a esta medida inicial, lo que excluye a un gran número de los sujetos evaluados de estas tablas, por lo tanto, el propósito del autor fue, “realizar una modificación a esas tablas de categorización, para que, además de los niveles existentes, sean incluidos, los que no aumentaron ni disminuyeron y aquellos con niveles de mejoras con respecto a la valoración de reposo”. Se presentan las diferentes edades y el número de casos positivos y por dejó del valor inicial y el resto de los resultados, algunos sin alza y aquellos que aumentaron por encima del nivel de reposo. Otro dato a señalar son las edades en donde se encontraron mayor número de casos positivos al BIE, estas edades fueron entre los 12 y los 13 años, siendo la edad de 13 años, en donde existían más sujetos del total evaluados.

### Discusión de los resultados

Se evidencio que de los 32 sujetos que resultaron positivos 16 sujetos eran atópicos, o sea que no tenían antecedente alguno de padecer alguna afección respiratoria, lo que representa un 50% de los 32 sujetos positivos, 8 sujetos eran alérgicos a: polvo, lana, cambios climáticos, plastilina y algún medicamento, lo que corresponde a un 25% y de los 32 sujetos positivos 8 eran asmáticos y alérgicos con conocimiento de serlo con anterioridad, lo que representa un 25%.

En la media y la desviación estándar obtenida del grupo total de sujetos evaluados en cuanto a edad, talla, peso, carga de trabajo, frecuencia cardíaca de reposo y de trabajo y la Edad decimal, según Manual de crecimiento y desarrollo (1991-2007), de los 122 sujetos fue: de 13.34 años + - 0.75, para los 83 masculinos fue: 13.50 años + - 0.74 y para las 39 femeninas fue: 13.01 + - 0.75. Esto pudiera leerse, que la población masculina puede alcanzar o incidir en su menor capacidad y una alta predisposición a padecer alguna afección respiratoria en mayor grado que la población femenina.

En cuanto, a la prevalencia BIEF por ejercicio, del total y por sexo, cuanto resultaron positivos. Se observó el 26,23% total de sujetos evaluados, la cantidad que resultó positiva al BIEF, aspecto más resaltante de este estudio, los resultados se obtuvieron por la comparación del porcentaje de caída del VEF1 de reposo con el VEF1 post-ejercicio. Para considerar como positiva la prueba de BIE, dicha caída debía ser de 20% o más.

El período en donde se encontró un mayor descenso del Volumen Espiratorio Forzado en el primer segundo VEF1, fue en el minuto 10 post-ejercicio, siendo la media de 2,51 lts. lo que representa un 4% de descenso con respecto al valor de reposo, en los datos obtenidos por sexo, se observó que para el masculino el mayor descenso del VEF1 fue en el minuto 5 y para el femenino

---

en el minuto 10. En los datos obtenidos de los 32 sujetos que resultaron positivos en la prueba de BIE, están ubicados entre el minuto 5 y 10 del período post-ejercicio o de recuperación.

En relación a la distribución de frecuencia, con niveles de categorización de los 122 sujetos en cuanto al porcentaje de descenso o alza del VEF1, esta distribución se hizo por edades y por sexo, basado en los cuadros semejantes realizados por: Cropp, G. 1979, y por Kyle y col. 1992. BIE. El investigador del artículo realizó modificaciones de las tablas de categorización de los autores antes mencionados, incluyendo niveles Normal, de 0 a 10% de caída y de -0 a -5, de alza, nivel de Bueno de -5 a -15 y nivel de excelente de -15 a -25, observándose niveles negativos porque señalan valores de alza del VEF1 post-ejercicio con respecto al valor del reposo.

## Conclusiones

- De acuerdo a la bibliografía consultada, el ejercicio físico es sin duda uno de los que produce mayores beneficios a las personas con alguna afección respiratoria, como Asma o Broncoespasmo, sin embargo, no se pretende decir que sea la cura definitiva o absoluta. Pero si, el ejercicio se realiza de una forma adecuada y dirigida por profesionales, realizando los pasos previos de evaluación y diagnóstico por parte de fisiólogos o médicos especialistas se podrá superar en gran parte el problema padecido.
- Se pudo determinar la prevalencia del BIEF en un alto porcentaje de sujetos con posibilidad de padecer algún problema de tipo respiratorio, si son sometidos a entrenamientos muy extenuantes o de alta intensidad, lo que conduce a inferir que estos sujetos probablemente tendrán alguna dificultad a la hora de someterse a las exigencias del deporte de alta competencia.
- La prevalencia del broncoespasmo fue alta, pero hay que aclarar que las condiciones controladas del laboratorio en cuanto a la humedad (49.53%), y de temperatura (20.93° grados centígrados), influyeron en gran parte a la pérdida de calor de las vías aéreas, lo que provoca el broncoespasmo en alto porcentaje. Por esto hay que aclarar, sin embargo, que aquellos sujetos que obtuvieron una respuesta positiva en el laboratorio posiblemente puedan realizar ejercicios en la ciudad de Caracas sin ninguna obstrucción aparente, debido a que la humedad relativa es muy elevada fuera del laboratorio y la temperatura es más baja de 21°, solo de madrugada o en periodos muy cortos del año, pero normalmente es de 26 a 32 grados C. Pero, no deja de ser alarmante el hecho del alto porcentaje de casos positivos en una población con aspiraciones de ser atletas de alta competencia.
- Los sujetos evaluados, por estar en etapa predesarrollo o pubertad, sobre todo la población masculina, presentaron mayor prevalencia de BIE, que la población femenina, quienes presentaron una media más elevada en cuanto a talla y peso, a pesar de ser de menor edad que la población masculina, esto se debe a que el sexo femenino se desarrolla a más temprana edad que el sexo masculino, corroborado por estudios internacionales y nacionales.

### Prevalencia de broncoespasmo inducido por ejercicio

- El período en donde se encontró un mayor descenso del volumen espiratorio forzado en el primer segunde VEF1, fue en el minuto 10 post-ejercicio, siendo la media de 2,51 lts. lo que representa un 4% de descenso con respecto al valor de reposo, en los datos obtenidos por sexo, se observó que para el masculino el mayor descenso del VEF1 fue en el minuto 5 y para el femenino en el minuto 10. En los datos obtenidos de los 32 sujetos que resultaron positivos en la prueba de BIE, están ubicados entre el minuto 5 y 10 del período post-ejercicio o de recuperación.
- Hay que destacar que los datos obtenidos en este estudio permitieron elaborar una tabla de categorización basada en otros gráficos similares encontrados en la bibliografía, por lo que el autor realizó una modificación como aporte, ya que hubo casos que estuvieron por encima del valor inicial, lo cual lo hace negativo, pero que indica que obtuvieron niveles de FEV1 después de la prueba superiores al reposo.
- Por todas estas razones es de suma importancia la evaluación previa para detectar y tratar a temprana edad los casos de problemas respiratorios en los aspirantes a ser atletas de alta competencia y a quienes no lo aspiran ser también.

## Recomendaciones

Por estos motivos, se recomienda la divulgación y la promoción del estudio investigativo donde se exprese la necesidad de evaluar a la población infantil juvenil, que sigue siendo la más afectada con este tipo de condición y así poderlos incluir en las escuelas y centros de salud, programas de ejercicios dirigidos, de baja intensidad y larga duración, que son los más recomendados para que no les afecte a aquellos que padecen de algún problema respiratorio y si es posible realizar esta actividad física en lugares cálidos y con una humedad relativa elevada y si es necesaria, de alguna medicación, que lo realice el médico especialista.

Proseguir con la profundización o la continuación más a fondo, realizando otras pruebas, ya que este estudio fue de tipo descriptivo, tal vez se puedan hacer trabajos de tipo experimental o comparativos, estableciendo otros protocolos a grupos parecidos para determinar si se puede reincidir en el hecho observado en este estudio y así poder concluir en tratamientos eficaces para la población afectada y para ampliar aún más el conocimiento sobre el Broncoespasmo Inducido por Ejercicio Físico.

## Referencias

- American Thoracic Society (2019), *Actualización Ats/Ers 2019 de la Estandarización de la Espirometría*. <https://neumoped.org/actualizacion-ats-ers-2019-de-la-estandarizacion-de-la-espirometria/>.
- Allen, H.; Backhouse, S.; Hull, J.; Price, O. (2018). Anti-doping Policy, Therapeutic Use Exemption and Medication in Athletes with Asthma: A Narrative Review and Critical Appraisal of Current Regulations Use. *Sports Medicine* (2019) 49:659–668. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01075-z>.

- 
- Brennan, F.; Alent, J. Ross, Michael J. (2018). Evaluating the Athlete with Suspected Exercise-Induced Asthma or Bronchospasm. *Curr Sports Med Rep.* 2018 Mar;17(3): 85-89. doi: 10.1249/JSR.0000000000000463.
- Canelón, J. (1994). Broncoespasmo Inducido por Ejercicio Físico, en adolescentes que cursan el séptimo grado en la Escuela de Formación Deportiva “Germán Villalobos” del IND. Tesis de grado para optar al título de Magíster Scietarium en Educación, mención Fisiología del Ejercicio.
- Delgado, J. (2022). Asma o broncoespasmo inducido por ejercicio. *La Visión del Alergólogo* N° 1, abril <https://www.livemed.in/canales/respiratorio-en-la-red/respiratorio-atencion-primaria/numero-1/pdfs/rele-n1-asma-broncoespasmo-inducido-ejercicio.pdf>
- De Las Vecillas, L. y Domínguez, J. (2023). Asma y deporte. *Medicina Respiratoria.* 1:9–17. [www.neumologiaysalud.es](http://www.neumologiaysalud.es).
- García, L., Quirós AB, Hernández GG, Guillen-Grima F, Díaz CG, Urena IC. (2004). *Stabilization of asthma prevalence among adolescents and increase among schoolchildren.* (ISAAC phases I and III) in Spain. *Allergy*; 59:1301-7)
- García-Marcos L, Quirós AB, Hernández GG, Guillén-Grima F, Díaz CG, Ureña IC, Pena AA, Monge RB, Suárez-Varela MM, Varela AL, Cabanillas PG, Garrido JB. (2004). Stabilization of asthma prevalence among adolescents and increase among schoolchildren (ISAAC phases I and III) in Spain. *Allergy.* Dec;59(12):1301-7. Doi: 10.1111/j.1398-9995.2004.00562.x. PMID: 15507099.
- Gandhi P, K., Kenzik, K., Thompson, L., Dewalt, D. y Revicki, D. (2013). Exploring factors influencing asthma control and asthma-specific health-related quality of life among children. *Respir Res.* 14: 26. doi: 10.1186/1465-9921-14-26.
- Global Initiative for Asthma GINA (2023). Guía de bolsillo para el manejo y prevención del asma. Para adultos, adolescentes y niños de 6-11 años. <https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2024/02/GINA-Pocket-Guide-2023-SPANISH-WMS.pdf>
- Herrera G., Abara E., Álvarez G., Astudillo M., Corrales V., Chala C., Dazenies S., Koppmann A., Lezana S., Mamani J., Palomino M., Pérez H., Pierry V., Rivera K., Saavedra B. & Vargas V. (2024). Consenso chileno SOCHINEP-SER para el diagnóstico y tratamiento del asma en el adolescente. *Revista Chilena De Enfermedades Respiratorias*, 40(3), 170–190. [www.revchilenfermrespir.cl/index.php/RChER/article/view/1227](http://www.revchilenfermrespir.cl/index.php/RChER/article/view/1227)
- Isturiz, G. (1982). *Asma y Ejercicio. Guía para el Trabajo.* Departamento de Tuberculosis y Enfermedades Pulmonares. El Algodonal, Caracas, Venezuela.
- Kennedy, M., Steele, A., Paren, E. y Steinback, C. (2019). Cold air exercise screening for exercise induced bronchoconstriction in cold weather athletes. *Respir Physiol Neurobiol.* 269:103262. doi: 10.1016/j.resp.2019.103262. Epub. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31369875/>.
- Martin, T., Campos, M., Garrido, L. e Isturiz, G. (2002). Asma leve persistente. Estudio histopatológico de mucosa bronquial y nasal. *Gac Méd Caracas* v.110 n.2 Caracas. [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0367-47622002000200003](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0367-47622002000200003)

### Prevalencia de broncoespasmo inducido por ejercicio

- Moya MC, Villegas G: Alergia y ejercicio. En: Ballesteros R, Gómez E, Jumilla JL, Castro R: (2009). Traumatología y medicina deportiva. Almería: *Servicio publicaciones Universidad, Epidemiología del ASMA*. Vol. 68(S2): S91-S97.
- Moral, L., Asensio de la Cruz, Ó. y Lozano, J. (2019). Asma: aspectos clínicos y diagnósticos. *Protoc diagn ter pediatr.* 2: 103-15. [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/07\\_asma\\_clinica\\_diagnostico.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/07_asma_clinica_diagnostico.pdf)
- Moreno, D., Fernández, D., Banchón, M., & Cárdenas, K. (2024). Actividad física y asma: influencia en la salud de niños y jóvenes: Artículo de Revisión. *Ciencia Ecuador*, 6(27), 45-63. Recuperado a partir de <https://www.cienciaecuador.com.ec/index.php/ojs/article/view/257>
- Motomura, C., Matsuzaki, H., Odajima, H., Oki I, T., Yasunari, Y., Kawano, T., Iwata, M., Okabe, K., Wakatsuki, M., Murakami, Y., Taba, N., Honjo, S. y Ohga, S. (2020). Effect of age on exercise-induced bronchoconstriction in children and adolescents with asthma. *Journal of Asthma*. 59(2). 297-305. doi: 10.1080/02770903.2020.1853767.
- Landa, V. (2004). Asma inducida por ejercicio. *Revista Médica*. Vol. 4 N°1. [http://www.soporte.uv.mx/rm/num\\_anteriores/revmedica\\_vol4\\_num1/articulos/asma-ejercicio.htm](http://www.soporte.uv.mx/rm/num_anteriores/revmedica_vol4_num1/articulos/asma-ejercicio.htm)
- Organización Mundial de la Salud OMS (6 de mayo de 2024). *Asma*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/asthma>.
- Price O, y Simpson A. (2023 Jul 1). *Exercise and asthma – trigger or treatment?* *Respir Med.*;213.
- Pearl Ben-Joseph (2024). *Asma inducida por el ejercicio*. <https://kidshealth.org/en/teens/exercise-asthma.html>
- Rodríguez, E., Rizzo, J., Velozo, A., de Valois, M., Cavalcanti, E. y Medeiros, D. (2018). Exercise-induced bronchospasm in children and adolescents with allergic rhinitis by treadmill and hyperventilation challenges, *Respir Med*.138:102-106. doi: 10.1016/j.rmed.2018.04.001. Epub.
- Schiwe, D., Heinzmann-Filho, J., Schindel, C., Gheller, F., Campos, N., Santos, G, Fagundes, M. y Pitrez, M. (2020). Diagnostic performance of the physical activity-related question of the GINA questionnaire to detect exercise-induced bronchoconstriction in asthma. *An Pediatr (Engl Ed)*,40-47. doi: 10.1016/j.anpede.2020.12.003. Epub.
- Subiela, J. (1987). *Asma Inducida por Ejercicio: Su importancia diagnóstica en el tratamiento y rehabilitación del paciente asmático*. Trabajo de ascenso no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Tancredi, g., Cerimoniale, G., Lo-Tesorie, A., Aragona, P., Cutrera, R. y Ronchetti, R. (1986). Measurement of the metabolic response to physical exercise in children. Influence of training and bronchospasm. *Abstrac. Ped. Med. Chil.* 7(3), p 351-5.
- Vidal G., A., Cortéz V., P., y Matamala B., M. (2024). Evaluación y tratamiento de la sintomatología respiratoria relacionada con ejercicio en jóvenes atletas. *Revista Chilena de Enfermedades Respiratorias*, 40(1), 31–40. <https://www.scielo.cl/pdf/rcher/v40n1/0717-7348-rcher-40-01-0031.pdf>

Canelón, J.

---

Xavier, C., Salvado, A. y Bocca, X. (2019). *Asma Inducido por Ejercicio*.  
<https://www.researchgate.net/publication/337733443> *Asma inducida por ejercicio*.

### *El autor*

**Prof. MSc. José Ariel Canelón Ramos**

Profesor Educación Física y Ciencias Aplicadas  
egresado del Instituto Pedagógico de Caracas (1984),  
Magister en Educación, Mención Fisiología del ejercicio, egresado de la UPEL-IPC (1994),  
Técnico en Fisioterapia egresado de FUNDASABABE. Valencia -Carabobo (2009),  
Doctorante en Ciencias de la Actividad Física y Deportes, de la UPEL- Maracay,  
Coordinador de Natación del Club Social, Cultural y Deportivo  
Hebraica, los Chorros, Caracas-Venezuela



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 17 N°1 (169) año 2025, pp. 90-114  
ISSN (digital) 2244-7318  
Primer semestre enero / julio

## PLAN DE INTERVENCIÓN PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN UN PITCHER DE BÉISBOL INTERVENTION PLAN TO DEVELOP ATTENTION AND CONCENTRATION IN A BASEBALL PITCHER

**Lic. Geraldine Cristina, Bellera Sánchez**

[gueraldinebellera@gmail.com](mailto:gueraldinebellera@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0002-8492-427X>

**Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde**

<https://orcid.org/0000-0002-1010-4490>

[falkor\\_ms@hotmail.com](mailto:falkor_ms@hotmail.com)

**Lic. Dr. Alessandro, D'Amico López**

[macauformula1@gmail.com](mailto:macauformula1@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-6948-8038>

**Recibido:** 07/05-2024

**Aceptado:** 14-08-2024

### Resumen

La atención y concentración juegan un papel fundamental en el desempeño de los jugadores de béisbol. Centrándonos específicamente en el pitcher, el desarrollo de estas habilidades mentales resulta importante para su óptimo rendimiento, ya que, gracias a la naturaleza de su función en el equipo, debe tener un buen desarrollo de la atención y concentración para un buen desempeño durante todo el encuentro. Dicho esto, el presente artículo tiene como objetivo general elaborar un plan de intervención para desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar el foco atencional en un pitcher de béisbol. La investigación fue de campo de carácter descriptiva, enmarcada bajo la modalidad de Proyecto Factible y con un diseño no experimental, apoyada en una revisión documental. La población estuvo constituida por veinte (20) beisbolistas de 13 a 15 años de edad que practican en el estadio "José Bernardo Pérez", Valencia estado Carabobo. El instrumento sugerido para dichas evaluaciones, fue el test de Rejilla. Con respecto a las conclusiones obtenidas, se resulta la construcción del diseño de plan de intervención con conceptos, teorías y técnicas ya elaboradas y, aplicadas por psicólogos del deporte con gran gremio, por lo que se espera que la intervención al ser aplicada en un pitcher de béisbol, se obtengan resultados que favorezcan al desarrollo y fortalecimiento de su atención, concentración y la capacidad de cambiar sus focos atencionales

## Abstract

Attention and concentration play a fundamental role in the performance of baseball players. Focusing specifically on the pitcher, the development of these mental abilities is important for his optimal performance, since thanks to the nature of his role in the team, he must have a good development of attention and concentration for a good performance throughout the match. That said, the general objective of the present work is to develop an intervention plan to develop attention, concentration and the ability to change the focus of attention in a baseball pitcher. This research was carried out under a non-experimental research design of the field type, under the modality of Feasible Project, supported in literature review. The instrument suggested for these evaluations was the grill numerical table test. Regarding the conclusions obtained, the result is the construction of the intervention plan design with concepts, theories and techniques already elaborated and, applied by sports psychologists with a large association, for which it is expected that the intervention when applied in a pitcher baseball, results are obtained that favor the development and strengthening of their attention, concentration and the ability to change their attention focus.

**Keywords:** Attention, concentration, attention focus, expansion of consciousness, baseball.

## Introducción

El deporte es el fenómeno social más importante a lo largo de la historia. El deporte influye en la vida de muchas personas, de diferentes edades y de diferentes contextos sociales; ya sea como simples espectadores, aficionados, entrenadores, atletas, padres de atletas, árbitros, directivos, etc. Se debe tener en cuenta que el deporte nace en el jugar, es en el juego donde se comienza a gestarse el deporte. En los atletas no sólo está comprometida la destreza innata, la habilidad, la capacidad física, la capacidad mental o la disposición para el juego asociado, sino también toda la personalidad puesta de manifiesto en actitudes que encuentran su expresión a través del deporte. A su vez, las distintas disciplinas que le dan vida al deporte y al mundo en general, forman parte de nuestra historia, de nuestra evolución, de nuestra investigación. Como una de las tantas disciplinas deportivas, nos encontramos con el béisbol, quien no solo es uno de los principales deportes de América, sino también de distintos países a nivel mundial.

El béisbol es un deporte que no hace tantos años se compite en olimpiadas, sin embargo, en juegos deportivos Centroamericanos, Panamericanos y campeonatos mundiales, tiene mucho arraigo. Ahora, los clásicos mundiales han dado un interés mayor al mundo por éste deporte y cada día crece en los 5 continentes los interesados en formar parte de equipos de diferentes niveles y categorías que aspiran a llegar a representar a su país en cualquiera de estos eventos o ser parte de un equipo de la “Major League Baseball” (MLB) o, latinamente conocida como las “grandes ligas”, la cual es la liga de béisbol con más fama a nivel mundial. Es un deporte que se caracteriza

---

por su juego técnico-táctico colectivo de carácter acíclico, que suele desarrollarse al aire libre y ofrece a los contrincantes idénticas posibilidades de estar al bate en cada media entrada.

En este deporte, así como en cada uno de los demás, es importante el trabajo psicológico. La labor del psicólogo está orientada hacia varios factores y varias habilidades psicológicas por desarrollar, como pueden ser técnicas básicas de relajación, técnicas de respiraciones con el fin de relajar o activar al jugador, manejo de emociones y pensamientos negativos, cohesión, comunicación, trabajo en equipo, el mejoramiento de la concentración y la atención voluntaria, entre muchas otras habilidades y procesos psicológicos. Uno de los temas, que ha sido estudiado por varios investigadores de la psicología, es el referido al estudio de la atención y concentración como actividades mentales voluntarias, conscientemente dirigida y que garantiza la eficacia de la actividad deportiva, presentando una relación directa con el desempeño deportivo tanto en el éxito como en el fracaso. Por esta razón, la concentración de la atención resulta ser muy significativa a la hora de alcanzar los objetivos planteados en la práctica deportiva.

En tal sentido, Gutiérrez (1988, 2001) afirma que: en el béisbol destacan un conjunto de requerimientos y premisas de rendimiento, para los jugadores que practican este deporte, entre las que menciona, un elevado desarrollo de los componentes del movimiento (coordinación, flexibilidad, ritmo,); alto nivel de conocimientos tácticos, unido a un razonamiento mental táctico solucionador de problemas y alta capacidad para concentrar la atención, así como un buen desarrollo de otras de sus cualidades como la estabilidad y la distribución.

Asimismo, el pitcher ocupa el lugar central en el equipo, asignándosele más del 75% del éxito del equipo en el juego, por lo que sobre este jugador cae una enorme responsabilidad. El valor de la concentración de la atención para lanzar parte del hecho en que el sujeto es capaz de bloquear todos los estímulos que interfieren en la acción a ejecutar, siendo altamente efectivo en su estrategia, mostrando dominio y control en sus lanzamientos, lo que la convierte en una tarea de alta precisión.

La importancia del desarrollo de la atención y concentración para el control de este jugador es un aspecto fundamental para el éxito de sus lanzamientos, el pitcher dirige toda su atención y concentración hacia un objetivo en específico, y no solo debe ser capaz de dirigir y mantener su atención a un solo objeto, sino que también debe desarrollar la capacidad para cambiar los focos atencionales dándoles su uso cuando así lo requiera a lo largo del juego, puesto que no solo se debe concentrar en lanzar a la mascota, sino estar atento de lo que sucede en el resto del terreno de juego y hacer los lanzamientos necesarios. Por esta razón, el presente trabajo estará orientado a realizar un diseño de plan de intervención en un pitcher de béisbol, para desarrollar su atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales, para un mejoramiento de su rendimiento deportivo.

En el béisbol, el pitcheo es una de las posiciones defensivas más importantes para el equipo y el éxito de este. Sobre el pitcher recae más del 75% de responsabilidad del éxito o fracaso del juego, puesto que de este jugador es de donde parten todas las jugadas defensivas que se puedan realizar, está ubicado en el centro del terreno de juego y es el encargado de quitarle la oportunidad

### Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

a los bateadores de realizar alguna jugada ofensiva. A parte de las condiciones físicas, técnicas y tácticas, el desarrollo de las habilidades mentales resulta ser sumamente importante para el éxito de sus lanzamientos. La atención y concentración son determinantes para el éxito que pueda tener este jugador en su desempeño deportivo. La atención básicamente se define como la capacidad para dirigir nuestros recursos mentales hacia un determinado objeto o acción. Asimismo, la concentración es definida básicamente como el mantenimiento de la atención durante un tiempo determinado y necesario, sin distraerse por otros factores.

Por ello, Harrison, plantea que los lanzadores se enfrentan a nuevos cambios con cada bateador, y en ocasiones incluso entre un lanzamiento y otro con el mismo bateador (Suárez y Rabilero 2015). Por consiguiente, resulta importante el desarrollo de una capacidad para mantener una adecuada atención y concentración a lo largo del juego. Por un lado, el lanzador debe mantener su atención en las señales ambientales e internas pertinentes, eliminando de su foco de atención todos aquellos factores que no tienen cabida en ese momento, y por otro lado está el mantenimiento de ese foco atencional. La importancia de desarrollar la atención y concentración, consiste en que el lanzador logre la capacidad para discriminar estímulos y elegir, de entre estos, los más adecuados para programar su respuesta o jugada. Además, el desarrollo de la atención y la concentración, ha de reducir al mínimo el riesgo de una distracción que imposibilite la consecución de un buen rendimiento en el juego.

En el béisbol también es importante el dominio de los diferentes estilos atencionales, tanto internos como externos, y el pitcher debe ser capaz de cambiar dinámicamente el foco, siempre predominando los procesos de dirección externa. Mantener la concentración de la atención durante el juego y el entrenamiento es esencial para un rendimiento óptimo. Por esta razón, elaborar este diseño de intervención merece mucho la pena para que el lanzador obtenga la capacidad de estar atento a todas las situaciones que se presenten en el terreno de juego, para tener una capacidad rápida de reacción, así como también de mantener su concentración en los asuntos pertinentes para el juego y, para desarrollar la capacidad de cambiar sus focos atencionales a cual sea más adecuado.

Este diseño de intervención, tiene gran relevancia dentro de la psicología del deporte porque está diseñado con terapias de tercera generación como lo es el mindfulness, la cual es una de las terapias más actualizadas dentro de la psicología y es importante porque le servirá a cualquier psicólogo deportivo que desee trabajar la atención y concentración en un pitcher de béisbol; esta terapia a comparación de las de segunda generación, no pretende detener o modificar los pensamientos y sensaciones, sino que recae en el principio de la aceptación, siendo más eficaz para trabajar la atención y concentración. Los resultados de esta intervención, servirán como aporte al campo de la investigación para comprobar los efectos positivos que tienen las técnicas establecidas para desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales tanto en lanzadores de béisbol, como a cualquier otro deportista.

Los beneficios de este programa no solo recaerán en el mejoramiento del rendimiento deportivo del lanzador, sino en el mejoramiento del rendimiento del equipo en general, por lo tanto, resulta de mucha utilidad aplicarlo en la disciplina del béisbol. Asimismo, al ser el principal

---

deporte nacional en Venezuela, este diseño de intervención dará muchos frutos en el mejoramiento del rendimiento de los lanzadores venezolanos. Por otra parte, en todo el territorio nacional hay academias de béisbol que reclutan a muchos jóvenes prospectos para ser firmados por un equipo de la MLB, y en el estado Carabobo, la ciudad de Valencia no es la excepción. Por lo tanto, este plan de intervención les servirá a los psicólogos de las academias de béisbol valencianas para desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales en sus lanzadores, para así, potencializar su rendimiento deportivo y aumentar las posibilidades de concretar una firma.

En el deporte se ha demostrado que el desarrollo de los procesos mentales de atención y concentración, mejora significativamente el rendimiento deportivo. Igualmente, el empleo del enfoque atencional también influye e impacta en la ejecución y aprendizaje deportivo, lo cual constituye una variable esencial en la preparación psicológica y deportiva de los atletas. El deporte es un fenómeno complejo que requiere del uso de la atención selectiva para centrarse únicamente a la correcta ejecución de la tarea, así como también se requiere del mantenimiento de esa atención, lo cual sería el uso de la concentración para mantener el buen rendimiento a lo largo de la práctica deportiva. Los deportistas que han logrado alcanzar la cima de cualquier deporte han conseguido dirigir su atención exclusivamente a la tarea, obviando cualquier distracción externa. Dicho de esta forma, mientras más concentración haya en la ejecución de una tarea, mejor será realizada y por lo tanto, mejores resultados se obtendrán.

Tal y como se ha dicho anteriormente, la atención y concentración son habilidades mentales que influyen significativamente en la práctica deportiva. Asimismo, la dificultad para focalizar la atención a circunstancias pertinentes y mantener la concentración son fenómenos que comúnmente afectan a los deportistas y a su vez, a su rendimiento. Morales (2015), señala que “la concentración es la capacidad que tiene una persona para centralizar su atención de forma mantenida y constante durante un tiempo prolongado de tiempo, en una actividad o tarea, ignorando situaciones o circunstancias externas” (párr.,3). Dicho esto, la concentración o focalización de la atención en el béisbol, permite que el jugador se centre en las circunstancias pertinentes para la correcta ejecución de sus movimientos y situaciones del juego.

Hablando específicamente del lanzador, se ha mencionado que sobre él recae más del 75% de responsabilidad y se le considera como uno de los principales responsables del éxito o fracaso del equipo en el juego. El pitcher debe centrar toda su atención a la zona de strike y en el correcto lanzamiento de la pelota, así como también debe estar atento a todas las jugadas que ocurren dentro del campo de juego. Comúnmente se considera que el pitcher únicamente centra su atención a sacar al bateador, sin embargo, también debe estar atento a las demás situaciones de juego, como lo son corredores en las otras bases o, saber a dónde dirigir la pelota. La incapacidad para cambiar los focos atencionales adecuadamente según como sean requeridos, y la dificultad para mantener la concentración a lo largo del partido dejando de lado todos aquellos factores externos; son fenómenos que afectan significativamente a su óptimo desempeño, así como también al rendimiento del equipo.

### *Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol*

Se han realizado investigaciones para evaluar la importancia del desarrollo de la atención y concentración en la práctica deportiva, así como también han comprobado que estas afectan significativamente al éxito o al fracaso de la misma, de la mano de expertos como Hanson (2006), Ríos et al. (2024), Wulf (2007, 2013), De La Vega (2003) y Fernández y Del Monte (2022) y Rojas (2024). Sin embargo, son pocas las investigaciones que se han dedicado a intervenir en el desarrollo de dichas habilidades mentales en jugadores de béisbol, específicamente en lanzadores, quienes son una de las principales posiciones del equipo.

En el béisbol, por ser un deporte de compleja y exigente planificación táctica, sobre todo en sus lanzadores, resulta muy significativo el desarrollo de habilidades atencionales que garanticen la efectividad y éxito competitivo. Por todo lo antes expuesto, la presente investigación estará dirigida a diseñar un programa de intervención para desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales con la siguiente interrogante ¿Cómo desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales en un pitcher de béisbol?

Para dar respuesta a este problema, el objetivo general fue desarrollar un plan de intervención para el reforzamiento de la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales en un pitcher de béisbol.

## **Marco Referencial**

### **Psicología del Deporte**

El objetivo principal del psicólogo deportivo es optimizar el rendimiento deportivo del equipo, de sus integrantes o del atleta. Así mismo, Roffé (2015, 2018) afirma que el objetivo del psicólogo es conseguir que previo a la competencia los atletas lleguen en las mejores condiciones psicológicas y posteriormente se recuperen de la experiencia competitiva y obtengan el máximo beneficio de ella.

Se ha demostrado de la importancia de contar con un psicólogo del deporte si se trabaja con grupos deportivos de alto rendimiento (Silva, 1984). La aportación del psicólogo es tan importante para el rendimiento deportivo como lo es la del preparador físico en la parte del acondicionamiento físico. En otras palabras, el funcionamiento psicológico de los deportistas es igual de importante y necesaria para los deportistas que el funcionamiento físico, técnico y táctico. Además, respecto a estos últimos, el funcionamiento psicológico puede influir tanto de manera positiva como negativa en su funcionamiento, por lo que es muy importante controlar el aspecto mental en la dirección correcta. Por lo tanto, es necesario que la preparación psicológica se integre en el conjunto de la preparación global del atleta, como un elemento más, que va a interactuar correctamente con los aspectos físico, técnico y estratégico.

El trabajo del psicólogo deportivo va a centrarse en tratar variables psicológicas que también son relevantes en el contexto deportivo y que influyen significativamente en la práctica deportiva, tales como la motivación, el estrés, la autoconfianza, la autoestima, los estados de ánimo, el nivel de activación, la atención, concentración, la toma de decisiones, el control emocional, la constancia o persistencia, las relaciones interpersonales, el liderazgo, la

---

comunicación y la cohesión de equipo, teniendo en cuenta las condiciones ambientales y personales que afectan a estas variables y las estrategias que pueden controlarlas en la dirección adecuada. Sin embargo, como hemos mencionado anteriormente; el psicólogo deportivo no solamente va a actuar directamente sobre el deportista, sino que también va a trabajar con el entrenador para que este también mejore tanto a nivel individual como en beneficio del deportista o equipo al que entrena.

### **Enfoque Cognitivo-Conductual**

El modelo cognitivo-conductual nace a partir de la fusión del modelo conductista de Watson, Skinner, Thorndike, entre otros, y del modelo cognitivo de Beck, Ellis, Bandura, entre otros (McCann, 2000). Por un lado, el conductismo valora objetivamente la conducta, y el modelo cognitivo enfatiza la necesidad de no dejar de lado los procesos mentales que no son directamente observables. El enfoque cognitivo conductual, se basa en los esquemas cognitivos que contribuyen al desarrollo y mantenimiento de un desorden en particular. Es decir, conocer los procesos cognitivos que median la conducta (McCann, 2000). Se pretende describir, predecir, explicar y controlar el comportamiento del sujeto, es decir, hace hincapié en los procesos cognitivos que median entre el estímulo y la respuesta. Plantean que el cambio de aspectos cognitivos desadaptativos producirá los cambios conductuales deseados (McCann, 2000).

Al respecto, Ossorio y Fernández (2011) plantean que: en la órbita de la educación física y el deporte, el valor de los dos enfoques es incuestionable sin ninguna distinción. Se mantiene la importancia del ambiente en cualquier actividad físico-deportiva, al igual que las primeras sensaciones que percibe el deportista. Esto unido a los conocimientos previos y a la experiencia que posee de otras vivencias deportivas, origina otras nuevas ideas o la conservación de las ya existentes, como resultado de la tarea de procesos tanto internos como externos.

Por consiguiente, el modelo cognitivo-conductual resulta dominante en la intervención psicológica en el deporte, puesto que resalta tanto la importancia de la modificación de una conducta desadaptativa, como la creencia de que los procesos internos como el nivel de activación, las sensaciones, los pensamientos, las emociones, entre otros, producen un efecto directo en el rendimiento deportivo. Dentro de las técnicas cognitivo-conductuales para la intervención en el deporte, destacan las de evaluación y modificación de conducta, reforzadores, toma de consciencia, autodiálogo, afirmaciones positivas, detención del pensamiento, reestructuración cognitiva, técnicas de relajación, respiración y energetización, técnicas de imaginación, técnicas de atención y concentración, entre otras.

### **Béisbol como deporte**

El béisbol es considerado uno de los deportes más populares en Estados Unidos, Japón y varios países latinoamericanos como México, República Dominicana, Venezuela, Cuba, entre otros. Se juega en un extenso campo cubierto completamente por césped natural o artificial, con excepción de la zona llamada línea del corredor, donde los jugadores de la ofensiva corren para

### *Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol*

alcanzar las bases (ubicadas en los vértices del área cuadrangular llamada diamante) y anotar, así como el área del lanzador (donde el terreno es una loma de tierra con altura específica).

El objetivo del juego es golpear la bola con un bate (batear), desplazándola a través del campo y correr por el campo interno de tierra (infield) buscando alcanzar la mayor cantidad de bases posibles hasta dar la vuelta a la base desde donde se bateó (home) y lograr anotar el tanto conocido como carrera, mientras los jugadores defensivos buscan la pelota bateada para eliminar al jugador que bateó la pelota o a otros corredores, antes que éstos lleguen primero a alguna de las bases o consigan anotar la carrera.

De ahí, el equipo que anote más carreras al cabo de los nueve (9) episodios, llamados innings (o entradas) que dura el encuentro, es el que resulta ganador. Si al término de las nueve entradas regulares hay un marcador igualado en carreras, el encuentro se extiende cuanto sea necesario para que haya un ganador, ya que según las reglas básicas del juego no existe el empate, permitido solo en ligas amateurs e infantiles para limitar el desgaste de los jugadores.

Mientras un equipo está a la ofensiva, el que está en el campo está a la defensiva y tiene nueve jugadores que intentarán evitar que los rivales anoten carreras. El campo está dividido en dos partes, infield (cuadro) o outfield (jardín), y ahí se acomodan nueve jugadores a la defensiva, siendo respectivamente el lanzador o pitcher, el receptor o cátcher, el primera base, el segunda base, el tercera base, el campo corto o también llamado “shortstop” y en la zona outfield se encuentran el jardinero izquierdo, el jardinero central y el jardinero derecho, o también llamados left fielder, center fielder y right fielder respectivamente (por sus nombres en inglés).

El lanzador (Pitcher) es la posición asignada con el número uno (1). Es el encargado de lanzar la pelota desde el montículo hasta el receptor con la misión de sacar al bateador. La pelota debe pasar por la zona de strike tres veces o que el bateador falle intentando batearla para eliminar (out) a un bateador; de no ser así, se marcará una bola mala. Si el pitcher lanza cuatro bolas malas, el bateador al que está enfrentando podrá tomar la primera base. El pitcher podrá lanzar la pelota con diversos estilos y técnicas, siguiendo las recomendaciones de su receptor o manager. El lanzador también hace una jugada llamada “revire”, la cual consiste en hacer el mismo movimiento para lanzar desde la zona de picheo a alguna de las bases (primera base, segunda base, tercera base), para tratar de sacar al jugador del equipo contrario que se encuentra corriendo alguna de las bases ya mencionadas.

En ese sentido, Aguilar (2002) señala que: el lanzador debe tener buena resistencia muscular, fuerza, agilidad y destreza. En años anteriores, se tenía preferencia por los jóvenes altos, pero hoy en día, no es un requisito importante para seleccionar un lanzador. Ahora se prefiere a un pitcher por su velocidad, variedad en sus lanzamientos o su control; quien tenga estas tres aptitudes juntas, será el ideal.

A parte de las condiciones físicas que Aguilar plantea que debe tener un pitcher, también resaltan condiciones técnicas como la perfección y precisión de sus lanzamientos, condiciones tácticas y estratégicas tanto para saber cuál tipo de lanzamiento hacer según sea la cuenta del marcador y las características del bateador, como para hacer las jugadas de “revire” y saber en qué

---

momento y hacia qué base lanzar. Asimismo, el lanzador debe desarrollar un conjunto de habilidades mentales que van desde la atención y concentración, hasta el manejo de las emociones, frustración, fortaleza y agilidad mental, entre muchas más.

Por otro lado, Gutiérrez (1988, 2001), señala que el béisbol se caracteriza, por ser un deporte de equipo debido a que sus acciones se producen en condiciones de interrelación e interdependencia entre los jugadores y que presenta un carácter significativamente técnico táctico, dado esto por la variedad y complejidad de su accionar técnico y estratégico.

Por consiguiente, en el lanzador destacan un conjunto de habilidades requeridas para su rendimiento como lo son la coordinación, flexibilidad y ritmo de sus movimientos, conocimientos tácticos, razonamiento mental y capacidad para resolver problemas, y, una alta capacidad para mantener su atención. Como se ha nombrado anteriormente, este jugador ocupa el lugar central en el equipo, recayendo sobre sí más del 75% de la responsabilidad del éxito o fracaso del mismo. El valor de la atención y concentración en este jugador es sumamente importante para la calidad de sus lanzamientos, puesto que debe ser capaz de bloquear todos los estímulos que interfieren en su acción, debe ser efectivo en su estrategia mostrando un alto dominio y control de sus movimientos.

Para continuar, el profesor Ealo De La Herrán(1084) señala que: el aspecto fundamental que debe tener en cuenta el lanzador es realizar su lanzamiento con un propósito determinado, para lo cual tiene que dirigir toda su capacidad mental hacia un objetivo específico, no es fácil aprender a concentrarse y se requieren hábitos de observación, capacidad de análisis y buena memoria para recordar las características de los jugadores contrarios, las situaciones anteriores a las cuales se ha enfrentado y los resultados alcanzados en cada una de ellas (De La Herrán, 1984; Suárez y Rabilero 2015).

La precisión de los lanzamientos del pitcher es debido a que el jugador realiza su lanzamiento con un propósito determinado, es por esto que requiere dirigir toda su atención hacia ese objetivo en específico para realizar un lanzamiento directo y preciso, el jugador debe tener la capacidad de mantener su atención y desarrollar la capacidad para cambiar sus focos atencionales según como los requiera para ese instante.

## Atención

La atención básicamente es definida como un proceso cognitivo que permite centrarse de manera selectiva en un estímulo (o varios) del entorno sin tener en cuenta el resto. John Ratey, profesor de la universidad de Harvard, señala que la atención es más que simplemente notar estímulos entrantes. Implica una serie de procesos, incluyendo la filtración de las percepciones, el equilibrio de múltiples percepciones y unir el significado emocional a estas (Hallowel y Ratey, 2001). La atención, como lo explica el profesor Ratey, requiere de otros procesos mentales para llevarse a cabo, como los procesos básicos de sensorpercepción. Además, el foco atencional puede centrarse tanto en estímulos externos, o sea que provengan del exterior, como en estímulos internos de la persona, como sus pensamientos, recuerdos, emociones, imaginación, etc. En otras palabras, James (1918) definió la atención como:

### Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

La atención consiste en tomar con la mente de forma clara y vivida uno de entre los múltiples estímulos o corrientes de pensamiento presentes simultáneamente para un individuo. Por tanto, focalización, concentración de la conciencia están en la esencia de este concepto. Asimismo, implica la retirada de algunas cosas para poder tratar otras de modo efectivo (pp. 403-404).

A su vez, la enciclopedia de ciencias neurológicas (Novakovic 2003) define la atención como un proceso de control que permite al individuo seleccionar entre un número de alternativas, la tarea que ejecutara o el estímulo que procesara y la estrategia cognitiva que adoptara para llevar a cabo estas operaciones. Tanto en esta como en la definición anterior, se encuentra contenido tanto del proceso de selección de estímulos, como la idea de selección de planes de acción dirigidos al cumplimiento de las metas. A lo largo de la historia, los estudios sobre atención han dirigido su foco sobre distintos mecanismos atencionales, siendo esta operación tratada como filtro, como un conjunto de recursos, como redes de orientación, alerta y control voluntario.

Se puede definir la atención como un proceso selectivo, que nos permite priorizar de la vasta cantidad de información recibida del medio, algunos aspectos de la información que nos llega, e ignorar otros menos relevantes y que permite mantener este proceso en el tiempo. Sumado a esto, la atención también implica la puesta en marcha de mecanismos de distribución de recursos, los cuales son necesarios en situaciones que exigen atender varios estímulos a la vez, así como realizar acciones en forma simultánea o coordinada. Los mecanismos atencionales también involucran los procesos que permiten mantener y sostener una tarea en el tiempo. Este mecanismo de atención sostenida se encuentra en permanente equilibrio con el mecanismo de selección, puesto que cuando las demandas de selección aumentan, la capacidad de sostener esa tarea en un periodo prolongado se vuelve más costosa y viceversa.

Por otro lado, la atención se clasifica en varios tipos. Según la actitud de la persona, la atención se clasifica en voluntaria e involuntaria. La atención voluntaria ocurre cuando el individuo hace un esfuerzo activo y consciente para dirigir la atención, es decir, es la capacidad de concentrarse en un estímulo de manera voluntaria. La atención involuntaria ocurre cuando la persona no hace un esfuerzo consciente y activo, sino que es el estímulo tanto interno como externo quien dirige la atención de la persona involuntariamente. Asimismo, según las manifestaciones motoras y fisiológicas, la atención se divide en abierta y encubierta. En la atención abierta, el foco de la atención y los receptores de interés tienen su orientación en la fuente de atención. Y en la atención encubierta, el foco atencional y los receptores sensoriales se disocian.

En otro sentido, la clasificación más conocida de la atención es en selectiva, dividida, alternada y sostenida. La atención selectiva se conoce también como atención focalizada, y es la capacidad que tiene la persona de seleccionar y focalizar la atención determinada en un estímulo concreto o tarea determinada. La atención dividida Es la capacidad de atender y procesar simultáneamente a dos o más demandas o estímulos. La atención alternada Es la capacidad de cambiar el foco de atención de un estímulo a otro. Y la atención sostenida se refiere a la capacidad de utilizar la atención durante un largo periodo de tiempo.

---

## Teoría de los estilos atencionales de Nideffer

En 1976, Nideffer elaboró el Test of Attentional and Interpersonal Style, con objeto de facilitar un marco que permitiese comprender y predecir las condiciones bajo las que los deportistas podrían o no rendir al máximo de su potencial (Nideffer, 1991). La teoría de las dimensiones de la atención de Nideffer aplicada al contexto deportivo relaciona el rendimiento del deportista con su estilo atencional; conociendo éste, se podrá predecir, en mayor o menor medida, aquél (Nideffer, 1991). El estilo atencional de un sujeto debe entenderse, pues, como su tendencia a atender a unas cosas y no a otras en un momento determinado.

La propuesta de Nideffer (1991) sirve para cubrir las necesidades del deporte, y se organiza en una estructura de dos ejes, amplitud (según el número de estímulos que pueden ser procesados por el deportista en un momento concreto) y dirección (según hacia dónde se dirija la atención), lo que da origen a los cuatro estilos atencionales que aparecen reflejados en la tabla 1. En cuanto a la dirección de la atención, la atención externa hace referencia a cuando un individuo se centra en cuestiones ajenas a él, a lo que ocurre a su alrededor. En cambio, la atención interna se refiere a cuando una persona presta atención a sus eventos internos, a lo que ocurre dentro de él. En cuanto a la amplitud de la atención, la atención amplia se relaciona con un mayor número de estímulos, mientras que la atención reducida permitirá una mayor concentración. La dirección y la amplitud de la atención se combinan creando diferentes tipos de atención.

Según Nideffer (1991) y De La Vega, (2003), las dimensiones de la atención se dividen en:

- Interna amplia: El deportista se fija en su estado físico o mental. Es el tipo de atención adecuado por ejemplo para analizar y planificar mentalmente una estrategia de juego ante una situación dada.
- Interna estrecha: Se produce cuando el deportista dirige la atención sobre sí mismo, pero a un estímulo en concreto, como por ejemplo las afirmaciones positivas o autodiálogo. Es la adecuada para prepararse para ejecutar una acción mediante el repaso mental o para examinar el nivel de tensión.
- Externa amplia: Se produce cuando el deportista centra su atención en un importante número de estímulos y en estímulos fuera de él mismo. Se corresponde sobre todo con situaciones de evaluación, es decir, es la adecuada para reaccionar a las situaciones rápidamente cambiantes del juego.
- Externa estrecha: El deportista focaliza su atención en un estímulo concreto del entorno.

## Concentración

La concentración es básicamente definida como la capacidad que tiene la persona de focalizar su atención de forma sostenida y constante durante el tiempo que la actividad lo requiera, dejando por fuera todos aquellos estímulos que no sean pertinentes para la acción. Gonzales (1996, 2003) señala que: la concentración es focalización de toda la atención en los aspectos relevantes

### *Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol*

de una tarea, ignorando o eliminando los demás. Lo específico de la concentración es que se trata de dirigir la totalidad de la atención y no sólo una parte de ella a la tarea que estemos ejecutando.

A su vez, Morales (2015) señala que: la concentración, pues, es principalmente una forma de atención selectiva que nos permite procesar la información que nos interesa, haciendo caso omiso al resto de factores o circunstancias externas que nos rodean. El concepto exacto es la focalización de la atención; el centrar todos nuestros sentidos en la tarea que estamos realizando.

En este sentido, podemos afirmar que en la concentración hay dos aspectos fundamentales: por un lado, está la atención en las señales ambientales pertinentes, eliminando por tanto las que no lo son, y por otro está el mantenimiento de ese foco atencional. La falta de concentración se considera como uno de los principales problemas en el deporte. Morilla (2015) afirma que la concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, ese error reciente, las conductas antideportivas por parte de los contrarios, etc. Casi todos los acontecimientos externos desencadenarán un cambio cognitivo y emocional en el deportista. Ya que esta interacción se está dando durante todo el tiempo, los entrenadores y psicólogos del deporte deben entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión, tal y como es la competición.

Los estímulos internos y sobre todo los externos, influyen significativamente en el deportista, por esta razón es importante el entrenamiento para enfrentar esos eventos externos en cualquier momento, sobre todo cuando se trata de un momento de presión. De esta forma también se explica la relación existente entre la dirección del foco atencional (hacia donde dirige la atención un deportista) y el control sobre los estímulos distractores externos o internos. Es importante que el jugador dirija su atención a los estímulos que sean pertinentes.

Un deportista está concentrado si atiende sólo a aquellos estímulos que son fundamentales en ese momento específico y no otro, y es capaz de hacerlo el tiempo que requiera la tarea. Debido a este factor, la duración de la tarea, los distintos deportes requieren la adopción de estrategias diferentes. El psicólogo deportivo Cristian Morales señala que los deportistas que han logrado alcanzar la cima de cualquier deporte han conseguido dirigir su atención exclusivamente a la tarea, obviando cualquier distracción externa (Morales, 2015). En este sentido, la concentración es un proceso que mejora proporcionalmente el rendimiento deportivo, y que por tanto maximiza las posibilidades de éxito dentro de cualquier disciplina. Cuanta más concentración se tenga en cualquier tarea, mejor será su desarrollo, y por lo tanto, se obtendrán mejores resultados.

## **Metodología**

La investigación por sus características y propósitos se circunscribe en el paradigma cuantitativo, donde el investigador puede incidir en el objeto de estudio fragmentándolo y manipulando sus partes de manera independiente. También fue de campo de carácter descriptiva,

---

enmarcada bajo la modalidad de Proyecto Factible y con un diseño no experimental, apoyada en una revisión documental.

### **Población y muestra**

La población estuvo constituida por veinte (20) beisbolistas de 13 a 15 años de edad, que practican en el estadio “José Bernardo Pérez”, Valencia estado Carabobo. La muestra quedo conformada por el 100% de la población por lo cual es censal.

### **Técnicas de análisis de la información**

De acuerdo a las necesidades específicas del estudio, se utilizó la observación y como instrumento sugerido para dichas evaluaciones, fue el test de rejilla.

### **Resultados**

Al haber observado en las sesiones de entrenamiento y en partidos cómo los lanzamientos eran más deficientes, por falta de entrenamiento de la concentración de la atención, como diseño de intervención se presentó un plan destinado a desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales en un pitcher de béisbol, el mismo está conformado por diversas técnicas para desarrollar las habilidades psicológicas antes mencionadas; tales como el mindfulness, como terapia de tercera generación (TTG), la técnica de expansión de la conciencia de Gauron (Moguel Núñez, 2019), y un entrenamiento especial diseñado para desarrollar el cambio de focos atencionales a cual sea más adecuado utilizar para la tarea que se lleve a cabo.

Por consiguiente, como resultados se espera que al momento de poner en práctica este diseño de intervención, se obtengan efectos beneficiosos como el fortalecimiento de la atención y concentración y, que el jugador desarrolle la capacidad de identificar y cambiar los focos atencionales al que sea más pertinente redireccionar la atención, según la acción que esté realizando. Se espera también que este plan de intervención sirva para contribuir significativamente a la optimización del rendimiento deportivo del pitcher de béisbol. Asimismo, se confía en que este diseño de intervención le sirva a cualquier psicólogo del deporte que desee fomentar la atención, concentración y capacidad de cambiar el foco atencional en cualquier atleta.

### **Argumentaciones Conclusivas**

La presente investigación se planteó como objetivo general desarrollar un plan de intervención para el reforzamiento de la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales en un pitcher de béisbol, debido a la problemática de que la atención y concentración juegan un papel fundamental en el rendimiento deportivo del atleta, y desarrollar dichas habilidades psicológicas resulta ser indispensable para la optimización de su rendimiento como atleta. Del mismo modo, se pudo identificar que, sobre este jugador en particular, recae más del 75% de la responsabilidad del éxito o fracaso del equipo en el juego, por lo que el valor de la concentración de la atención es fundamental para el éxito de sus lanzamientos. El jugador debe ser capaz de bloquear de su campo de interés todos aquellos estímulos que interfieran en la acción que

### *Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol*

debe ejecutar, así como también, se reflejó que debe ser capaz de redireccionar su atención a las diferentes dimensiones que se requieran en ese momento y a lo largo del juego.

Del mismo modo, se pudo estudiar que existen diversas investigaciones sobre la atención y concentración en diversos deportes, sin embargo, en el béisbol hay pocas. Asimismo, también se evidenció que este tipo de trabajo para entrenar las habilidades psicológicas ya nombradas, carece de diversas aplicaciones. Por otro lado, se refirió que la práctica del mindfulness como terapia cognitiva-conductual de tercera generación para trabajar la atención y concentración, resulta ser más efectiva que las de segunda generación, las cuales se encargan de detener o modificar los pensamientos. Mientras que el mindfulness recae en el principio de aceptación, donde no se dirige la atención ni se gasta energía en tratar de detener o modificar los pensamientos o emociones, sino que se aceptan y se dejan fluir. Al igual de que resulta una terapia eficaz para desarrollar la atención y concentración.

En ese sentido, se procedió a diseñar un plan de intervención, el cual está elaborado con una cantidad de 16 sesiones, las cuales deberán ser aplicadas dos veces por semana, para dar un total de 8 semanas de intervención. Dicho plan engloba educación teórica sobre el mindfulness, sobre la atención, concentración y dimensiones de la atención. Asimismo, también contiene el uso de la terapia del mindfulness primeramente para trabajar la atención y concentración, la técnica de expansión de la conciencia de Gauron (Moguel Núñez, 2019) para dotar al deportista en la capacidad para cambiar el foco de atención y entender los diferentes estilos atencionales y un entrenamiento diseñado para desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales. También se señala que el plan de intervención tiene dos sesiones para evaluar la atención y concentración, así como para comparar los resultados y efectos de la intervención, mediante la aplicación del test de la tabla de grill.

Por último, cabe resaltar que se elaboró el plan de intervención con conceptos, teorías y técnicas ya elaboradas por psicólogos del deporte con gran gremio, por lo que se espera que esta intervención al ser aplicada en un pitcher de béisbol, se obtengan resultados que contribuyan a la optimización de su rendimiento deportivo, y el jugador pueda fortalecer su atención, concentración y desarrolle la capacidad de cambiar los focos atencionales. Del mismo modo, las diferentes técnicas implementadas pueden ser recomendadas a cualquier otro deportista, gracias a su fácil aplicación y comprensión, así como también pueden ser también aplicadas en cualquier contexto de su vida, lo cual le beneficiará también fuera del campo.

### **Plan de Intervención**

La propuesta consiste en un programa de intervención que se basa en la terapia cognitivo-conductual, en el cual se realizarán dieciséis (16) sesiones, las cuales se llevarán a cabo dos veces por semana, para dar un total de ocho (8) semanas de intervención. Dicho programa constará de la aplicación de técnicas para desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales en un pitcher de béisbol. Tal como se muestra en la tabla 2. Las técnicas serán la

terapia mindfulness, la técnica de expansión de la conciencia de Gauron y el entrenamiento diseñado para trabajar los focos atencionales.

**Tabla 2**

*Programa de intervención*

SESIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA/ ESTRATEGIA	RECURSOS
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar el motivo, naturaleza y en qué consistirá la intervención.</li> <li>- Evaluación de la atención y concentración del pitcher.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación del objetivo de la intervención, en qué consistirá y resultados esperados.</li> <li>- Se aplica el Test de rejilla para evaluar la atención y concentración del pitcher.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informar sobre confidencialidad del estudio y resultados esperados.</li> <li>- Establecimiento del rapport.</li> <li>- Recolección de principales datos personales.</li> <li>- Test de rejilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos.</li> <li>- Tabla de rejilla.</li> <li>- Cronómetro</li> <li>- Historia clínica sencilla.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación sobre el mindfulness, beneficios, orientación teórica y práctica.</li> <li>- Poner en práctica la técnica de respiración consciente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se le explica al jugador qué es y en qué consiste la práctica del mindfulness, así como también cuáles son los beneficios de su práctica tanto a nivel personal como a nivel deportivo.</li> <li>- Explicación sobre cómo mantener la atención plena y cómo hacer la respiración diafragmática.</li> <li>- Se procede a la explicación y práctica de la técnica básica de respiración durante un tiempo no mayor a 10 minutos.</li> <li>- Se le indica al jugador la tarea de practicar esa misma técnica en casa una vez al día, aumentando gradualmente el tiempo del ejercicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es el mindfulness?</li> <li>- Breve reseña histórica.</li> <li>- Beneficios de la práctica del mindfulness.</li> <li>- Beneficios del mindfulness en el deporte.</li> <li>- Cómo centrar la atención y hacer consciente del presente.</li> <li>- Ejercicios de respiración diafragmática.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos</li> <li>- Ambiente tranquilo y sin interrupciones.</li> <li>- Música relajante.</li> </ul>
3 y 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación del ejercicio de la uva pasa (adaptación a un caramelo).</li> <li>- Trabajar la atención plena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se aplica el ejercicio de la uva pasa, con la adaptación al uso de un caramelo.</li> <li>- Se trabaja la atención plena mientras se focaliza toda la atención a las sensaciones que este produce en los diferentes sentidos, antes, durante y después de comerlo.</li> <li>- Al finalizar cada sesión, se le indica al jugador que siga poniendo en práctica el ejercicio de respiración consciente, al igual que aumente progresivamente el tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mindfulness</li> <li>- Ejercicio de la uva pasa.</li> <li>- Respiración diafragmática.</li> <li>- Ejercicio de respiración consciente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos.</li> <li>- Espacio tranquilo.</li> <li>- Música relajante.</li> <li>- Un caramelo.</li> </ul>

**Tabla 2(cont.)**

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>TÉCNICA/ ESTRATEGIA</b>	<b>RECURSOS</b>
5 y 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación del ejercicio de body scan o escaneo corporal.</li> <li>- Desarrollar la concentración y flexibilidad de la atención del jugador.</li> <li>- Que el jugador aplique las técnicas aprendidas a su rutina de rendimiento deportivo y vida diaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se aplica el ejercicio de escaneo corporal (de pies a cabeza).</li> <li>- Se trabaja la concentración de la atención plena mediante dirigir la atención a cada parte del cuerpo progresivamente, sintiendo todas las sensaciones que se experimenten o se produzcan.</li> <li>- Al finalizar la quinta sesión, se le recuerda al jugador seguir realizando la respiración consciente en casa.</li> <li>- Al finalizar la sexta sesión, se sugiere al jugador que aplique las técnicas aprendidas a su rutina deportiva y personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mindfulness.</li> <li>- Respiración diafragmática.</li> <li>- Ejercicio de body scan o escaneo corporal.</li> <li>- Ejercicio de respiración consciente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos.</li> <li>- Lugar tranquilo.</li> <li>- Espacio para acostarse.</li> <li>- Un cojín para colocarlo en la cabeza.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que el jugador identifique los diferentes estilos atencionales.</li> <li>- Que el jugador identifique y cambie los focos atencionales que sean más apropiados para la actividad que se realice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El deportista primeramente se centra en su respiración, mientras mantiene el cuerpo relajado. Seguidamente, se centra en los sonidos que se escuchan a su alrededor, identificándolos y clasificándolos mentalmente.</li> <li>- Posteriormente, el deportista escucha todos los sonidos en su totalidad, sin clasificarlos, sino que se dedica a escuchar todo junto.</li> <li>- Repetir más de una vez el ejercicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de expansión de la consciencia de Gauron.</li> <li>- Respiración diafragmática.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos.</li> <li>- Institucionales.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que el jugador identifique los diferentes estilos atencionales.</li> <li>- Que el jugador identifique y cambie los focos atencionales que sean más apropiados para la actividad que se realice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El jugador se concentra en experimentar sus propias sensaciones corporales. Debe clasificar cada sensación que sienta según vaya notando, conceptualizar cada sensación.</li> <li>- Posteriormente, el deportista siente todas las sensaciones de forma general, sin clasificarlas.</li> <li>- Repetir más de una vez el ejercicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de expansión de la consciencia de Gauron.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos.</li> <li>- Institucionales</li> </ul>

**Tabla 2(cont.)**

SESIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA/ ESTRATEGIA	RECURSOS
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que el jugador identifique los diferentes estilos atencionales.</li> <li>- Que el jugador identifique y cambie los focos atencionales que sean más apropiados para la actividad que se realice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El jugador sólo prestará atención a sus emociones y pensamientos, sin forzarlos o evitarlos. Conceptualizar cada emoción o pensamiento.</li> <li>- Posteriormente, el jugador deberá intentar vaciar toda su mente de cualquier pensamiento y sentimiento.</li> <li>- Repetir más de una vez el ejercicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de expansión de la consciencia de Gauron.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos.</li> <li>- Institucionales</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que el jugador identifique los diferentes estilos atencionales.</li> <li>- Que el jugador identifique y cambie los focos atencionales que sean más apropiados para la actividad que se realice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El jugador escoge algún objeto de la habitación que esté en frente de él. Mientras lo observa directamente, observar con la visión periférica el resto de la habitación.</li> <li>- Posteriormente, imaginará un círculo que se mueve, en el que en el centro se encuentra el objeto seleccionado. Luego va a reducir gradualmente el tamaño del círculo hasta que solo quede el objeto inicial. Asimismo, luego deberá expandir el círculo hasta poder visualizar el resto de la habitación con la visión periférica.</li> <li>- Repetir más de una vez el ejercicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de expansión de la consciencia de Gauron.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos.</li> <li>- Institucionales.</li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la focalización de la atención externa-amplia.</li> <li>- Desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El jugador realiza una acción y simultáneamente, evalúa el entorno para decidir qué lanzamiento hacer o hacia dónde lanzar, al igual que presta atención a las indicaciones que le hagan sus compañeros.</li> <li>- Repetir el ejercicio varias veces.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento diseñado para desarrollar el cambio de las dimensiones atencionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos.</li> <li>- Miembros del equipo.</li> <li>- Implementos de béisbol.</li> </ul>

**Tabla 2(cont.)**

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>TÉCNICA/ ESTRATEGIA</b>	<b>RECURSOS</b>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la focalización de la atención externa-reducida.</li> <li>- Desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El jugador tiene una indicación específica y hay estímulos distractores a su alrededor, su misión es concentrarse en la instrucción, en sí mismo y no prestarles atención a los demás factores. Repetir el ejercicio varias veces.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento diseñado para desarrollar el cambio de las dimensiones atencionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos.</li> <li>- Miembros del equipo.</li> <li>- Implementos de béisbol.</li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la focalización de la atención interna-reducida, e interna-amplia.</li> <li>- Desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El jugador realiza una determinada acción y deberá prestarles atención a estímulos internos como pensamientos o afirmaciones positivas, autodiálogo o autoinstrucciones, etc.</li> <li>- El deportista analiza y planifica mentalmente una estrategia de juego ante una situación determinada y la ejecuta.</li> <li>- Repetir los ejercicios varias veces.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento diseñado para desarrollar el cambio de las dimensiones atencionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos.</li> <li>- Miembros del equipo.</li> <li>- Implementos de béisbol.</li> </ul>
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la focalización de la atención interna-reducida</li> <li>- Trabajar la focalización de la atención externa-reducida.</li> <li>- Desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza nuevamente el ejercicio para trabajar la atención interna-reducida.</li> <li>- Se realiza nuevamente el ejercicio para trabajar la atención externa-reducida.</li> <li>- Repetir los ejercicios varias veces.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento diseñado para desarrollar el cambio de las dimensiones atencionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos.</li> <li>- Miembros del equipo.</li> <li>- Implementos de béisbol.</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar los diferentes estilos atencionales.</li> <li>- Desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza un ejercicio donde se trabaje en conjunto la capacidad de cambiar los focos atencionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento diseñado para desarrollar el cambio de las dimensiones atencionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos.</li> <li>- Miembros del equipo.</li> <li>- Implementos de béisbol.</li> </ul>

**Tabla 2(cont.)**

SESIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA/ ESTRATEGIA	RECURSOS
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación de la atención y concentración del pitcher.</li> <li>- Evaluar los efectos y resultados del plan de intervención.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se comparan los resultados obtenidos con los resultados de la aplicación inicial del test.</li> <li>- Se comprueba el efecto y los resultados del plan de intervención.</li> <li>- Psicoeducar al jugador para que incorpore todas las habilidades y técnicas aprendidas a lo largo de la intervención a sus rutinas de rendimiento deportivo y a su práctica deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Test de la rejilla.</li> <li>- Psicoeducación.</li> <li>- Recomendaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos.</li> <li>- Tabla numérica de grill.</li> <li>- Cronómetro.</li> <li>- Resultados de la primera evaluación.</li> </ul>

Fuente: elaborada por los autores

### Descripción de las sesiones

En la sesión 1, se procederá a explicarle al jugador todo lo referente al plan de intervención, su naturaleza, importancia y beneficios. Asimismo, se evaluará la atención y concentración del jugador mediante la aplicación del test rejilla de concentración. Cabe destacar que en esta sesión también se recolectarán algunos datos personales del jugador que sean importantes, y también es importante establecer el rapport con el jugador para obtener mejores resultados en la intervención.

En la sesión 2, se realizará una explicación sobre lo que es el mindfulness, en qué consiste, se dará una breve reseña histórica y se explicaran cuáles son los beneficios de su práctica, tanto a nivel personal como a nivel deportivo. También se procederá a orientar al jugador en cómo mantener una atención plena y cómo realizar la respiración diafragmática. Posteriormente, se pondrá en práctica la técnica básica de respiración del mindfulness con una duración no mayor a diez minutos. Se le indicará al jugador la tarea de implementar ese mismo ejercicio en casa 1 vez al día e ir aumentando gradualmente el tiempo, hasta la próxima sesión.

En las sesiones 3 y 4, se pondrá en práctica el ejercicio de la uva pasa que describe Kabat-Zinn (1990), pero con una adaptación al uso de un caramelo. Se trabajará la atención plena mientras el jugador focaliza toda su atención a las sensaciones que el caramelo le produce en los diferentes sentidos, antes, durante y después de degustarlo. Al finalizar cada sesión, se le indicará al jugador que continúe poniendo en práctica el ejercicio básico de respiración en casa diariamente, aumentando progresivamente el tiempo.

En las sesiones 5 y 6, se aplicará el ejercicio de body scan o escaneo corporal que plantea Kabat-Zinn, el cual es ideal para desarrollar la concentración y la flexibilidad atencional del jugador. Se pondrá en práctica el ejercicio trabajando con la focalización de la atención plena en las diferentes partes del cuerpo progresivamente, de pies a cabeza (Brantley, 2003). Se trabajará la concentración del jugador mediante dirigir toda su atención a cada parte del cuerpo

### Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

progresivamente, parte por parte y sintiendo todas las sensaciones que se experimenten. Al finalizar la quinta sesión, se le recuerda al jugador que debe seguir poniendo en práctica el ejercicio básico de respiración. Asimismo, al finalizar la sexta sesión, se le sugiere al deportista que aplique todas las técnicas aprendidas a su rutina deportiva y diaria.

En la sesión 7, se empezará a trabajar con la técnica de expansión de la consciencia de Gauron. El jugador primeramente realizará respiraciones diafragmáticas y centrará toda su atención en su respiración. Seguidamente, va a redirigir su atención a los sonidos que se escuchan a su alrededor, identificándolos y clasificándolos mentalmente. Posteriormente, escuchará todos los sonidos en su totalidad sin clasificarlos, sino que los percibirá todos juntos.

En la sesión 8 se continúa trabajando con la técnica de expansión de la consciencia. Esta vez, el deportista centrará su atención a las sensaciones propias que experimenta, clasificándolas según como las vaya notando y conceptualizando cada sensación, es decir, identificando por qué la siente y de dónde proviene. Luego, el jugador deberá sentir todas las sensaciones juntas, sin clasificarlas ni separarlas.

En la sesión 9, se continúa trabajando con la técnica de expansión de la consciencia. El jugador focalizará su atención en sus emociones y pensamientos, sin tratar de modificarlos o evitarlos. Debe también conceptualizar cada emoción y pensamiento. Posteriormente, deberá intentar vaciar toda su mente, sacando cualquier pensamiento y sentimiento.

La sesión 10, será la última de la técnica de expansión de la consciencia. En esta sesión, el jugador deberá escoger algún objeto del entorno que esté situado directamente en frente de él, mantendrá toda su vista directamente a ese único objeto mientras observa el resto del entorno con la visión periférica. Luego, deberá imaginar un círculo que se mueve mentalmente, en donde el objeto escogido se encuentra en el centro de este, va a reducir gradualmente el tamaño del círculo hasta que sólo quede el objeto escogido. Asimismo, deberá expandir gradualmente el círculo hasta poder visualizar el resto de su entorno con la visión periférica.

La sesión 11, será para poner en práctica el entrenamiento diseñado para desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales, el cual se llevará a cabo durante las sesiones próximas. Esta sesión consistirá en trabajar la focalización de la atención externa-amplia, el jugador realizará una determinada acción (como prepararse para el picheo) y simultáneamente, deberá evaluar el entorno para decidir hacia dónde lanzar o cuál lanzamiento hacer. Asimismo, también deberá seguir las indicaciones de sus compañeros. También se pueden diseñar una especie de señalizaciones que le indiquen al jugador hacia dónde deberá dirigir su lanzamiento.

La sesión 12, será para trabajar la focalización de la atención externa-reducida. El jugador tendrá una determinada indicación (hacia dónde lanzar, cuál lanzamiento hacer o una determinada acción) y habrá estímulos distractores a su alrededor (gritos, ruidos, indicaciones de otras personas), su misión será concentrarse en la instrucción dada, en sí mismo y no prestarles atención a los demás factores.

En la sesión 13, se trabajará la focalización de la atención interna-reducida, y la atención interna-amplia. Primeramente, el jugador realizará una determinada acción y deberá prestarles

---

atención a estímulos internos (pensamientos o afirmaciones positivas, autoinstrucciones, autodiálogo). Posteriormente, el atleta deberá analizar y planificar mentalmente alguna estrategia de juego ante una situación dada y ejecutarla. Se puede idear un robo de base o que un equipo contrario bateé hacia el pitcher y haya corredores en las bases, el jugador deberá planificar y decidir hacia donde es más adecuado lanzar.

La sesión 14, se llevará a cabo para trabajar la focalización de la atención interna-reducida y externa-reducida. Se realizarán nuevamente los ejercicios antes planteados, pero variando algunos aspectos para que sean más monótonos, sino que sean más dinámicos para los jugadores.

En la sesión 15, se trabajarán con los diferentes estilos atencionales, llevando a cabo una situación de juego en donde el jugador deberá cambiar los focos atencionales según el que sea más apropiado usar para la determinada acción. Habrá la presencia de diversos estímulos distractores para trabajar la amplitud de la atención.

En la sesión 16, se aplicará nuevamente el test de la tabla numérica de grill para comparar con los resultados obtenidos al principio, así como también para comparar los efectos y resultados del plan de intervención. También se procede a psicoeducar al jugador para que incorpore todas las técnicas y habilidades aprendidas a lo largo de la intervención, a sus rutinas de rendimiento deportivo y a su práctica deportiva.

## **Técnicas implementadas en el plan de intervención**

### *Técnica Mindfulness*

El mindfulness se considera como una terapia cognitivo-conductual de tercera generación (TTG), se considera un enfoque más experiencial, ya que hace énfasis en la importancia de aceptar las sensaciones internas como las sensaciones, pensamientos o emociones, en vez de pretender eliminarlos o modificarlos. Se diferencia con las terapias de segunda generación, porque estas pretenden detener o modificar las sensaciones que no son placenteras para la persona. El término de mindfulness hace referencia a la atención plena o conciencia plena. Se trata de una experiencia caracterizada por la conciencia del momento presente, sin juicios y con aceptación.

Kabat-Zinn (1990) define la terapia del mindfulness como prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar. Se trata de una estrategia de meditación que pretende la conexión con el aquí y ahora, o simplemente de prestar atención cotidianamente, haciéndonos conscientes de lo que estamos sintiendo, pensando y haciendo en el momento presente, pues la divagación de la mente por los derroteros inciertos del futuro e irrecuperables del pasado suele llevar al abandono de lo que único que es real para el ser humano: su capacidad de actuar en el momento y sobre el contexto presente.

El mindfulness es una terapia que pretende tener una atención plena en el aquí y el ahora, en la experiencia y sucesos presentes, dejando por fuera todos aquellos factores del futuro o del pasado que imposibilitan a la persona a que actúe en el momento y contexto presente. Se aceptan las sensaciones que se experimentan sin ningún tipo de juicio o intención de modificarlas,

### Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

simplemente notar cómo estas se desaparecen. El objetivo del mindfulness es cambiar la relación que tiene la persona con sus pensamientos, sentimientos y sensaciones que activan o mantienen algún conflicto psicológico. Esta toma de conciencia no es elaborativa, no es prejuiciosa y está centrada en el presente en donde cada pensamiento, emoción o sensación que se nos presenta son aceptados tal y cual son. En la conciencia plena, los pensamientos, sensaciones y emociones son tomados como eventos que simplemente acontecen. Vallejo (2006) define el mindfulness como atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva. Los términos atención, conciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en su significado. Viene a plantear, por tanto, un empeño en centrarse en el momento presente de forma activa y reflexiva. Una opción por vivir lo que acontece en el momento actual, el aquí y el ahora, frente al vivir en la irrealidad, el soñar despierto.

Bishop et al. (2004) diferencian dos tipos de componentes implicados en la práctica del mindfulness: (1) la autorregulación de la atención, la cual su función es el mantenimiento y la redirección de la atención aumentando el reconocimiento de los eventos mentales en el momento presente; (2) la orientación hacia la propia experiencia en el momento presente, implica adoptar una relación particular hacia la propia experiencia en el momento presente caracterizada por una actitud de curiosidad, apertura y aceptación, aprendiendo a no reaccionar automáticamente a la estimulación que se esté experimentando.

Kabat-Zinn (1990) señala siete elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena: no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no esforzarse, aceptación y ceder, dejar ir o soltar. Según este autor, la práctica del mindfulness nos lleva a un estado en el que se es consciente de la realidad del momento presente, aceptando y reconociendo lo que existe en el aquí y el ahora, pero sin quedar atrapado en los pensamientos o en las reacciones emocionales que la situación provoca.

#### *Técnica básica de respiración o respiración consciente*

El objetivo de esta técnica es focalizar toda la atención en la respiración. Se trata de una respiración consciente donde la persona mantenga su atención en su respiración y en el proceso de esta. Se trata de hacer uso de la respiración diafragmática (respirar con el diafragma) y centrar toda la atención en ella y en las sensaciones que le produce a la persona. Si la persona desvía su atención o se desconcentra, se debe redireccionar la atención nuevamente a la respiración.

#### *Body scan o escaneo corporal*

La autoexploración corporal es una técnica que se realiza acostándose boca arriba y haciendo que la mente recorra las diferentes partes del cuerpo. Según Kabat-Zinn (1990), es muy adecuada para desarrollar la concentración y la flexibilidad de la atención. El objetivo es que la persona focalice y mantenga su atención en las distintas partes de su cuerpo, es decir, ir sintiendo progresivamente (de pies a cabeza o de cabeza a pies) cada parte de su cuerpo, manteniendo su atención en el ejercicio. La persona siente las sensaciones de las diferentes partes del cuerpo, aceptando y dejando fluir cada sensación.

#### *Ejercicio de la uva pasa. (Adaptación al uso de un caramelo)*

*Revista Actividad Física y Ciencias Año 2025, vol. 17, N°1. Primer semestre /enero - julio*

Este ejercicio consiste en que la persona mantenga una atención plena mientras se come un caramelo. Se le indica a la persona a que observe detenidamente el caramelo, como si no hubiese visto uno antes. Se le pide que focalice todos sus sentidos y su atención al caramelo y a las sensaciones que este le produce. Se le pide a la persona que direcciona el caramelo y la atención a los diferentes sentidos antes de llevarse el caramelo a la boca para degustarlo.

*Técnica de expansión de la conciencia de Gauron (1984)*

Esta técnica dota al deportista de mayor capacidad para cambiar el foco de atención y entender los diferentes estilos atencionales. Se lleva a cabo a través de varias etapas sucesivas, en las que el deportista alterna el foco de atención entre sensaciones corporales propias, sonidos externos, pensamientos y sentimientos.

- En una primera fase, el deportista, cómodamente sentado, con los ojos cerrados, se concentra en su respiración, relajándose con respiraciones lentas y profundas.
- A continuación, el deportista se centra en lo que escucha alrededor. Primero, identifica cada sonido por separado, y después los percibe todos juntos.
- En la tercera etapa el deportista se centra en sus propias sensaciones corporales, primero por separado (calor, tensión de los músculos, grado de cansancio, etc.) y después, debe percibir todas las sensaciones juntas.
- El atleta identifica sus pensamientos y sentimientos, fluyendo de modo natural. Luego ha de parar su mente, ponerla en blanco y tratar de relajarse.
- Finalmente, realizar el ejercicio con los ojos abiertos, fijando la vista en un punto del entorno e intentando ver con la mayor claridad posible todos los detalles periféricos.

## Referencias

- Aguilar, V (2002). Características físico-técnicas ideales del jugador de béisbol. *Efdeportes.com*, Revista Digital, Año 8 – No. 44.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 230-241.
- Brantley, J. (2003). *Calming your anxious mind: How mindfulness and compassion can free you from anxiety, fear, and panic*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Ealo De La Herrán, J. (1984). *Béisbol*. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- De La Vega, R (2003). Principales consideraciones acerca del entrenamiento de la concentración en el fútbol. *Revista Digital Efdeportes*, Año 9 - N° 60. <https://www.efdeportes.com/efd60/atencion.htm>
- Fernández Fonseca, R., & del Monte del Monte, L. M. (2022). Test para evaluar la representación mental de los conocimientos técnicos y dinámicos en las acciones deportivas preestablecidas en las poomsae del taekwondo/Test to evaluate the mental representation of technical and dynamic knowledge in pre-established s. *Podium - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 1208–1224. <https://podium.upr.edu/cu/index.php/podium/article/view/1383>

Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

- Gauron, E. (1984). *Mental training for peak performance*. Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Gutiérrez Véliz, Pablo L. (1988) *Algunos Aspectos de la Preparación Psicológica de los Lanzadores en el Béisbol*. Dpto. de Psicología del IMD. (Material Docente de Cursos Nacionales e Internacionales). 1988.
- González, A. M. (1996). Procesamiento cognitivo en la actividad deportiva de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 7-18.
- González, A. M. (2003). Atención y rendimiento deportivo. *Revista de Psicología y Psicopedagogía EduPsykhé*, 2-2, 165-182.
- Gutiérrez Véliz, Pablo L. (2001) *Algunos Aspectos de la Preparación Psicológica de los Lanzadores en el Béisbol*. Nueva edición. Dpto. de Psicología del IMD. (Material Docente de Cursos Nacionales e Internacionales). 1988.
- Hallowell, E. y Ratey, J. (2001). *TDA: controlando la hiperactividad. Cómo superar el déficit de atención con hiperactividad (ADHD) desde la infancia hasta la edad adulta*. España: Editorial Paidós.
- Hanson, T. (2006). *Using sport psychology to improve baseball performance*. En Dosil, J. (Ed.). *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. London, England: John Wiley&Sons, Ltd.
- James, W. (1918). *The Principles of Psychology*, Nueva York: Henry Hold.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir plenamente en situaciones de catástrofe: utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Nueva York, NY: Delacorte.
- McCann, S. C. (2000). *Doing Sport Psychology at The Really Big Show*. In Andersen, M. (Ed.). *Doing Sport Psychology*. Champaign, Illinois, United States of America: Human Kinetics.
- Moguel Núñez, N. M. (2019). ¿Cómo utilizar la expansión de la conciencia para un descanso total? <https://mentedeacero.com/2019/01/28/como-utilizar-la-expansion-de-la-conciencia-para-un-descanso-total/>
- Morales, C. (15 diciembre de 2015). La importancia de la concentración y la focalización de la atención en el deporte. <https://psicologiaymente.com/deporte/concentracion-focalizacion-atencion-deporte>
- Morilla, M. (2015). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para el fútbol. Recuperado en psicodeportes.com <https://www.psicodeportes.com/entrenamiento-de-la-atencion-y-concentracion-una-propuesta-para-futbol/>
- Nideffer, R. M. (1991). Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. En J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. (pp.374-391). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Novakovic, T. (2003). *Attention*. En M. Aminoff y R. B. Daroff (Eds.), *Encyclopedia of the Neurological Sciences* (pp. 288-292). San Diego: Elsevier Science.
- Ossorio, D. y Fernández, M (2011). Orientaciones sobre la psicología del deporte. *Revista Digital EFDeportes*, Año 16, No. 163. <https://www.efdeportes.com/efd163/orientaciones-sobre-la-psicologia-del-deporte.htm>
- Ríos, J., Berengüí, R., Solés, S., Pérez, Y., Cañizares, M. y Cárdenaz, R. (2024). Ansiedad, estados de ánimo y habilidades psicológicas en jóvenes deportistas lesionados en proceso de

- 
- rehabilitación *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(2), Artículo e10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a10>
- Rojas Estapé, M. (2024). *Recupera tu mente, reconquista tu vida*. Madrid: Espasa.
- Roffé, M. (2015). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota* (6ta. Ed.). Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- Roffé, M, y Primo, G. (2018). Test de Rejilla de Concentración con futbolistas de elite. [http://m.efdeportes.com/articulo/test\\_de\\_rejilla\\_de\\_concentracion\\_con\\_futbolistas\\_de\\_elite/407](http://m.efdeportes.com/articulo/test_de_rejilla_de_concentracion_con_futbolistas_de_elite/407).
- Silva, J. (1984). *Personality and sport performance: controversy and challenge*. En Silva, J. & Weinberg, 4. (Eds.). *Psychological foundations of sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics. <https://archive.org/details/psychologicalfou0000silv/page/n5/mode/2up>
- Suárez, E. y Rabilero, H. (2015). Aproximación teórica al estudio de la concentración de la atención en los lanzadores del béisbol social. *OLIMPIA Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, Vol. XII. No. 38.
- Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27 (2), 92-99.
- Wulf, G. (2007). Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research. *E-Journal Bewegung und Training*, 1(2-3), 1-11.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77-104.

### **Los autores**

#### **Lic. Geraldine Cristina, Bellera Sánchez**

Licenciada en Psicología mención Psicología Clínica. Universidad Arturo Michelena.  
Diplomado en Psicología Deportiva. Centro de Atención Psicológica Insight C. A.

#### **Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde.**

Licenciado en Psicología mención Psicología Clínica. Universidad Bicentennial de Aragua.  
Master en Psicología del Deporte. Diplomado en Psicología del Deporte. Presidente del Centro de Atención Psicológica Insight C.A., Psicoterapeuta Gestalt. Docente Universitario. Ponente en diversos eventos académicos nacionales e internacionales.

#### **Lic. Dr. Alessandro, D'Amico López**

Licenciado en Psicología. Universidad Central de Venezuela.  
Máster en Psicología Deportiva. Doctor en Ciencias del Deporte y de la Actividad Física. Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto "Alberto Escobar Lara" Maracay estado Aragua República Bolivariana de Venezuela. Ponente en diversos eventos académicos Nacionales e Internacionales. Miembro activo del Centro de Investigaciones Centro de Investigaciones en Estudios de la Educación Física, Salud, Deporte, Recreación y Danza (EDUFISADRED). Miembro activo en el Consejo Internacional de Educación Física y Deporte (ICSSPE). Docente en la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez. Maracay-Aragua. Venezuela.



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 17 N°1 (170) año 2025, pp. 115-129  
ISSN (digital) 2244-7318  
Primer semestre enero / julio

## LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO ESCOLAR SPORTS INITIATION IN THE TEACHING OF SCHOOL ATHLETICS

Prof. MSc. Cruz Alicia, Nuñez León

[crucitaatletismo@gmail.com](mailto:crucitaatletismo@gmail.com)

<http://orcid.org//0009-0004-3783-4823>

**Recibido:** 19-05-2024

**Aceptado:** 17-08-2024

### Resumen

La investigación tuvo como objetivo analizar la Iniciación Deportiva en la enseñanza del atletismo en el Subsistema de Educación Primaria Bolivariana de las Unidades Educativas Estadales ubicadas en el Municipio Girardot, Maracay, Estado Aragua. La misma estuvo circunscrita a una investigación de campo de carácter descriptivo-explicativo y se apoyó en una revisión documental. La población estuvo representada por 20 docentes especialistas de Educación Física que laboran en las Instituciones Educativas del citado Municipio, en este caso, se tomó el cien por ciento (100%) de la población. Como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta mediante la aplicación de un cuestionario con cinco alternativas de respuesta. Para el análisis de los datos se utilizó la técnica de la estadística descriptiva mediante la distribución de frecuencias y porcentajes, ya que permitió el análisis y discusión de los resultados, puesto que los datos fueron ordenados por dimensión y vaciados en cuadros y representados a través de gráficos. Después de haber tabulado y analizado los datos obtenidos se pudo concluir que los docentes especialistas de Educación Física aplican escasamente los conocimientos teóricos de la iniciación deportiva en el atletismo, por lo que se evidencia que casi no propician la cooperación y solidaridad en sus alumnos a través de las actividades lúdicas. Igualmente, se pudo observar que incorporan a los alumnos en actividades deportivas recreativas, utilizando el deporte educativo como medio integrador con sus alumnos. Por lo que se recomienda que tomen en cuenta las actividades de Iniciación Deportiva relacionadas con la especialidad del Atletismo en la Subsistema de Educación Primaria Bolivariana.

**Palabras clave:** Iniciación Deportiva, Atletismo, Educación Primaria.

### Abstract

The objective of the research was to analyze the Sports Initiation in the Teaching of Athletics in the Bolivarian Primary Education Subsystem of the State Educational Units located in the Municipality of Girardot, Maracay, Aragua State. It was limited to a descriptive-explanatory field research and was supported by a documentary review. The population was represented by 20

specialist teachers of Physical Education who work in the Educational Institutions of the aforementioned Municipality, in this case, one hundred percent (100%) of the population was taken. As a data collection technique, the survey was used through the application of a questionnaire with five response alternatives. For the analysis of the data, the technique of descriptive statistics was used through the distribution of frequencies and percentages, since it allowed the analysis and discussion of the results, since the data were ordered by dimension and emptied into tables and represented through graphs. After having tabulated and analyzed the data obtained, it was possible to conclude that the specialist teachers of Physical Education scarcely apply the theoretical knowledge of sports initiation in athletics, so it is evident that they hardly promote cooperation and solidarity in their students through recreational activities. Likewise, it was observed that they incorporate students in recreational sports activities, using educational sport as a means of integrating with their students. Therefore, it is recommended that they take into account the Sports Initiation activities related to the specialty of Athletics in the Bolivarian Primary Education Subsystem.

**Keywords:** sports initiation, athletics, primary education.

## Introducción

La Educación Física como hecho social a través de la historia se dedica al estudio de las conductas motrices y aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar, es decir, hacer de un individuo un ser integral en su desarrollo, en tal sentido, Useche (2000) manifiesta que:

Debe señalarse que en la antigua Grecia el valor de la Educación Física era el ejercicio físico lo más importante, ya en la edad moderna la Educación Física adquirió importancia por medio de métodos de aprendizaje inductivo que a mayor actividad física el aprendizaje es más grande. Ahora bien para los años 70 ocurre la revolución en donde el deporte se introduce en los Centros Educativos, allí se busca el valor formativo, se establece una buena relación profesor-alumno. Si bien es cierto que el deporte tomó marcada importancia como la práctica deportiva en la escuela se convierte en el contenido fundamental de la Educación Física. (p.11).

Resulta claro que todo ha evolucionado a cualquier nivel de los sistemas, escuelas y movimientos, logrando así de acuerdo a López (1997), darle paso a la Educación Física del siglo XXI que destaca su principal característica, la consolidada inclusión a nivel universal en programas educativos como elemento primordial para una educación integral, en donde gracias a esta concepción libre e integradora de actividades físico deportivas se convierten en una forma de ser de la misma.

Es de hacer notar, que en la nueva escuela no escapa del planteamiento anterior, ya que en Educación Primaria Bolivariana en el área de Educación Física comienza la práctica sistemática de los deportes desde los diferentes componentes que conforman el área de aprendizaje de Cuarto a Sexto Grado. En este sentido, se observan niños y niñas en esta etapa con capacidades motrices naturales que permiten el dominio de algunos fundamentos técnico-tácticos característicos de los

deportes individuales y de conjunto, accediendo en algunos de ellos, inclinación hacia estas actividades, es por ello que este tipo de alumnos con estas condiciones debe contar con la orientación y apoyo de los docentes especialistas en el área de Educación Física.

No obstante, se encuentran niños y niñas que no tienen el dominio de los fundamentos anteriormente mencionados, lo que conlleva al principio de reacciones y estados de ánimo discordantes hacia la práctica de actividades deportivas en el medio escolar, en este proceso juega un papel primordial el Especialista en Educación Física, ya que, él es quien orienta el proceso de enseñanza y aprendizaje, así como la inclinación hacia la práctica deportiva de manera dinámica, alegre, divertida y por supuesto, de manera pedagógica, permitiendo así la participación activa de todos los niños y niñas sin reacciones adversas al proceso.

Al respecto, Cajigal (1998), señala que “La Educación Física se refiere al aspecto de la Educación que atiende fundamentalmente a la naturaleza física del hombre y a la capacidad de expresión de éste a través de esa naturaleza” (p. 47). Igualmente, Rodríguez (2006), lo define como:

Un proceso pedagógico dirigido a la enseñanza de acciones motoras, a la educación de las cualidades físicas y volutivas. En los casos en que la Educación Física está dirigida a la formación de habilidades y a la educación de cualidades aplicadas a un tipo concreto de actividad laboral o a otro tipo de actividad que requiere determinado nivel de preparación física se utiliza el término preparación física (p. 47).

Estos conceptos realzan a la Educación Física como un proceso pedagógico, de enseñanza, formación y desarrollo de aptitudes físicas. De acuerdo a las características morfológicas de los alumnos y alumnas que cursan esta asignatura, específicamente, en los grados 4to, 5to y 6to de la Educación Primaria Bolivariana. De este modo, surgen consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes como medio de la Educación Física, ya que, esta área de aprendizaje guarda una estrecha relación con el éxito deportivo porque es el triunfo de Educar a través de lo físico.

Cabe considerar, que el deporte en las primeras edades debe verse como una actividad más que va ayudar a formación de los alumnos y alumnas. Es por eso que se deben apartar aquellos planteamientos elitistas donde los mejores son los que llegan o son tomados en cuenta en la práctica deportiva. Esto quiere decir que el valor educativo del deporte no debe ir en contra de un proceso de enseñanza correcto, donde los niños y niñas vayan mejorando de acuerdo a sus posibilidades. En relación a lo anterior, Fraile (2010) señala que:

Desde una perspectiva deportivista, en el deporte escolar se reproducen los valores hegemónicos en la sociedad neoliberal. Ya que se organiza y desarrolla de forma jerárquica, el entrenador impone su práctica a los jugadores; busca la eficacia y el rendimiento en la competición deportiva; discrimina a los menos capaces, etc. (p.84).

En la medida que, se tome en cuenta el deporte escolar donde su ámbito de desarrollo es la escuela y es ejercido como una actividad física, practicada como juego y su experiencia debe ser encaminada desde el

---

punto de vista educativo, recreativo, donde no hay que cumplir estrictamente un reglamento o la competición desmedida. Hace posible, que el deporte tenga valores apreciables y lo hagan más atractivo para su práctica. Al respecto, Acevedo (2018) señala que:

se hace necesario romper el paradigma de la visión exclusivamente competitiva de la actividad deportiva escolar, considerando que, en eso se han afianzado los docentes de deportes y la institución en general, quedando en un segundo plano, el fin último de la intención educativa a través de esta actividad, es decir, un individuo íntegro e integral para la vida (p.3).

Desde esa perspectiva, se vislumbra deporte escolar como un medio eficaz para la iniciación deportiva por el tipo de práctica, ya que, se debe ejercitar, por placer y diversión, sin interés de competir o superar a un adversario, su objetivo es el disfrute de la actividad y eso ayudaría más al niño a querer con sentido de pertenencia cuando se está iniciando en la actividad deportiva, allí no adquiere compromisos y tampoco debe seguir una actividad reglamentada como tal.

De este modo, el Atletismo como actividad física deportiva no escapa de la macro estructura universal, conociendo los fundamentos que forman parte de éste como (saltar, correr y lanzar) también eran las necesidades del hombre primitivo cuando tenía que cazar, luchar y hasta huir, con el pasar de los años el hombre descubrió el placer por la actividad atlética basada en carreras, a partir de ese momento se hace variada la finalidad que comienza la competición con carácter deportivo.

En este contexto, Rauseo y Martínez (2006) el niño se inicia en el atletismo, una de las disciplinas más antiguas dentro del amplio campo de la Educación Física, jugando las mismas disciplinas con ciertas excepciones que los mayores, pero sin intensidad, dedicación o afán técnico y algunas medidas, pesos y distancias diferentes. El atletismo puede practicarse desde la más temprana edad, puesto que retrata de gestos y acciones naturales como la carrera, el lanzamiento y el salto, pero obviando la aspiración de alcanzar metas competitivas ni el sometimiento a rígidos o severos programas entrenamiento.

Por eso, es de suma importancia que el niño entrene y lo haga comenzando a edades apropiadas, sin que ello signifique especializarse o tratar de lograr altos rendimientos que anulen su capacidad de progresión futura. Debe desarrollarse un tipo de entrenamiento multilateral y generalizado que permita ampliar al máximo el campo de los aprendizajes a nivel motor resulta lo más recomendable.

De acuerdo a lo planteado, la investigadora ha observado que, en algunos casos, el especialista de educación física tiende a focalizar con algunas actividades; la competencia entre sus alumnos, evidenciándose acciones de competitividad, promoviendo situaciones violentas, exigencias físicas, la frustración, entre otros. Esta contradicción contraviene los ejercicios informales, espontáneos que muchas veces, están sin reglas predominantes, evitando así la especialización deportiva.

Otro elemento observado, es la clase tipo entrenamiento donde predomina lo físico-deportivo que es la forma fundamental de preparación sistemática para la competición. Esto tal vez, se deba a la formación académica que ha tenido el docente durante su período de estudio, trayendo como consecuencia, la posible discriminación de los alumnos que no poseen habilidades

hacia los deportes y buscan centrar más la atención en los alumnos que tienen mayores aptitudes deportivas. Por lo que los niños no tienen la oportunidad de seleccionar su deporte favorito, sino que por el contrario, el docente los agrupa según la conveniencia o exigencia de normativas rígidas que imparte el deporte escolar.

Ante tal planteamiento, se puede considerar la Iniciación Deportiva como elemento de orientación hacia la enseñanza de acciones motoras y educación de las cualidades físicas. En este sentido, Pila (1981) indica:

La iniciación deportiva dentro del programa de Educación Física no significa preparación hacia un deporte, ni tampoco la especialización, es tan sólo el aprendizaje motor de las destrezas, tácticas muy simples y reglas básicas de los deportes más practicados en el medio, sin muchas exigencias técnicas (p. 25).

De acuerdo a la cita anterior, en la iniciación deportiva predomina la acción lúdica, como elemento principal para el desarrollo de las destrezas motrices como las carreras, lanzamientos y saltos. No existiendo el entrenamiento científico ni la búsqueda de la marca máxima o del récord deportivo en un deporte específico, sino por el contrario, la práctica de los deportes de manera sencilla, educativa y principalmente, el sano esparcimiento del tiempo libre.

También Rodríguez (2006) Enfatiza que la iniciación deportiva dirigido a los docentes especialistas en educación física es considerar al deporte, desde la perspectiva pedagógica y de formación de valores, como un medio educativo dentro de los programas escolares para el desarrollo integral de los educandos y alcanzar el disfrute, la salud y el esparcimiento social de los mismos. De acuerdo al autor citado, la iniciación deportiva va a suponer el primer contacto de los alumnos con determinados deportes en este caso con el atletismo. De ahí, se van a formar los principios, las base sobre la que se va a establecer la formación de los deportistas.

Finalmente, otro aspecto problemático posiblemente sea el desconocimiento por parte de los docentes sobre el marco teórico conceptual de la Iniciación deportiva, como clave para el desarrollo motor de las destrezas básicas y el desarrollo de las actividades recreativas en niños y niñas en edad escolar como elemento esencial para el estímulo y motivación a la práctica sistemática del atletismo escolar. Por ello, se plantea el objetivo analizar la iniciación deportiva en la enseñanza del Atletismo en el Subsistema de Educación Primaria Bolivariana de las Unidades Educativas Estadales ubicadas en el Municipio Girardot, Maracay, Estado Aragua.

## **Enfoque Metodológico**

El presente artículo, se enmarcó en una investigación de campo de carácter descriptivo explicativo y se apoyó en una revisión documental. La investigación de campo según el Manual de Trabajos de Grado de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL, 2016), consiste en:

El análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo. Los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad; en este sentido, se trata de investigaciones a partir de datos originales o primarios... (p. 18).

Es de carácter descriptivo, ya que, se describen todos los datos que se obtienen en su justa dimensión, es decir, de acuerdo a como se presenten los hechos y realidades. Al respecto, El propósito es precisar en forma detallada la naturaleza del problema en su momento actual, lo cual conlleva a realizar un análisis cuantitativo de los resultados para interpretar su significado.

### **Población y Muestra**

la población estuvo representada por 20 profesores especialistas de Educación Física que laboran en 10 Unidades Educativas Estadales ubicadas en Maracay, estado Aragua. En este caso, se tomó el cien por ciento (100%) de la población, ya que fue de fácil acceso a la investigadora, por lo tanto, se constituyó en un estudio censal, que según Busot (1994), “está constituida por un determinado o limitado número de elementos que se toman completamente” (p. 273).

#### **Tabla 1**

*Distribución de la Población*

<b>UNIDADES EDUCATIVAS</b>	<b>POBLACIÓN</b>
Eutimio Rivas	2
Trino Celis Ríos	2
República de México	2
Ciro Maldonado Zerpa	2
Agustín Aveledo	2
La Democracia	2
Lucas Guillermo Castillo	2
Rafael Urdaneta	2
José María Benítez	2
Santos Michelena	2
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>

*Nota:* Elaborada por autora

### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

la técnica que se utilizó para la recolección de los datos en este estudio, fue la encuesta; así lo percibe Arias et al. (2022) “La encuesta es una herramienta que se lleva a cabo mediante un

instrumento llamado cuestionario, está direccionado solamente a personas y proporciona información sobre sus opiniones, comportamientos o percepciones” (p. 73). Como instrumento, se utilizó el cuestionario que según Tamayo y Tamayo (2003), es “una forma concreta que contiene los aspectos del fenómeno que se consideran esenciales, permite, además, aislar ciertos problemas que nos interesan principalmente” (p. 101).

En este sentido, el cuestionario se aplicó a los docentes y estuvo estructurado en dos partes, la primera corresponde a los datos personales y profesionales del docente y la segunda parte se refiere a las variables en estudio. El mismo consta de 19 ítems y se trabajó con una escala de alternativas tipo Lickert: Siempre, Casi Siempre, Algunas Veces, Casi Nunca y Nunca.

### **Validez y Confiabilidad**

El instrumento fue sometido a un proceso de validación, que de acuerdo a Arias (2019), “La validez del cuestionario significa que las preguntas o ítems deben tener una correspondencia directa con los objetivos de la investigación. Es decir, las interrogantes consultarán solo aquello que se pretende conocer o medir” (p. 79). La validez se determinó a través del Juicio de tres (3) Expertos, (1) Docente Especialista en Educación Física, un (1) Especialista en Atletismo y un (1) Especialista en Metodología de la Investigación. Los mismos realizaron las observaciones pertinentes al instrumento para su aplicación, en virtud de que se ajusten a los objetivos de la investigación.

Para la confiabilidad de Hernández, Fernández y Baptista (2014), señalan que consiste en “el grado de uniformidad con la que un instrumento recoge la información pertinente al estudio” (p. 426) y sostienen que la confiabilidad implica cualidades de estabilidad, consistencia y exactitud en el instrumento destinado a la recolección de datos. En esta investigación la confiabilidad del instrumento se realizó a través de la aplicación de una prueba piloto, donde intervinieron 05 sujetos no pertenecientes a la población en estudio, pero con características similares. En este caso se utilizó el procedimiento estadístico conocido como coeficiente Alfa de Cronbach cuya expresión matemática permitió recabar toda la información y el procesamiento de la misma a través del programa estadístico SPSS. En tal sentido, los resultados de la prueba piloto dieron una confiabilidad de 0,87, lo que expreso que el instrumento fue confiable. Así lo ratifica, Ruiz (2015) donde “un coeficiente de confiabilidad se considera aceptable cuando está por lo menos en el límite superior (0,80) de la categoría “Alta”. De allí, la información obtenida sirvió de insumo para realizar las correcciones pertinentes y conformar la versión definitiva del instrumento.

### **Técnica de Análisis de los Datos**

Una vez recabada la información a través de la aplicación del instrumento, los datos se organizaron y procesaron estadísticamente de forma cuantitativa expresados mediante la estadística descriptiva, o sea en base a distribución de frecuencia y porcentaje. En este sentido, Hernández, Fernández y Baptista (2014), afirman que la distribución de frecuencias es “un conjunto de puntuaciones ordenadas en sus respectivas categorías” (p. 343). Para ello se agruparon

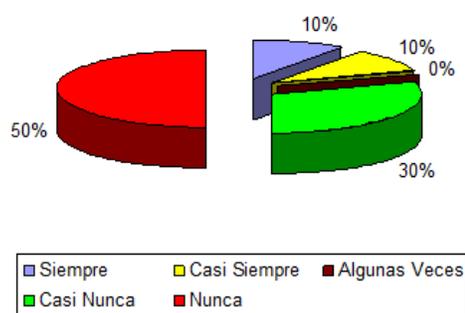
los datos para su tabulación, luego se realizó una tabla de frecuencia y porcentaje donde se resumieron las respuestas dadas a cada ítem, lo que permitió a través del análisis estadístico descriptivo, interpretar los resultados para dar respuesta a los objetivos planteados.

## Resultados

En este apartado se presentan los datos obtenidos en el trabajo de campo, después de haber aplicado el instrumento de recolección de datos a la muestra seleccionada.

### Figura 1

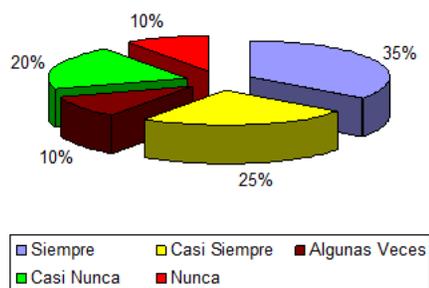
*Aplica los conocimientos teóricos de la Iniciación Deportiva en el Atletismo.*



Atendiendo a lo observado en la figura 1, los docentes involucrados en la muestra manifestaron en un 80% que casi nunca y nunca aplican los conocimientos teóricos de la iniciación deportiva en el atletismo.

### Figura 2

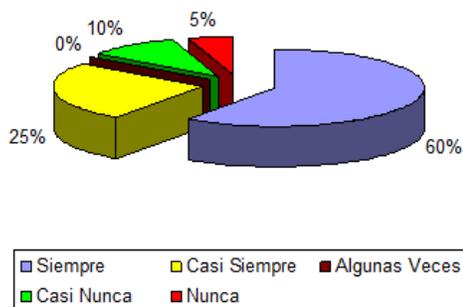
*Propicia las actividades lúdicas para la enseñanza del atletismo*



De acuerdo a la figura 2, las respuestas obtenidas en este ítem, se puede evidenciar que un 60% de los encuestados opinó que siempre, casi siempre propicia las actividades lúdicas para la enseñanza del atletismo. Mientras que un 40% algunas veces, casi nunca no lo hace.

**Figura 3**

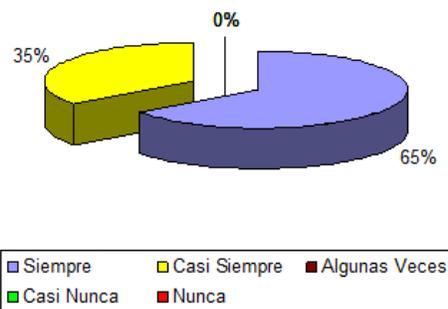
*Incorpora a los alumnos en actividades deportivas recreativas*



En atención a los datos obtenidos en la figura 3, se puede decir que el 85% de la muestra encuestada siempre y casi siempre incorporan a los alumnos en actividades deportivas recreativas, mientras que un 15% no lo hacen.

**Figura 4**

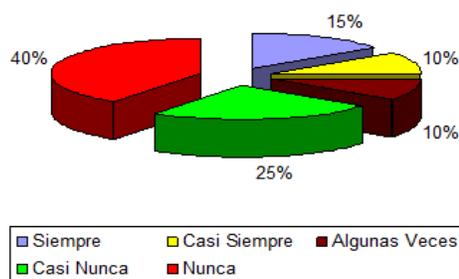
*Utiliza el deporte educativo como medio integrador con sus alumnos*



De acuerdo a la figura 4, los docentes en un 100% manifestaron que siempre y casi siempre utiliza el deporte educativo como medio integrador con sus alumnos.

**Figura 5**

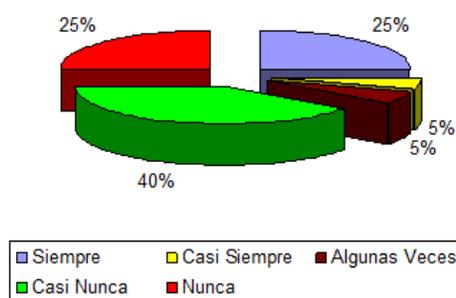
*Mantiene una comunicación directa y efectiva con sus alumnos en el desarrollo de las actividades planificadas*



De acuerdo a la figura 5, los resultados se pueden evidenciar que el 65% de los docentes involucrados en la muestra manifestó que casi nunca y nunca mantiene una comunicación directa y efectiva con sus alumnos en el desarrollo de las actividades planificadas.

### Figura 6

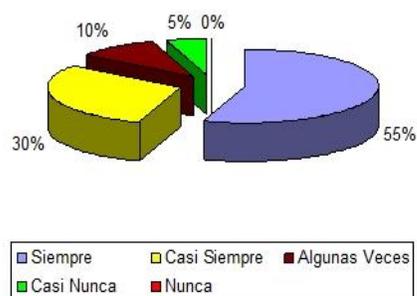
*Toma en cuenta los aspectos iniciales de la Iniciación Atlética*



Según la figura 6, se puede evidenciar que el 65% de los docentes casi nunca y nunca toman en cuenta los aspectos iniciales de la iniciación atlética.

### Figura 7

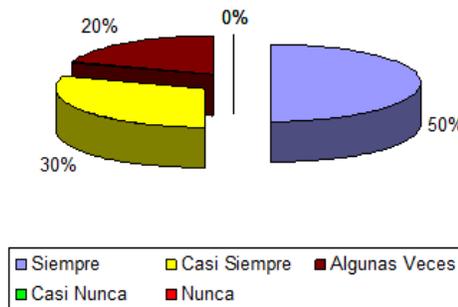
*Utiliza la norma de juego como un recurso didáctico para ajustar la dificultad de las actividades de aprendizaje y de la práctica deportiva a la competencia motriz de sus alumnos.*



En relación a la figura 7, de acuerdo a los resultados obtenidos en este ítem, se puede observar, que el 70% de los docentes casi nunca y nunca consideran la enseñanza de las reglas básicas del deporte sin importar demasiado que los niños cometan diferentes violaciones al reglamento.

**Figura 8**

*Trabaja los contenidos técnicos-tácticos básicos del atletismo*



De acuerdo a estos resultados se puede observar que el 50% de los docentes involucrados en la muestra de estudio, si trabaja los contenidos técnicos-tácticos básicos.

**Figura 9**

*Planifica actividades lúdicas que generen en el alumno la motivación intrínseca para crear hábitos deportivos en el Atletismo*



En la figura 9, se muestra que el 85% involucrados en la muestra no planifica actividades lúdicas que generen en el alumno la motivación intrínseca para crear hábitos deportivos, mientras que el 15% restante dice que siempre lo hace.

## Discusión

En atención a estos resultados, los docentes especialistas de Educación Física en un 80% que siempre y casi nunca aplican los conocimientos teóricos de la iniciación deportiva en el atletismo, por lo que se evidencia que los docentes escasamente conocen los elementos teóricos

---

conceptuales de la iniciación deportiva. De igual manera en cuanto, propicia las actividades lúdicas para la enseñanza del atletismo, los sujetos algunas veces no propician estas actividades es posible que todavía utilizan métodos tradicionales para la enseñanza del atletismo.

Así mismo, los docentes consideran las habilidades básicas de los niños de 9 a 12 años al momento de planificar sus actividades pedagógicas, tomando en cuenta las características de crecimiento de los niños en su planificación diaria. No obstante, es de hacer notar que no toman en cuenta aspectos iniciales de la Iniciación Atlética.

En relación a los aspectos teórico-metodológicos de la Iniciación Deportiva en la especialidad del Atletismo en la Segunda Etapa de Educación Básica, los docentes trabajan con los contenidos técnicos-tácticos básicos y aplica el Método Global y Fraccionado en el desarrollo de las actividades prácticas en sus sesiones de clase. Por otro lado, adaptan los equipos y materiales que utilizan en las sesiones de clase de acuerdo a las características físicas de sus alumnos, tomando en consideración los ambientes de aprendizaje y las dimensiones de equipo para planificar las sesiones de trabajos prácticos, no obstante, no manifestaron trabajar con los aspectos teórico-metodológicos de la Iniciación Deportiva en la especialidad del Atletismo.

En otro orden de ideas, los docentes en su praxis pedagógica utilizan la norma de juego como un recurso didáctico para ajustar la dificultad de las actividades de aprendizaje y de la práctica deportiva a la competencia motriz de sus alumnos. Igualmente, estos especialistas no utilizan el entrenamiento deportivo para la ampliación de las formas básicas de movimiento, sin embargo, se pudo determinar que lo utilizan con el fin de lograr que el alumno obtenga un desarrollo motor y una capacidad técnica adecuada en los deportes.

## Conclusiones

En atención a los objetivos y resultados obtenidos en la presente investigación se concluye que:

Los docentes especialistas de Educación Física aplican escasamente los conocimientos teóricos de la iniciación deportiva en el atletismo, por lo que se evidencia que casi no propician la cooperación y solidaridad en sus alumnos a través de las actividades lúdicas. Igualmente, se pudo observar que incorporan a los alumnos en actividades deportivas recreativas, utilizando el deporte educativo como medio integrador con sus alumnos.

Así mismo, los docentes consideran las habilidades básicas de los niños de 9 a 12 años al momento de planificar sus actividades pedagógicas, tomando en cuenta las características de crecimiento de los niños en su planificación diaria. No obstante, es de hacer notar que no toman en cuenta aspectos iniciales de la Iniciación Atlética.

En relación a los aspectos teórico-metodológicos de la Iniciación Deportiva en la especialidad del Atletismo en los grados 4to, 5to y 6to grado, los docentes trabajan con los contenidos técnicos-tácticos básicos y aplica el Método Global y Fraccionado en el desarrollo de

las actividades prácticas en sus sesiones de clase. Por otro lado, adaptan los equipos y materiales que utilizan en las sesiones de clase de acuerdo a las características físicas de sus alumnos, tomando en consideración los ambientes de aprendizaje y las dimensiones de equipo para planificar las sesiones de trabajos prácticos, no obstante, no manifestaron trabajar con los aspectos teórico-metodológicos de la Iniciación Deportiva en la especialidad del Atletismo.

En otro orden de ideas, los docentes en su praxis pedagógica utilizan la norma de juego como un recurso didáctico para ajustar la dificultad de las actividades de aprendizaje y de la práctica deportiva a la competencia motriz de sus alumnos. Igualmente, estos especialistas no utilizan el entrenamiento deportivo para la ampliación de las formas básicas de movimiento, sin embargo, se pudo determinar que lo utilizan con el fin de lograr que el alumno obtenga un desarrollo motor y una capacidad técnica adecuada en los deportes.

Finalmente, se puede concluir que los docentes no planifican actividades lúdicas que generen en el alumno la motivación intrínseca para crear hábitos deportivos.

## Recomendaciones

- En atención a las conclusiones obtenidas en el presente estudio se recomienda que:
- El docente Especialista de Educación Física ponga en práctica su potencial creativo y su dinamismo para motivar a los alumnos en la participación de distintas actividades deportivas, tomando en cuenta los principios de la Iniciación Deportiva en la Especialidad del Atletismo.
  - El docente debe tomar en cuenta los aspectos teórico-metodológicos de la Iniciación Deportiva en la Especialidad del Atletismo en la planificación diaria y la realización de actividades lúdicas relacionadas con el Atletismo para ser ejecutadas en las clases de Educación Física.
  - Se promuevan las actividades de la Iniciación Deportiva relacionadas con la especialidad del Atletismo en la Educación Primaria Bolivariana que se presentan en esta investigación, las cuales pueden ser extrapoladas a otros niveles de la Educación Básica.
  - El docente especialista de Educación Física tome en cuenta las actividades de Iniciación Deportiva relacionadas con la especialidad del Atletismo en la Educación Primaria Bolivariana que se sugieren.
  - Se presenten ante las Autoridades de la Zona Educativa de Aragua, el trabajo investigativo en la Educación Primaria Bolivariana.

## Referencias

Acevedo, E. (2018). *La práctica reflexiva: una metodología formativa para contrarrestar la racionalidad técnica en el atletismo escolar*. Trabajo de Grado Doctoral no publicado presentado a la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Maracay.

- 
- Arias, F. (2019). Cómo hacer tesis doctorales y trabajos de grado. Investigación científica y tecnológica. os Instrumentos de Medición en las Ciencias Sociales. <https://es.scribd.com/document/621504395/Arias-Fidias-2019-Como-Hacer-Tesis-Doctoral-y-de-Grado>
- Arias, J., Holgado, J., Tafur, T. y Vásquez, V. (2022). *Metodología de la investigación: El método ARIAS para realizar un proyecto de tesis*. Biblioteca Nacional del Perú N° 2022-03929 DOI: <https://doi.org/10.35622/inudi.b.016>
- Busot, A. (1994). *Investigación Educativa*. Universidad del Zulia. Maracaibo.
- Calapiña, J. (2023). *Los juegos del mini atletismo en la iniciación deportiva dentro de la clase de educación física en estudiantes de Educación Básica Media* (Bachelor's thesis, Carrera de Pedagogía de la Actividad física y deporte).
- Cajigal, J. (1998). *La Educación Física*. Cuadernos de Educación (83-84) 13-35.
- Freile, A. (2010). *El Desarrollo Moral en el Deporte Escolar en el Contexto Europeo: Un Estudio Basado en Dilemas Sociomorales*. Estudios Pedagógicos XXXVI, N° 2. Universidad de Valladolid. España.
- Hernández R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill. Sexta edición.
- López, P. (1997). *Educación Física y su Didáctica*. España: Editorial Wanceulen.
- Pila, A. (1981). *Educación Físico Deportiva*. Madrid-España: Editorial Augusto Pila Teleña.
- Rauseo R. y Martínez M. (2006). *Enseñanza y Práctica del Atletismo*. FEDEUPEL- Caracas Venezuela
- Rodríguez, A. (2006). *Formación Docente en Iniciación Deportiva dirigida a los docentes de Educación Física que laboran en la II Etapa de Educación Básica*. Trabajo de Grado de Maestría no publicado presentado a la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Maracay.
- Ruiz, C. (2015). *Instrumentos y Técnicas de Investigación Educativa*. Copyright by DANAGA Training and Consulting Houston, Texas • USA
- Soriano, Y., Massip, A., de la Paz, J., & Suárez, L. (2023). Participación de las familias en la iniciación deportiva escolar: perspectivas desde la Educación Popular. *Arrancada*, 133-157.
- Tamayo y Tamayo, M. (2003). *El Proceso de la Investigación Científica. Fundamento de Investigación con Manual de Evaluación de Proyecto*. México: Editorial Limusa.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Vicerrectorado de Investigación y Postgrado (2016). *Manual de Trabajos de Grado, de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales*. Caracas: FEDEUPEL.

Useche, G (2000). *Lúdica Pedagógica: 5 Medios de Comunicación*. Universidad Pedagógica Nacional Educación Física.

Valenzuela, A. V. (2023). Modelo ludotécnico en la iniciación al atletismo. In *Modelos pedagógicos en la educación física y el deporte* (pp. 136-152). Qartuppi.

***La autora***

**Prof. MSc. Cruz Alicia, Nuñez León**

Profesora de Educación Física egresada de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto “Rafael Alberto Escobar Lara” Maracay estado Aragua (Upel Maracay). Magister en la Enseñanza de la Educación Física. (Upel Maracay). Magister en Supervisión Educativa egresada en la Universidad Nacional Experimental del Magisterio Samuel Robinson (UNEM) Coordinadora territorial del Programa Nacional de Formación (PNF) en el área de educación física del estado Aragua. Doctorante en el marco del Programa Nacional de Formación Avanzado en Educación Física (PNFA) de la Universidad del Magisterio (UNEM). Profesora adscripta al Ministerio del Popular para la Educación. República Bolivariana de Venezuela



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 17 N°1 (171) año 2025, pp. 130-153  
ISSN (digital) 2244-7318  
Primer semestre enero / julio

## ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA LECTURA EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACION PRIMARIA BOLIVARIANA

## PLAYFUL STRATEGIES FOR THE STRENGTHENING OF READING IN THE CONTEXT OF BOLIVARIAN PRIMARY EDUCATION

Lic. Espc. Luz Maribel, Navas de Villazana  
[navasmaribel338@gmail.com](mailto:navasmaribel338@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0001-7672-7471>

**Recibido:** 30-05-2024

**Aceptado:** 01-09-2024

### Resumen

El propósito del artículo fue desarrollar estrategias lúdicas para el fortalecimiento de la lectura en los niños y niñas del 3er grado en el contexto de la Escuela Educativa Primaria Bolivariana "Menca de Leoni" Achaguas, estado Apure. Venezuela. El método utilizado, se circunscribió en la Investigación Acción Participante y Transformadora (IAPT). En cuanto a los actores participantes quedaron integrados por treinta (30) estudiantes del 3er. Grado de la sección (C) que cursaron durante el periodo escolar 2023-2024, del contexto de estudio antes mencionado. La recolección de la información se efectuó a través de las técnicas la observación asistemática y la matriz FODA. Se pudo concluir que, con el desarrollo de la propuesta acción, se tuvo en consideración los principios de la pedagogía crítica liberadora para cada una de las estrategias lúdicas permitió a los actores participantes; generar experiencia significativa en el fortalecimiento de la lectura, así mismo, se observó que los padres y representantes contribuyeron en el desarrollo de la propuesta junto con el docente responsable, ya que pudieron compartir las actividades propuesta por la investigadora, donde los estudiantes y docente le dieron mayor importancia a lo lúdico más no al tecnicismo y la forma tradicional para la enseñanza de la lectura, creando nuevas formas de aprender para consolidar el hábito de lectura en los niños y niñas de tercer grado.

. **Palabras claves:** Estrategias lúdicas, juegos, lectura recreativa.

### Abstract

The purpose of this article was to develop playful strategies to strengthen reading in 3rd grade children at the Bolivarian Primary Educational School "Menca de Leoni" Achaguas, Apure state. Venezuela. The method used was circumscribed in Participant and Transformative Action Research (IAPT). As for the participating actors, they were made up of thirty (30) students of the 3rd. Grade of section (C) that they studied during the 2023-2024 school year, of the aforementioned study context. For the collection of information, direct observation and the SWOT matrix techniques were carried out. It was possible to conclude that, with the development of the action proposal, the

principles of liberating critical pedagogy were taken into consideration for each of the playful strategies allowed the participating actors; generate significant experience in strengthening reading, likewise, it was observed that parents and representatives contributed to the development of the proposal together with the teacher in charge, since they were able to share the activities proposed by the researcher. Where students and teachers gave greater importance to playfulness but not to technicality and the traditional way of teaching reading, creating new ways of learning to consolidate the habit of reading in third grade children.

**Keywords:** Playful strategies, games, recreational reading.

## Introducción

La educación en la educación venezolana, se concibe como un proceso sociocultural encaminado a la plena realización del hombre como persona y al mejoramiento de todas las condiciones propicias para el desarrollo y transformación de la sociedad. De allí, autores como Bravo, et al. (2016) aseveran que: “la educación debe ser de calidad, que contribuya al crecimiento de sujetos libres, activos, conscientes con saberes, conocimientos, habilidades, actitudes y valores que inciden en la mejora de su calidad de vida y su entorno social” (p.1).

Debido a ello, la escuela es el lugar idóneo para la mediación cultural y para la reconstrucción de la experiencia personal en armonía con el otro. En esta coexistencia se construye el saber y la vivencia personal una vez que la persona se apropia de una variedad de instrumentos culturales, entre ellas está la lectura. Su dominio ayuda a aprender a pensar mejor sobre los hechos de la existencia humana, quienes intentan formar ciudadanos competentes para garantizar el ingreso a la cultura oral, corren el riesgo de convertirse en personas anodinas si se limitan solo a repetir ideas empleándolas en la tarea pedagógica.

No obstante, considerando que una de las tantas debilidades que se torna como nudo crítico en las escuelas de Educación Primaria, es la poca habilidad que en algunas ocasiones tiene el docente para desarrollar acciones pedagógicas y didácticas dirigidas a que los y las estudiantes desarrollen la habilidad lectora a través de la lúdica. Pues, la existencia de este vacío es producto de muchos factores que tienen que ver con la formación académica del docente y es precisamente el núcleo de este tipo de problemas, ya que como docentes se nos formó desde una perspectiva academicista siendo entonces que al llegar al aula de clase nos convertimos en docentes repetidores de tareas programadas introduciendo grandes cantidades de contenidos a los y las estudiantes. En este particular Aponte (2012) apunta que: “La concepción de la enseñanza de la lectura, el compromiso formal del docente consistía en aplicar métodos que obligaban al niño a memorizar, reproducir y repetir sonidos del habla” (p.1).

Esta metodología acarrió en el transcurso del tiempo serios inconvenientes en el proceso de aprendizaje de la lectura. De igual manera, se aprecian en algunos momentos las clases programadas y muy bien distribuidas desde un currículo, las cuales se deben cumplir al pie de la letra y según la cantidad de contenidos que memorice el estudiante al final de cada lapso se le colocan o asignan notas, en consecuencia los estudiantes siguen repitiendo automáticamente todo lo que contiene el programa curricular y las habilidades que se deben estimular siendo los más importantes

para el crecimiento, desarrollo y aprendizaje del niño o niña se ven opacados por este sin número clases sin sentido para los educando y precisamente se ve afectada principalmente la lectura como habilidad necesaria.

Ahora, considerando que estas preocupaciones pedagógicas son un obstáculo que no es propio del niño o niña, sino que algunas veces son causa de la formación del docente y de los programas curriculares que se presentan, y como se dijo anteriormente son los docentes quienes deben cumplir esta tarea para lograr medir y acreditar las estrategias para la promoción de la lectura. En tal sentido, hemos puesto de preeminencia la enseñanza y aprendizaje desde una postura socio-crítica cuyos propósitos son en primer lugar reflexionar sobre nuestra praxis, en segundo lugar, hacer de las clases un medio placentero, armónico y con sentido contextual social de interés a los y las estudiantes y en tercer lugar integrar a los demás actores padres y representantes ya que la educación es compleja y la lectura.

Debe señalarse que, en Venezuela han venido surgiendo cambios significativos en los procesos de aprendizaje del niño (a) y en especial en enseñanza de la lectura donde el docente a través de su desempeño laboral ejercer procesos de reflexión para lograr las transformaciones que la sociedad y el país. En tal sentido, bajo el precepto legal de la Constitución Nacional de la República Bolivariana de Venezuela (1999), en su Artículo 102 que establece:

... La educación es un servicio público y está fundamentada en el respeto a todas las corrientes del pensamiento, con la finalidad de desarrollar el potencial creativo de cada ser humano y el pleno ejercicio de su personalidad en una sociedad democrática basada en la valoración ética del trabajo y en la participación activa, consciente y solidaria en los procesos de transformación social, consustanciados con los valores de la identidad nacional y con una visión latinoamericana y universal....

De igual manera la Ley Orgánica de Educación (2009) en su Artículo 14 donde refiere que:

...La educación regulada por esta Ley se fundamenta en la doctrina de nuestro Libertador Simón Bolívar, en la doctrina de Simón Rodríguez, en el humanismo social y está abierta a todas las corrientes del pensamiento. La didáctica está centrada en los procesos que tienen como eje la investigación, la creatividad y la innovación, lo cual permite adecuar las estrategias, los recursos y la organización del aula, a partir de la diversidad de intereses y necesidades de los y las estudiantes. ....

En este caso, el docente debe ser capaz de utilizar estrategias de enseñanza junto con los padres y representantes para influir en el proceso el aprendizaje del niño para ayudar al desarrollo psicosocial. Ya que es un proceso que conecta experiencias con el comportamiento y la adaptación al contexto.

Por consiguiente, se hace necesario en la praxis educativa la implementación de estrategias didácticas eficaces para el aprendizaje de la lectura, las cuales deben estar relacionadas con los fines educativos facilitando así la adquisición de conocimientos y favorecer el proceso de aprendizaje en los niños y niña, para lograr en ellos un desarrollo integral. Por ello, el Ministerio Popular para la Educación (MPPE) (2007) menciona que:

---

Solo la formación permanente expresada en la lectura hermenéutica, la discusión respetuosa y la acción pedagógica idónea y ética salvarán al educador del juicio que el tribunal de la historia tiene preparado para cada uno de nosotros. Se puede errar por acción consciente pero no por omisión deliberada (p. 751).

La cita anterior nos indica, la labor protagónica del MPPE para la formación del docente donde la consolidación de la lectura crítica en los niños y niñas en la Educación Bolivariana y de los diversos medios empleados para llevar a cabo éste proceso, generando el gusto por la lectura en la edad temprana. Pero lo anterior, según la percepción de la investigadora pareciera que no ha dado los resultados esperados en lectura en los niños y niñas del 3er grado en la Escuela Educativa Primaria Bolivariana “Menca de Leoni” Achaguas, estado Apure.

Desde esta perspectiva, la formación de los docentes debe estar vinculada a esa necesidad de promover actividades lúdicas para el fortalecimiento de la lectura. Por ello, la Universidad Nacional Experimental del Magisterio “Samuel Robinson” (UNEM) nace y se convierte en pleno siglo XXI, como la vía expedita que valora, certifica y acredita el trabajo que cada docente desde su contexto comunitario construye junto a los demás actores que el acompañan en el desarrollo de esa educación que responde a sus necesidades e intereses de los y las estudiantes quienes deben recibir el mayor apoyo desde el ambiente de clase para lo cual el docente o la docente se afianzan en sus procesos investigativos como la presente investigación desde la cual se busca dar respuestas concretas al problema de la lectura en el nivel antes señalado.

Por tal razón, se idealiza una educación para la vida, formando hombres y mujeres integrales para el beneficio social. Por ello, la escuela desde sus inicios tiene una gran aceptación como una organización encargada de atender las niñas y los niños según las políticas educativas. Por ello, la escuela de hoy marca la diferencia porque pasa de la práctica a la reflexión y vuelve a la práctica para mejorar a través de una práctica reflexiva persistente. Al respecto, El Ministerio del Poder Popular para Ciencia, Tecnología e Industrias Intermedias (2010) afirma que:

Es una escuela cuyo propósito no es saber sino saber para transformar el orden injusto y desordenado de las cosas. Es una escuela que pone su máxima atención en los sujetos históricos y políticos para vigorizar la voz de quienes han estado silenciados y potenciar su acción transformadora. Es una escuela que tiene una opción: los más pobres, los excluidos, los que nunca tuvieron escuela y les fue negada la posibilidad de articularse, decidir sobre el interés público, diseñar las políticas y mucho menos manejar los recursos del Estado (p.6).

En relación con lo planteado, la praxis pedagógica del docente debe aplicar estrategias lúdicas para fortalecer la lectura y escritura en el aula y proponer el juego como estrategia didáctica para la enseñanza de la lectura en los estudiantes, para que el mismo tenga un aprendizaje significativo y puedan desarrollar aspectos cognitivos, psicomotores para tener un desarrollo en cuanto a la conciencia fonológica. En ese sentido, para efectos de este artículo se tomará el juego lúdico como estrategias lúdicas para el fortalecimiento de la lectura. De allí, Romero (2008) afirma que: el juego lúdico permite:

el aprendizaje mediante el juego lúdico, con una cantidad de actividades divertidas y amenas en las que puede incluirse contenidos, temas o mensajes del currículo, los mismos que deben ser hábilmente aprovechados por el docente. Debe seleccionar juegos formativos y compatibles con los valores de la educación (p. 53).

En relación a la cita anterior, el juego lúdico es una de las estrategias que disponen los docentes para conseguir los objetivos de enseñanza-aprendizaje (de la lectura...completar ideas, no pierda de vista que su objetivo es la lectura) en los estudiantes de Educación Primaria, es una herramienta útil para adquirir y desarrollar capacidades intelectuales, motoras o afectivas; pero además es lograr que desde sus contextos los estudiantes crezcan con esas capacidades y valores que los lleve en la medida de sus posibilidades a verse como sujetos críticos que hacen desde la educación una forma de vida diferente a la que llevaban en la educación bancaria tradicional que era solo memorizar y demostrar quien tenía más información en la memoria lo que resultaba de poca utilidad para la vida.

En atención a lo planteado, según la observación de la investigadora los estudiantes del tercer grado, (Subsistema de Educación Primaria) de la Escuela Educativa Primaria Bolivariana “Menca de Leoni”, se pudo constatar que algunos estudiantes tienen deficiencia de la lectura. Posiblemente se deba que algunos docentes sigan manteniendo el criterio de enseñanza de la lectura de manera tradicional y mecánica, pues, los docentes responsables en algunas ocasiones obligan a las niñas y niños a adquirir la técnica del descifrado del texto y le siguen presentando el lenguaje de manera aislada, fraccionada y carente de sentido.

También, se observó que la producción de textos escritos, las y los estudiantes realizan diferentes tipos de actividades con dificultad, algunos estudiantes, poseen errores ortográficos y en la acentuación y no utilizan en oportunidades los signos de puntuación, con el fin de quien lo lea no puede darle la entonación adecuada y la comprensión. De la misma manera, algunos presentan debilidades en la redacción coherente al momento de realizar un texto, aun así, la docente encargada del grupo, les brinda en todo momento el apoyo para que lo logren los contenidos a desarrollar en la clase.

De igual manera, pareciera que algunos docentes no utilizan estrategias lúdicas como el juego para el fortalecimiento y consolidación del hábito de la lectura desde una postura pedagógica creativa socio-crítica con la intención de ofrecerles a los niños y niñas el contacto con diferentes géneros literarios, mediante experiencias y vivencias en el aula de tercer grado, logrando de esta manera iniciar en los y las estudiantes una enseñanza que les permita verse como actores que procuran construir sus aprendizajes partiendo desde el juego, y así poder hacer frente a la enseñanza memorística y bancaria que tanto Freire (1985) crítico y que hizo mucho daño a los estudiantes.

En este mismo orden, se detalló que en la gran mayoría los representantes no se integran en el proceso de aprendizaje de sus representados; pero si intervienen en alguna que otra actividad que realiza el docente, algunos están pendientes de conversar con el docente para informarse de la actuación de su hijo. Otros de las personas que interviene dentro del proceso educativo de los aprendices como lo es la coordinadora pedagógica, quien se encarga de supervisar el proceso de planificación y ejecución del docente a sus estudiantes.

---

Sin duda, dentro de la visión sociopolítica educativa hay un compromiso desde este contexto educativo con la calidad educativa, donde se involucre un compromiso social con la misma, en razón a ello desde esta nueva formación. Considerada por Freire (1985), consideraba que la educación liberadora busca la libertad y la responsabilidad, y que se basa en la praxis, es decir, en la acción y la reflexión. promoviendo el diálogo, la creatividad y la crítica reflexiva. Buscando que los estudiantes se den cuenta de su realidad y puedan cambiar su situación social.

Se explica, que es urgente que tomemos las medidas adecuadas para enfrentar el problema y que las escuelas se dediquen fundamentalmente a enseñar a leer, escribir, calcular y pensar, cimientos de todo posible aprendizaje. Educar no es transmitir paquetes de conocimientos que los y las estudiantes deben memorizar y repetir para pasar exámenes, es fundamentalmente, enseñar a aprender, de modo que el educando vaya adquiriendo la capacidad de acceder a un pensamiento cada vez más autónomo e independiente, que le permita seguir aprendiendo siempre.

En todo caso, en un proceso de inclusión y no discriminatorio donde se ponga en práctica la pedagogía del amor, el ejemplo y la curiosidad, además es de resaltar que debemos actuar con mucha responsabilidad, cumplir con nuestro rol de docentes y profesionales en formación, que nos ayuden a mejorar nuestras potencialidades y habilidades creativas, para generar procesos educativos de acuerdo a nuestro entorno y a la sociedad venezolana. Por ello, en este estudio se propone desarrollar estrategias lúdicas para el fortalecimiento de la lectura en los niños y niñas del 3er grado en la Escuela Primaria Bolivariana de Leoni” Achaguas, estado Apure.

## Referentes Teóricos

Los referentes teóricos son fundamentales para el avance de cualquier investigación, ya que permiten las orientaciones teóricas que se obtienen a partir de las indagaciones bibliográfica que tienen relación con el objeto de estudio. A continuación, se presentan los referentes teóricos que se desarrollaron en el presente artículo.

## Estrategias Lúdicas

Para llevar con éxito el proceso de enseñanza aprendizaje en la lectura, es necesario comprender el significado de estrategias, al respecto, Díaz y Hernández (2002), las define como: “son un procedimiento, conjunto de pasos o habilidades que un alumno adquiere y emplea de forma intencional como instrumento flexible para aprender significativamente a solucionar problemas y demandas académicas” (p. 234). En esta perspectiva, Beltrán y Bueno (1997) consideran que las estrategias son “las actividades u operaciones mentales que el estudiante puede llevar a cabo para facilitar y mejorar su tarea, cualquiera que sea el ámbito o contenido del aprendizaje” (p. 311).

Interpretando a los autores anteriormente citados, el objetivo de las estrategias es facilitar la adquisición de conocimiento e incluso, la modificación del estado afectivo o motivacional del aprendiz. Por ello, es importante que los estudiantes conozcan estrategias prácticas que les ayuden aprender a aprender, es decir que se ha aprendido por la práctica de los contenidos u objetivos y los diferentes recursos con que se cuenta para el aprendizaje. Se tiene que, las estrategias son importantes en el proceso enseñanza-aprendizaje, ya que de acuerdo a Álvarez (1998), “Una buena estrategia es

importante cuando permite limitar la información obtenida de los libros memorísticamente, permitiéndole al educando crear su propio y permanente aprendizaje” (p. 31).

Partiendo de los autores citados, la importancia de una estrategia tiene su base en la mejor manera de hacer que el alumno aprenda y no la de permitir que el profesor exhiba u organice sus conocimientos para imponérselos. Por lo tanto, realizando un engranaje con la lectura se obtendrán niños alegres y lectores por naturaleza. Por ello, el docente debe valerse de estrategias adecuadas, para convertirlas en herramientas que puedan conducir al estudiante hacia la autonomía y emancipación intelectual.

En este sentido, vinculando las estrategias con la lúdica, diríamos que las estrategias lúdicas son actividades utilizadas en el proceso de enseñanza y aprendizaje para mejorar los conocimientos y habilidades de los estudiantes. Es una metodología participativa e interactiva basada en el uso de juegos, dinámicas de grupo, teatro y otras herramientas educativas. Según Mora (2016) las estrategias lúdicas son un elemento activo que desata la potencialidad excesiva de todas sus formas. Es una actividad que potencia el desarrollo de todos los sentidos: vista, olfato, tacto, audición, quienes necesitan de una estimulación y ejercitación para su desarrollo (p.34). De igual manera, para Tébar (2003), las estrategias lúdicas son procedimientos que dependen de la estructura que el docente disponga en su planificación curricular; la cual la puede utilizar en la construcción de actividades reflexivas y flexibles que promuevan el logro de aprendizajes significativos.

El análisis precedente, nos indica que las estrategias lúdicas son esas herramientas que puede brindar al y la estudiante de educación primaria una oportunidad para que este se conecte con sus ideas previas y pueda echar a volar su imaginación. Para ello, será necesario proporcionarles a las y los estudiantes abundantes materiales de lectura, los cuales desde la lúdica hay una gran variedad y poder adaptados a las necesidades y gustos de ellos

En ese sentido, entre las estrategias lúdicas más importante en el mundo infantil está el juego, ya que todo niño desde los primeros años de su vida ve en él, el goce de cada día. Se explica, que las estrategias lúdicas basadas en el juego son un medio de motivación para el aprendizaje de la lectura y la escritura, la cual busca dotar a los docentes de estrategias de enseñanza efectivas y significativas, para lograr motivar a los estudiantes a realizar la lectura y a adquirir habilidades de escritura como hábitos de notorio interés en su formación integral, se constituyen en herramientas que le van a permitir nutrirse de conocimientos teóricos y por consiguiente reproducir tales conocimientos a través de la escritura, siendo la lectura el medio de reproducir verbalmente el lenguaje escrito y la escritura la forma de plasmar conocimientos e informaciones.

En atención a lo anterior, Fumero (2009) señala que: el juego es una de las principales estrategias didácticas a utilizar en este nivel de educación primaria para lograr el máximo desarrollo lector del niño y la niña y que el proceso de lectura es muy lento en la mayoría de los estudiantes porque se ven forzados a dar lecciones diariamente de un libro que no quieren leer. Por esta razón, se considera vital no privar al niño en la edad temprana de estas actividades que potencian su desarrollo integral y ayudan en el proceso de enseñanza y aprendizaje, por lo que se hace necesario incorporar los juegos en las estrategias de enseñanza, sobre todo de la lectura y la escritura como ejes principales en el éxito de las actividades académicas.

---

Por otro lado, con la implementación de los juegos como estrategias lúdicas en las actividades escolares se potencian las relaciones sociales entre los estudiantes, que viene a significar una mejora significativa en su rendimiento escolar. Asimismo, es posible garantizar el éxito de las tareas y programas con el uso de los juegos.

### **Aproximación a la concepción del Juego Lúdico**

Son muchos los autores que hablan del juego, y algunos creen que es parte esencial de la vida de todos, especialmente de la vida de niños. La mayoría de autores como Aponte (2012) y Espinoza (2007) consideran el juego como una actividad innata que se produce de forma natural. Desde luego, el juego está realmente ligado a la infancia y en esta etapa es fundamental la construcción del individuo, porque se conocen sus intereses, se sabe qué aspectos le divierten y, por lo tanto, pueden construir formas para desarrollar habilidades que enriquezcan su capacidad motriz. Al respecto, Ochoa (2007) señala que:

Desde el principio hasta el final de la vida humana, el juego está presente como una dimensión fundamental. En la infancia se convierte en una fuente de satisfacción, en un motor para el descubrimiento de explicaciones, soluciones, búsquedas; para la adquisición de habilidades y aprendizajes (p. 35).

Según este planteamiento, el juego es de suma importancia para la formación de la personalidad y el aprendizaje. Por eso, el desarrollo de la personalidad viene caracterizado por la relación existente entre la madre y el hijo; desde edad muy temprana el niño se mueve en un espacio que ira creciendo según el niño experimente con el entorno y su capacidad motora. De hecho, el juego estimula la creatividad, promueve el desarrollo de talentos creativos en diversas áreas de la actividad humana y, por lo tanto, facilita la solución de problemas que surgen en la vida cotidiana. Durante el juego, los niños rompen con este comportamiento rígido en el momento en que adquieren conocimientos específicos, y el profesor desempeña el papel de "animador" con el objetivo de ayudar a los niños a aprender mientras juegan.

Becerra (2001), señala "que por ser el juego una actividad importante del proceso educacional y no una mera diversión, los niños deben aprender a ajustarse día a día con las limitaciones que la vida social y natural impone" (p. 25). En particular, el juego no es mera diversión, es la importancia de éstos en la escuela contribuyendo en la educación de los niños y niñas. Es a través del juego, QUE los niños desarrollan relaciones con otros niños, adultos y su entorno, aprenden a llevarse bien con una variedad de personas y aprenden sobre el mundo que los rodea.

Por ello, se debe motivar a los docentes para que diseñen juegos en su praxis pedagógica para el aprendizaje de la lectura, de allí que Ortega (2017) afirma que el juego y su incidencia en la enseñanza de la lectura y la escritura adquiere una importancia relevante dentro del contexto escolar para convertirse en una estrategia didáctica que se promueva a través de los cambios que surgen en el sistema educativo y ayuden a los docentes a orientar y reorientar la acción pedagógica con relación a esta forma de educar.

Según lo anterior, en la iniciación de la enseñanza de la lecto-escritura, el juego cobra una significativa importancia pues, ella basa esta afirmación en el hecho de que los niños se aproximan al aprendizaje de los procesos de la lecto-escritura con las mismas actitudes con que se disponen para el juego. Es preciso señalar que este comportamiento natural del niño debe ser aprovechado para ayudarlos a alcanzar, de modo placentero y espontáneo el dominio de la lengua escrita.

Visto de esta manera, el juego aunado a la lúdica para la enseñanza de la lectura es una de las acciones innovadoras más importante de la que disponen los educadores para conseguir sus objetivos de enseñanza, de hecho, pocos recursos didácticos pueden igualar la eficacia educativa del juego lúdico, se convierte en una estrategia que permite enseñar conceptos, valores y procedimientos relacionados con el aprendizaje de la lectura y a su vez conseguir que los y las estudiantes disfruten mientras aprenden.

Los juegos lúdicos, existen en diferentes etapas del proceso de aprendizaje humano, su valor educativo es particularmente pronunciado en la etapa preescolar y escolar en general debido a sus propiedades como desencadenantes del aprendizaje. El juego puede promover el desarrollo psicosocial, el desarrollo de la personalidad, la demostración de valores y apuntar a la adquisición de conocimientos, permitiendo a las personas interactuar, experimentar placer y diversión, estimular la creatividad y promover el conocimiento. Las particularidades del juego lúdico se traducen en placer, espontaneidad, autoexpresión, participación activa, y el cumplimiento de la normativa que le es inherente.

Con relación a lo expuesto, Sánchez (2022) menciona que se debe lograr que la actividad del juego lúdico tenga un carácter organizado, tendiente a activar pensamientos rápidos y coherentes con los objetivos y contenidos de la enseñanza, buscando promover de forma eficiente el aprendizaje y satisfacer las necesidades y el placer de los estudiantes. Bajo tal premisa, es indudable la importancia que tiene el juego lúdico como en el fortalecimiento de la lectura en las primeras etapas de la vida del niño en su proceso educativo, ya que la lúdica es inherente al ser humano dentro y fuera del aula, que bajo la supervisión y orientación del docente posibilita en mucho una mejor obtención de resultados efectivos.

En tal sentido, Palacino (2007) refiere que: "...para alcanzar un aprendizaje significativo y lograr una educación con carácter científico se debe trabajar el juego no solamente como una actividad espontánea, sino que se debe analizar su dirección y orientación pedagógica" (p. 35). Esto significa que la actividad del juego lúdico tiene y debe tener un carácter organizado, tendiente a activar pensamientos rápidos y coherentes con los objetivos y contenidos de la enseñanza, en la intencionalidad de promover de forma eficiente el aprendizaje y satisfacer las necesidades y el placer de los estudiantes. En tal sentido, el juego lúdico es una de las estrategias innovadoras más importante de la que disponen los educadores para conseguir sus objetivos de enseñanza. De hecho, pocos recursos didácticos pueden igualar la eficacia educativa del juego lúdico, que bien organizado y dirigido permite enseñar conceptos, valores y procedimientos relacionados con el aprendizaje de la lectura y a su vez conseguir que los alumnos disfruten mientras participan en las actividades y tareas del aula.

Para ello, será necesario proporcionarles a los alumnos abundantes materiales sustentados en actividades lúdicas, como por ejemplo: aparte del juego lúdico, lecturas recreativas adaptados a las necesidades y gustos de los y las estudiantes y de una gran variedad de actividades: cuentos,

---

poemas, diccionarios, enciclopedias, libros de consulta, revistas, catálogos, cancioneros, mapas, guías de teléfonos, textos escritos por los propios niños, libros de adivinanzas, chistes, refranes, y así hacer que cada estudiante desde el aula, debe tener un tiempo y un lugar especialmente acondicionado, que invite a leer, de modo que los y las estudiantes conciban la lectura no como un fastidio o un castigo, sino como premio.

### **La lectura en la Educación Primaria Bolivariana**

La educación de calidad va de la mano con la preparación de las nuevas generaciones en lectura reflexiva con las nuevas generaciones, transformaciones, innovaciones y comunicaciones necesarias para el desarrollo económico, político y social del país. Con una educación integral donde evidentemente la importancia funcional tiene el dominio de la lectura como instrumento, a través del cual se asegure la interacción humana, para ello es indispensable que los niños y las niñas se apropien de la lectura pues la misma forma parte del lenguaje y al mismo tiempo es un medio de comunicación que ayuda a la libre expresión del pensamiento y a crear situaciones de aprendizaje acordes con su entorno real.

Es por eso, que la lectura es una de las habilidades humanas básicas, sin el dominio de esta, el progreso en cualquier aprendizaje académico o mundo cultural se ve suavemente limitado. De hecho, la lectura es parte fundamental del conocimiento y un rico medio de entretenimiento. Debido a la importancia de la misma, muchos autores han dado definiciones de lectura para aclarar este concepto. Por lo tanto, la lectura es un medio que se utiliza en todas las áreas de conocimientos enmarcadas en Currículo Básico Nacional (2007) donde establece:

En el Área de Lenguaje, Comunicación y Cultura de 1° grado, se aspira que niños y niñas construyan distintos géneros discursivos [...]. En 2° grado, desarrollar habilidades y destrezas cognitivas y capacidades comunicativas, [...]. En 3° grado, desarrollarán habilidades cognitivas para interpretar y construir tipologías textuales, entender y organizar información proveniente de diversos medios de comunicación; así como expresar sus ideas y opiniones (p.53).

Desde esta perspectiva, la enseñanza de la lectura inicia en primer grado de educación primaria, puesto que la misma les permiten tener una conciencia lectora los conduzcan a un desarrollo personal e intelectual, donde puede exteriorizar sus sentimientos, ideas y deseo es un medio en el cual se utiliza en todas las áreas de conocimientos y cuyos objetivos están encaminados hacia el desarrollo de las capacidades comunicativas que favorezcan la interacción con el contexto social y natural. En consecuencia, en esta etapa los estudiantes son evolutivamente capaces de comprender y producir textos diferentes, que determinan el ritmo de su aprendizaje lector y facilitan su práctica. En lo particular, el Currículo del Subsistema de Educación Primaria Bolivariana (2007), afirma que:

El Área de aprendizaje Lenguaje, Comunicación y Cultura, se aspira que niños y niñas desarrollen potencialidades que les permitan, como seres sociales y culturales, promover variadas y auténticas experiencias comunicativas, participativas donde expresen y comprendan mensajes, logrando una comunicación efectiva al expresar sus necesidades,

intereses, sentimientos y experiencias en la familia, escuela y comunidad, fortaleciendo hábitos efectivos de lectura, [...] (p.20).

La cita establece en el Currículo que los estudiantes adquieran y mejoren sus habilidades comunicativas, tal como se plantea el objetivo en el área del Lenguaje, Comunicación y Cultura. Aprovechar al máximo los procesos de comunicación efectivos que necesitan para establecer, descubrir y comprender las emociones y convertirte en emisores y receptores activos que crean y comprenden mensajes de acuerdo con tus propias necesidades del nivel.

En este orden, autores como, Yarnoz (2013), hace mención que la lectura representa un gran reto, ya que los desarrollos de los niveles de comprensión lectora no logran los resultados esperados, es decir los lectores realizan una decodificación de las palabras mas no aplican el procesamiento y el análisis de lo que se está leyendo. Es fundamental que aprendan a leer en un ambiente de armonía que le permita disfrutarla y a su vez obtener la consolidación fonológica, por eso se hace necesaria la utilización de estrategias como lo es el juego lúdico que permita un aprendizaje de la lectura de manera eficaz en ese nivel educativo.

Es por eso, se deben aprovechar las bondades y oportunidades que ofrece el juego lúdico como estrategia de enseñanza didáctica de la lectura para lograr conducir hacia un aprendizaje significativo de la misma a los niños y las niñas del tercer grado de la escuela objeto de estudio. En relación a lo anterior, cabe destacar que, desde comienzos de los años de vida, los infantes son amantes del juego en el encuentran emociones, amistades, ponen en práctica la imaginación y la creatividad como principio fundamental de su infancia y si esto se puede entrelazar con su proceso de lectura se obtendrán grandes resultados a nivel cognitivo, socio-afectivo y socio-comunitario.

El juego lúdico, como estrategia lúdica para la adquisición de la lectura en los primeros años de escolaridad de los educandos sirve para que no sólo vean la lectura como un objetivo obligatorio que tienen que lograr al finalizar el grado académico, sino que, a través de él, puedan divertirse y, al mismo tiempo, logren la adquisición del aprendizaje significativo a través de ella y forme parte de su crecimiento personal e intelectual fortaleciendo el ámbito social y cultural.

## **Recorrido Metodológico**

La investigación asumió el paradigma socio crítico, bajo un enfoque cualitativo pues buscó orientar la interpretación y comprensión profunda de los fenómenos sociales. Al respecto, Alvarado y García (2008) aseguran que:

El paradigma socio-crítico se fundamenta en la crítica social con un marcado carácter autorreflexivo; considera que el conocimiento se construye siempre por intereses que parten de las necesidades de los grupos; pretende la autonomía racional y liberadora del ser humano; y se consigue mediante la capacitación de los sujetos para la participación y transformación social (p. 190).

Como método, se utilizó la Investigación Acción Participativa Transformadora (IAPT), con la finalidad de buscar solución a un problema detectado. Al respecto, Gil (2023) indica que este tipo de investigación se centra en la solución de un problema específico y práctico, que hace hincapié en la validez del conocimiento el cual está dada por la capacidad para orientar la transformación de

---

una comunidad u organización, donde se trata de mejorar la calidad de vida de sus miembros y participantes ya que se comprende como investigación social, su interés es obtener conocimientos no científicos, sino social y práctico.

Según el método, el principal fundamento es la acción y la participación activa de los actores participantes con el propósito de resolver los problemas de la misma gente, que se pueden resolver a nivel local. Como es el caso del fortalecimiento de la lectura en los niños y niñas del 3er grado en la Escuela Educativa Primaria Bolivariana “Menca de Leoni” Achaguas, estado Apure.

### **Actores Participantes**

Los actores participantes, de esta investigación fueron treinta (30) estudiantes del 3er. Grado de la sección (C) que cursaron durante el periodo escolar 2023-2024 en la Escuela Educativa Primaria Bolivariana “Menca de Leoni” Achaguas, estado Apure.

### **Procedimiento de la Investigación**

El procedimiento de la investigación según lo planteado Kemmis y Mc Taggart, (2013), el cual se llevó a cabo en cuatro fases a saber:

- 1) la observación; en la cual se realizó el diagnóstico y reconocimiento de la situación inicial y preparar la información a fin de proceder a su análisis e interpretación.
- 2) la planificación; se ha diagnosticado una situación hay que decidir qué se va a hacer, se elabora el plan de acción y se estudiaron y establecieron prioridades en las necesidades, y se realizaron las opciones entre las posibles alternativas.
- 3) la acción; es la fase en la que reside la novedad. Se poner en práctica el plan de acción y la observación de sus efectos en el contexto en que tiene lugar.
- 4) la reflexión; es el análisis crítico sobre los procesos, problemas y restricciones que se han manifestado y sobre los efectos ayudan a valorar la acción desde lo previsto y deseable y a sugerir un nuevo plan. Todas se integran en un proceso denominado “espiral autoreflexiva”.

### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información**

Las técnicas consideradas para el artículo, fueron la observación asistemática y la Matriz FODA, las cuales tuvieron la intencionalidad de recabar información en relación a las estrategias lúdicas para el fortalecimiento de la lectura en los niños y niñas del 3er grado. Sin embargo, se llevó a cabo registros libres y globales de los acontecimientos. Al respecto, Supo (2023) argumenta que la observación asistemática es exploratoria, porque busca detectar posibles problemas, posibles vacíos en el conocimiento, para ello se requiere mucha experiencia y atención para poder realizar la observación asistemática se trata de un verdadero proceso creativo, la experiencia del investigador es muy importante en este caso.

La cita anterior, nos indica que este tipo de observación no es metódica y no necesita instrumentos como la guía de observación y el diario de campo utilizando categorías previamente codificadas. Esta técnica es muy utilizada como punto de partida para comenzar una línea de investigación, dentro de cualquier campo del conocimiento.

Una vez realizadas las observaciones se procedió a desarrollar la técnica FODA, según García y Cano (2013) “orienta principalmente al análisis y resolución de problemas y se lleva a cabo para identificar y analizar las Fortalezas y Debilidades de la organización, así como las Oportunidades (aprovechadas y no aprovechadas) y Amenazas reveladas por la información obtenida del contexto externo” (p.89). los mismos autores citados, recomiendan analizar las condiciones del FODA siguiente el orden respectivo: 1) Fortalezas; 2) Oportunidades; 3) Amenazas; y 4) Debilidades. Al detectar primero las amenazas que las debilidades, la organización tendrá que poner atención a las primeras y desarrollar las estrategias convenientes para contrarrestarlas, y con ello, ir disminuyendo el impacto de las debilidades. Al tener conciencia de las amenazas, la organización aprovechará de una manera más integral tanto sus fortalezas como sus oportunidades.

### **Técnicas de Análisis de la Información**

Una vez obtenidos los indicadores de los elementos teóricos y definido el diseño de la investigación, se hizo necesario estructurar las técnicas de análisis de la información, el cual, implicó las siguientes actividades: Transcripción de información de acuerdo a las observaciones y se articuló una serie de aspectos de la información reportada por la matriz FODA.

### **Hallazgos**

En este apartado se presentan los hallazgos obtenidos por la aplicación de los instrumentos de recolección de la información. A continuación, se muestran los hallazgos obtenidos:

En la observación asistemática, se evidenció que la mayoría de los docentes, no utilizan el juego lúdico como estrategia para fortalecer la enseñanza de la lectura, sino en su gran mayoría utilizan estrategias convencionales (ver tabla 1). En relación con lo anterior, cabe señalar que, desde los comienzos de la vida, los infantes son amantes al juego en él encuentran emociones, amistades, poniendo en práctica la imaginación y la creatividad como principio fundamental de su infancia y si esto se puede entrelazar con su proceso de lectura se obtendrán grandes resultados a nivel cognitivo.

Otros de los aspectos vinculado a los conocimientos de los estudiantes en el área de lenguaje con relación a la producción textual, se puede decir que el grupo en general no ha adquirido los conocimientos en el área acordes a su nivel. Con respecto a la producción de textos escritos, los y las estudiantes realizan diferentes tipos de actividades con dificultad, algunos estudiantes, poseen errores ortográficos, en la acentuación y no utilizan en oportunidades los signos de puntuación, con el fin de quien lo lea no puede darle la entonación adecuada y la comprensión. De la misma manera algunos presentan debilidades en la redacción coherente al momento de realizar un texto, aun así, el docente encargado del grupo, les brinda en todo momento el apoyo para que lo logren.

**Tabla 1***Resumen de las Observaciones*

DEBILIDADES	POTENCIALIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de planificaciones que contengan el juego lúdico para el fortalecimiento de la lectura.</li> <li>- Ausencia o pocos proyectos comunitarios en relación a las estrategias lúdicas para el fortalecimiento de la lectura.</li> <li>- Dificultad, en algunos estudiantes, poseen errores ortográficos y utilización de los signos de puntuación.</li> <li>- Excesivo trabajo individual por parte del docente y la vinculación comunitaria.</li> <li>- Debilidades en la redacción coherente al momento de realizar un texto.</li> <li>- Ausencia de los procesos de participación comunitaria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disposición del equipo de investigación para el desarrollo de la propuesta de acción.</li> <li>- Disposición del docente en brindar en todo momento el apoyo para que lo logren los propósitos de la propuesta acción.</li> <li>- Disposición de espacios para el desarrollo de la propuesta acción.</li> <li>- Personal capacitado para el cumplimiento de las actividades planificadas.</li> <li>- Disponibilidad de recursos técnicos y logísticos para el desarrollo de la propuesta acción.</li> <li>- Conocimiento objetivo de la problemática confrontada, sus causas y posibles consecuencias.</li> </ul>

Fuente: Elaborado por la autora

En cuanto a la Matriz FODA, según esta técnica se identificaron las Fortalezas y Debilidades del problema (ver tabla 2) llegó a jerarquizar algunas de las situaciones vinculadas con la enseñanza, aprendizaje de la lectura. Desde la perspectiva de estas realidades fue preciso diseñar juegos lúdicos para los y las estudiantes, como actores participantes. Para ello, se utilizó el diario de campo, bitácora para registrar de manera sistemáticamente la información en el cual se identificaron elementos problemáticos en relación a la lectura. A continuación, se presentan las debilidades encontradas:

- Estudiantes con deficiencia en la fluidez lectora, pues que no descifran cada palabra.
- Presentan un lenguaje de manera aislada, fraccionada y carente de sentido.
- Algunos realizan la lectura de manera desordenada y demasiada rápida.
- Los niños realizan lecturas de fantasías o imaginarias esto implica que los niños inventan textos a partir de palabras o imágenes que se mostraron en los juegos y cuentos, ya que parecían que estaban leyendo, pero en realidad la lectura y las imágenes no coincidían.

El docente presenta a los estudiantes pocas actividades lúdicas destinadas a ayudar a los estudiantes a mejorar su comprensión lectora, existe una brecha como producto de muchos factores relacionados con la formación académica del docente porque no es especialista del área del Lenguaje, Comunicación y Cultura. No obstante, manifestó el deseo de continuar con una formación para el bienestar de los estudiantes y de su rol que cumple.

En cuanto a las fortalezas, se evidencio que el docente responsable es graduado y egresado en la especialidad de Educación Integral y dispuesto a desarrollar la propuesta acción. Además, es residente de la comunidad adyacente al contexto de estudio investigado. Se aprecian en algunos momentos las clases programadas y muy bien distribuidas desde el currículo.

**Tabla 2**

Matriz FODA

<b>FORTALEZA</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Docente con estudios universitario y dispuesto a participar en el desarrollo la propuesta acción.</li> <li>- Docente con deseo de continuar con una formación para el bienestar de los estudiantes.</li> <li>- Se denota armonía entre el personal que labora en la institución. Cuenta con servicios públicos, electricidad, agua, y gas en todo momento.</li> <li>- Ventilación mediante aire natural.</li> <li>- Cuenta con materiales escolares para la elaboración de diferentes actividades de niños y niñas.</li> <li>- Docentes que apoyan el proceso educativo integral de los niños y niñas.</li> <li>- Participación del personal administrativo y obrero en las actividades escolares.</li> <li>- Almuerzo realizado dentro de las instituciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Horario completo de 8:00 am a 6:00 pm.</li> <li>- Amplias áreas de recreación Rodeada de instituciones que pueden ayudar a actividades extraescolares.</li> <li>- Ubicación de las instituciones en zonas de fácil acceso vial.</li> <li>- Docentes en formación UNEM.</li> <li>- Especialistas, maestrías, doctorantes.</li> <li>- Dotación de la Colección Bicentenario</li> </ul>
<b>DEBILIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baja participación de los padres y representantes.</li> <li>- Estudiantes con deficiencia en la fluidez lectora.</li> <li>- Presentan un lenguaje de manera aislada, fraccionada y carente de sentido.</li> <li>- Lectura de manera desordenada y demasiada rápida.</li> <li>- Los niños realizan lecturas de fantasías o imaginarias</li> <li>- Aula telemática sin internet.</li> <li>- Praxis centrada en el academicismo tradicional-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Robos y vandalismo.</li> <li>- Falta de sentido de pertenencia por parte de algunos miembros de la comunidad.</li> </ul>

Fuente: Elaborado por la autora

### Propuesta Transformadora “Leyendo y divirtiéndome con el juego lúdico”

#### Presentación

Considerando que la educación popular es un proceso capaz de propiciar en cada uno de sus espacios la participación ciudadana y colectiva de la nación, integrando actores del hecho educativo que puedan dar luces a los acontecimientos y demandas cotidianas, desde una realidad contextualizada, enmarcada en los valores de ciudadanía del país y que tome en consideración los planes nacionales que se demandan desde una política de estado bien fundamentada con metas y propósitos firmes a ser alcanzados, tal como lo establece la Ley Orgánica de Educación (2009) en su artículo 15, numeral 2, cuando en los fines de la educación considera que se debe:

Desarrollar una nueva cultura política fundamentada en la participación protagónica y el fortalecimiento del Poder Popular, en la democratización del saber y en la promoción de la escuela como espacio de formación de ciudadanía y de participación comunitaria, para la

---

reconstrucción del espíritu público en los nuevos republicanos y en las nuevas republicanas con profunda conciencia del deber social.

Desde este principio, La UNEM asume con pies firme esta nueva gestión y para ello los Programas de Formación Permanente tienen como propósito formar al nuevo docente a fin de sea capaz de impulsar la consolidación de la organización social, con el propósito de transformar los esfuerzos individuales en fuerzas colectivas, reforzando la independencia, la libertad y el poder originario del individuo. De esta manera se hace evidente como desde la orientación que se busca para enmarcar los logros nacionales, se espera fortalecer la dinámica colectiva social mancomunando esfuerzos que permitan el desarrollo social desde una perspectiva protagónica y democrática que tome en consideración las necesidades de los involucrados.

Siendo esta la línea de pensamiento de la propuesta y en relación a los Sujetos de Transformación se puede decir que es un colectivo que proviene del contexto objeto de estudio. En lo que respecta a la propuesta de acción a partir de las estrategias lúdicas para fortalecimiento de la lectura es primordial para el aprendizaje de las diferentes disciplinas del saber humano, leer cuentos, periódicos, revistas y diversos recursos didácticos como adivinanzas poesías y trabalenguas, permite el apego por la lectura de manera divertida, con una actitud de goce y satisfacción.

En este sentido, la lectura se puede considerar como una valiosa herramienta para fomentar tanto en el niño como en el adulto la atención, la concentración y la posibilidad de ampliar su cultura en función del disfrute. Es decir, leer es para los niños y niñas algo mágico y desconocido. Por lo tanto, la lectura es algo que le causa curiosidad, una forma de penetrar en el mundo adulto y de conocer la verdad encerrada tras las páginas de un libro.

Sin embargo, esta curiosidad, se verá afectada si el adulto significativo, como lo pueden ser padres y docentes, insisten en recalcar la lectura como una actividad con un grado de evaluación y no como un medio de placer y distracción, entonces se estará mutilando en el infante el único interés que lo moviliza y ante el cual se vuelve incansable: la búsqueda del placer y la diversión a través de la imaginación. Bajo esta perspectiva, la propuesta acción surge de la inquietud de buscar alternativas que puedan ser manejadas por el docente e involucren alumnos, padres, representantes y comunidad, en general con el fin de fortalecer la lectura en el tercer grado Escuela Educativa Primaria Bolivariana “Menca de Leoni” (ver tabla 3).

#### *Propósitos de la Propuesta Acción*

##### *General*

Desarrollar la propuesta acción “Leyendo y divirtiéndome con el juego lúdico” para el fortalecimiento la lectura en los niños y niñas del 3er grado en la Escuela Educativa Primaria Bolivariana “Menca de Leoni” Achaguas, estado Apure. Venezuela.

##### *Específicos*

- Sensibilizar y motivar a los y las estudiantes, docentes padres y representantes en la participación de la propuesta acción “Leyendo y divirtiéndome con el juego lúdico”.
- Aplicar las Estrategias lúdicas para el fortalecimiento el hábito de la lectura.
- Valorar los resultados obtenidos en la aplicación del Plan de Acción.

**Tabla 3**

*Propuesta acción “Leyendo y divirtiéndome con el juego lúdico”*

	Propósito General: Desarrollar la propuesta acción “Leyendo y divirtiéndome con el juego lúdico” para el fortalecimiento la lectura en los niños y niñas del 3er grado en la Escuela Educativa Primaria Bolivariana “Menca de Leoni” Achaguas, estado Apure. Venezuela.				
	Propósitos Específicos	Estrategias desarrolladas	Responsables	Recursos	Duración
Fase I	Sensibilizar y motivar a las y los estudiantes, en la participación de la propuesta acción “Leyendo y divirtiéndome con el juego lúdico”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conversatorio para socialización del diagnóstico:</li> <li>- Motivación dinámica, a través de diversos juegos como:</li> <li>- Juego de Relacionar Palabras.</li> <li>- Juego Jugamos a inventar historias.</li> <li>- Juegos de rondas para Leer y Reír.</li> </ul>	Docentes Padres y estudiantes	Cuentos Revistas Caja Hoja de colores Pega Tijera Marcadores	dos semanas
Fase II	Aplicar las Estrategias lúdicas a las y los estudiantes para el fortalecimiento el hábito de la lectura.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rondas de lectura: El baúl del lector.</li> <li>- Juego de la maleta.</li> <li>- Ejecución de la actividad realizando las acciones pertinentes. (Crucigrama y sopa de letras).</li> <li>- Cuento creativo: Un día de paseo.</li> <li>- Desarrollo del juego didáctico. (Dado lector).</li> <li>- Desarrollo del juego (Sigue la pista).</li> <li>- Desarrollo del Juego (Palabras intrusas)</li> </ul>	Docentes Padres y estudiantes	Materiales didácticos y lúdicos	cuatro semanas
Fase III	Valorar los resultados obtenidos en la aplicación del Plan de Acción	Observación de la participación activa de los sujetos involucrados en las acciones desarrolladas. Entrevistas informales	Docentes Padres y estudiantes	Bitácora	Durante el proceso

Fuente: Elaborado por la autora

## Sistematización de las Actividades

La propuesta acción se desarrolló en tres fases en un período comprendido de seis semanas en que los actores participantes en conjunto con el docente y la investigadora participaron en la realización de las estrategias lúdicas, evidenciándose la orientación para el desarrollo de las mismas. Partiendo del desarrollo de las acciones que se describieron en la propuesta acción, se sistematizaron cada una de las actividades III fases. *La primera fase I* fue socialización del diagnóstico, el cual se

realizó en dos semanas en primera instancia, se realizó a manera de conversatorio una reunión en el aula, con el docente correspondiente al tercer grado C junto con los y las estudiantes del grado para la socialización del diagnóstico, las cuales intercambiaron ideas en cuanto a las actividades a desarrollar para la consolidación del hábito de lectura de las niñas y niños el respectivo grado.

En esta fase, se desarrollaron juegos para la motivación como: 1) el juego de *Relacionar Palabras*, que permitió la articulación de los sonidos. 2) el juego *Jugamos a inventar historias*, el cual permitió el intercambio oral. 3) juegos de rondas para *Leer y Reír* como la Tía Mónica y La señorita el cual permitieron enriquecer el vocabulario de los actores participante y su forma de expresar. Una vez intervenido todos los integrantes, se realizó un conversatorio para la valoración de las actividades a lo que algunos estudiantes agregaron: “me gustó la actividad porque fue diferente y divertida”. De igual forma, el niño expresó: “bueno a mí me pareció divertida, porque aprendimos y jugamos” y más cuando M. dijo “que se iba a llevar una compota al bosque (ríe). En cuanto, a los representantes se sintieron muy motivados con el desarrollo del juego como estrategia lúdica para el fortalecimiento de la lectura en los estudiantes y propusieron que se realizaran todas las semanas.

*La segunda fase II:* se desarrollaron las estrategias lúdicas en cuatro semanas: las actividades se iniciaron con la ronda de lectura *El baúl lector*. Donde se les proporcionándoles a los participantes un baúl de madera, en el cual se encontraban inmersos diversos recursos literarios como trabalenguas, poesías, refranes y adivinanzas, donde cada integrante introdujo la mano en el mismo, para así extraer uno de ellos y previamente leerlo en voz alta para compartirlo con los demás. Dicha actividad se llevó a cabo a través de una ronda realizada en el piso del ambiente de aprendizaje junto con las niñas y niños.

Se desarrolló también la realización del juego *La maleta*, el cual consistió en llevar la secuencia de diversas palabras mencionadas por los demás participantes. Se les escribe en la pizarra algunas letras, por ejemplo, dos consonantes y tres vocales y ellos deberán formar el mayor número de palabras posible combinando todas o alguna de las letras dadas, pero sin repetir ninguna: S L A E O: Sal, sol, leo, la, las, le, les, sola, lea, lo, los, osa, sea, sale, lesa, losa, esa, eso, aseo... También, se puede jugar este juego permitiendo repetir alguna de las letras dadas: sala, salas, solo, sola, solos, solas, alas, silla, sillas, lees, soles, sellos, sellas, sello, sella...

Luego, se realizó una metacognición donde cada integrante (docentes, niños y niña) agregaron su punto de vista u opinión sobre lo realizado durante la actividad. El docente responsable señaló: “mis niños, los recursos literarios que acaban de facilitar la investigadora son una valiosa herramienta para consolidar la lectura y además muy divertidas para retener información como lo son las adivinanzas”. Otro niño agregó: “si profe, a mí me gustan las adivinanzas, son muy divertidas y los poemas también, me divertí mucho con la actividad”. Igualmente, la investigadora añadió: “Una de las alternativas para hacer que el estudiante comprenda lo que lee es que lea por placer y que encuentre en la interpretación de lo leído un camino de diversión y enriquecimiento personal”.

En las semanas subsiguientes, desarrollamos el festival de crucigramas y sopas de letras, primeramente, se invitó a los y las estudiantes a realizar el festival partiendo de la escritura de palabras en la pizarra dichas palabras eran en su mayoría del contexto cotidiano vinculadas con los valores del

día a día para lograr además de un buen clima escolar. Luego cada una de los y las estudiantes debían completar en forma correcta las dos actividades sin competir solo para hacer la lectura en forma correcta al final cada uno de los y las asistentes comentaron sobre la actividad, dijo “así es que me gusta mae, súper fácil leer y jugar a la vez”.

Luego se continuo con el cuento *Un día de paseo*, dicha actividad se llevó a cabo con los actores participantes, mediante una ronda realizada en el piso donde la investigadora a través de ejemplos cotidianos explico las acciones para ejecutar la estrategia, igualmente los niños y niñas expresaron ideas u opiniones con relación al tema a tratar como lo eran los cuentos. Posteriormente, para desarrollar la actividad la investigadora inició un cuento a través de una frase, con el objeto de que los demás niños y niñas pusieran en práctica la creatividad e imaginación siguiendo la secuencia del mismo con ideas planteadas por ellos de forma espontánea, con la finalidad de que lanzaran un rollo de estambre para escoger al compañero y a su vez éste siguiera la secuencia del relato, el mismo concluyó una vez de haber tomado el turno cada uno de los participantes, hasta llegar al último de ellos, que en este caso se trataba de la otra docente.

Al finalizar con el desarrollo sobre el cuento creativo, se realizó una plenaria con la docente responsable del 3er grado, la investigadora y las niñas y niños con la finalidad de que cada participante opinara sobre la actividad, además la investigadora señaló: que el hábito de lectura es muy importante, ya que a través de él podemos ser individuos críticos y reflexivos. Leer no se trata de leer libros sino también diversos recursos que fomenten la imaginación. Inmediatamente, la niña agregó: “profesora, para la próxima vez que hagamos otro cuento yo lo comienzo”. Seguidamente, otra niña expresó: “a mí me gustó mucho la actividad porque el estambre parecía una tela de araña”. De seguida, el niño señaló: “a mí me gusta un cuento que tengo en mi casa que se llama como hacer un robot. Igualmente, otro infante le dijo: “tráelo al colegio para leerlo, a mí también me gustan los robots”.

En la última semana, se inició la actividad con el juego de ronda *El dado lector* se invitó a los y las estudiantes a formar un gran círculo entre las y los estudiantes, docentes y la investigadora y se procedió a lanzar un dado y rápidamente cada estudiante lee y escribe la palabra que se forma al combinar las silabas que muestran las caras de los dados. Al finalizar los estudiantes destacaron “que es muy ameno el juego y que sirvió para agilizar la mente y es mucho más fácil que realizar dictados”. Luego se continuo con el juego de palabras *Sigue la Pista*, que consistió en hacer entrega a los grupos de estudiantes una vez formados y dadas las instrucciones cada equipo debía escribir en hoja o minuta luego de concertar y descubrir qué tienen en común las palabras de cada lista:

- 1) perdiz-zuliano-luz-zapato-fugaz-azúcar (todas tienen la letra z).
- 2) indivisible-Nabucodonosor-irritabilidad-paracaidista (en cada palabra se repite cuatro veces una vocal).
- 3) salida-parece-flores-sábado-hornos-quizás-cocina (todas tienen seis letras).
- 4) melón-mercado-musa-mensaje-música (todas empiezan por m).
- 5) chino-anochece-nota-mono-conocer (todas tienen la sílaba no).
- 6) pared-café-camión-reconstruyó-rezar (todas son agudas).

Para los niños y niñas fue de mucha alegría efectuar las actividades y descubrir las pistas que les llevó reconocer la importancia de leer en forma correcta. Finalmente, como actividad final se

realizó *Palabras Intrusas*. esta actividad consistió en hacer entrega a los grupos de estudiantes una vez formados y dadas las instrucciones cada equipo debía escribir en hoja o minuta luego de concertar y descubrir qué tienen en común las palabras de cada lista. De ahí, se les entrega a los y las estudiantes una lista de palabras en las que todas se relacionan claramente entre sí, con excepción de una que deben encontrar y decir por qué es una intrusa:

- 1) pan-arepa-piedra-plátano-arroz-queso (piedra: no es alimento)
- 2) televisión-teléfono-radio-plancha-nevera-caballo (caballo: no es un electrodoméstico)
- 3) agua-carne-refresco-leche-jugo-vino (carne: no es líquido)
- 4) Maracaibo-Los Teques-Puerto Ordaz-San Felipe-Barcelona-Barquisimeto (Puerto Ordaz: no es capital de Estado)
- 5) cantar-comer-trabajar-rumor-correr-escribir: (rumor: no es verbo)
- 6) bello-alto-flaco-rico-niño-sabio (niño: no es adjetivo)

Al final destacaron los estudiantes “que existen categorías de palabras que forman partes de muchos grupos, así como las razas de animales perros así son las palabras tienen muchas familias a las que pertenecen”.

*Tercera Fase III:* en esta fase se realizó, durante el proceso de desarrollo de la propuesta en insitu para no perder la motivación de los actores al finalizar las actividades. Entre los logros más resaltantes se mencionan a continuación:

- Se denoto principalmente la motivación y el entusiasmo de los actores por realizar la lectura y continuar haciéndolo durante la hora de la clase y fuera de ella.
- Muchos de los actores se integraron su necesidad personal de leer textos más largos sin desanimarse por la longitud de los mismos. Por ejemplo, leer un cuento de 2 o 3 páginas sin ilustraciones.
- Los actores tuvieron experiencias significativas de lecturas recreativas en el aula y en la biblioteca escolar, que aumentaron el potencial para animarse a leer cuentos diversos, comics y revistas, entre otros.
- Los actores estuvieron activamente expuestos a una variedad de estrategias lúdicas, que los motivo a realizar lectura sin ninguna coacción alguna por el docente.
- Se afianzo el hábito de la lectura al inicio de las actividades académicas con cuentos infantiles cortos.

## Reflexiones finales

Dentro de las reflexiones que surgen como aproximaciones discursivas, personales, y colectivas que nos incitan a mostrar avances, alcances, logros y proyecciones futuras; en función de todo lo presentado a lo largo del desarrollo de presente experiencia objeto de estudio y a la luz del propósito general planteado que guiaron en su conjunto la misma desde el diagnóstico, planificación, ejecución, valoración y sistematización; en el respectivo apartado se presenta una síntesis, tanto de las reflexiones finales como de aportes de la discusión realizada.

La propuesta acción, logro los propósitos esperados, ya que facilito la capacidad crítica y creativa de los estudiantes para el fortalecimiento de la lectura, incidiendo en altos niveles de motivación al realizar los juegos que se evidencian en la valoración de la propuesta; también, hubo capacidad para contextualizar los aprendizajes en la lectura. La praxis del docente tomando en cuenta las estrategias lúdicas fortaleció el proceso académico del estudiante. Por ello se requiere la búsqueda constante de estrategias innovadoras para desarrollar y fortalecer la lectura dejando atrás los métodos tradicionales que solo hacen que el alumno sea repetitivo, falta de autonomía y la no emancipación intelectual.

La valoración de las estrategias, permitió que los docentes cambiaran de paradigmas para que el trabajo no se vuelva rutinario: desde el aula se debe trabajar en un programa que se caracteriza por el juego, porque este tipo de metodología se puede trabajar dentro y fuera del aula con un enfoque creativo, sobre todo en 3er grado sección “C” donde el niño cambia el modo de enseñanza-aprendizaje.

Por otra parte, lograr que los y las estudiantes consoliden el hábito de la lectura es uno de los objetivos de los estudiantes y de los maestros a lo largo de la Educación Primaria. Es fundamental tener en cuenta la decodificación, los conocimientos previos del lector, los objetivos e intenciones que éste posea respecto a la lectura, sin olvidar la motivación y el sentimiento a la hora de hacer frente al texto.

Durante el proceso de desarrollo de la propuesta acción el proceso de enseñanza de la lectura fue fundamental las estrategias lúdicas, ya que, dichas herramientas proveerán a los infantes de los recursos necesarios para aprender a leer, así como para ayudarles a superar los posibles obstáculos, a la vez, que les permite adquirir aprendizajes significativos, motivados y autónomos.

- Las estrategias lúdicas en especial los juegos, en todo momento permitieron la animación a la lectura. Esto supone todo un proceso educativo partiendo de los conocimientos que el niño posee en el campo de la lectura y los amplía a través de la animación, por ello, cuando hablamos de animación a la lectura, hablamos de educar para leer. Para que ésta se desarrolle con éxito, es fundamental la labor del equipo mediador (docentes, padres y representantes), el cual coordinará y cuidará todos los factores necesarios para que el hábito lector se convierten un hábito apetecible; destacando como uno de estos factores fundamentales, la elección de unos textos adecuados, tanto en variedad como en el respeto de una serie de criterios básicos como la decodificación, fluidez, construcción de oraciones y cohesión, entre otros.

### **Implicaciones del trabajo realizado**

Las implicaciones del trabajo desarrollado para la estructuración de nuevos procesos de transformación y posibles aplicaciones en otros contextos educativos y/o formativos. Se resalta el protagonismo de los actores producto de la nueva pedagogía liberadora y abierta que busca que los y las estudiantes de la Escuela Primaria “Menca de Leoni”, afiancen sus aprendizajes sobre todo en lo que respecta a la lectura sobre todo al lograr que los y las estudiantes fortalezcan el hábito de la lectura es uno de los objetivos de los estudiantes y de los maestros a lo largo de la Educación Primaria.

Es fundamental tener en cuenta la decodificación, los conocimientos previos del lector, los objetivos e intenciones que éste posea respecto a la lectura, sin olvidar la motivación y el sentimiento a la hora de hacer frente al texto. Durante el proceso de enseñanza de la lectura es fundamental no dejar de lado agentes tan importantes como son las estrategias Lúdica. Éstas acompañarán en todo momento a este complejo proceso, aun de forma inconsciente. Dichas estrategias proveerán a los actores los recursos necesarios para aprender a leer, así como para ayudarles a superar los posibles obstáculos, a la vez, que les permite adquirir aprendizajes significativos, motivados y autónomos.

En cuanto a los aportes y usos en otros contextos, es necesario que se adapten los juegos y/otras actividades a los diferentes contextos para el fortalecimiento de la lectura. Ya que las actividades en todo momento deben divertidas, recreativas, originales y llenas de entusiasmo, sin ser basadas en los métodos tradicionales de enseñanza de la lectura y utilizando diversos recursos lúdicos y literarios, además de la imaginación, concentración y creatividad de cada uno de los participantes; es por ello, que las posibilidades de consolidar dicho hábito en los niños(as) quedan abiertas, se hacen ciertamente infinitas las probables formas creativas de como aproximar a los infantes a la lectura.

Se explica, que desde el momento en que el niño empieza a leer hasta el tiempo en que domina la lectura y encuentra en ella un placer y una necesidad, hay un largo proceso que la escuela debe alimentar y guiar pero que, desgraciadamente, no siempre lo hace o lo hace bien. El niño que percibe el aprendizaje de la lectura como un proceso largo, difícil, penoso, punitivo, lleno de dificultades y de una sucesiva aplicación de métodos de reeducación, no sentirá placer ni se acercará en forma espontánea a la lectura y escritura. Porque el gusto por la lectura no se desarrolla bajo presión ni como obligación, ni con libros y textos aburridos o sin sentido, cuya única utilidad es enseñar a leer: “Pilo pule la pala”, “mamá amasa la masa en la mesa”. Para los niños y niñas eso ya está pasado de moda por ser ellos seres humanos con intereses propios.

## Referencias

- Álvarez, M. (1998). *Métodos de Estudio*. España: Ediciones Martínez Roca.
- Alfonso, I. (1999). *Técnicas de Investigación Bibliográfica*. (7ma ed.) Caracas: Contexto editores.
- Ausubel, D. (1996) *Psicología Educativa, un punto de vista*. Cognoscitivo. Editorial Trillas, Segunda Edición. México.
- Aponte, A. (2012). *El Juego como medio para el desarrollo de la lectura en los niños y niñas de educación primaria* [ Proyecto del Trabajo de Maestría Universidad Pedagógica Experimental “Libertador “Instituto Pedagógico “Alberto Escobar Lara”] Maracay – Venezuela.
- Becerra, K. (2001) *La lectura en Venezuela*. BL Editores
- Beltrán L., L.J. y Bueno A., J. (Eds.) (1997). *Psicología de la educación*. México: Alfaomega.
- Bravo D., Rosendo. G. y Pérez, N. (2016). *plan de acción para la implantación de juegos lúdicos en los recreos dirigidos en los estudiantes de la Primera Etapa de la Unidad Educativa Campo Solo* [ Proyecto del Trabajo de Grado Universidad José Antonio Paz] <https://evalparticipativa.net/wp-content/uploads/2019/06/25.estrategias-educacion-popular.pdf>

- Constitución Nacional de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N°.36.860.30 de diciembre de 1999. Caracas.
- Díaz B. y Hernández, G. (2002). *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo*. McGraw-Hill, México.
- Espinoza, C. (2007). *El Juego como herramienta para el desarrollo de las habilidades motrices*. [ Proyecto del Trabajo de Maestría Universidad Pedagógica Experimental “Libertador “Instituto Pedagógico “Alberto Escobar Lara”] Maracay – Venezuela.
- Freire, P. (1985). *Pedagogía del oprimido*. Montevideo, Tierra Nueva. México, Siglo XXI Editores.
- Fumero, F. (2009). Estrategias didácticas para la comprensión de textos. Una propuesta de Investigación Acción Participativa en el aula. *Revista Investigación y Postgrado*, Vol. 24 Numero 1. Upel Caracas.
- García, T. y Cano, M. (2013). *El FODA: una técnica para el análisis de problemas en el contexto de la planeación en las organizaciones*. <https://www.uv.mx/iiesca/files/2013/01/foda1999-2000.pdf>
- Gil, J. (2023). *Los Deportes Urbanos: una visión de integración y socialización de los jóvenes en el territorio*. [ Tesis del Trabajo de en opción al grado de Doctor en Educación Universidad Experimental del Magisterio “Samuel Robinson”] Maracay – Venezuela.
- Kemmis, S.; McTaggart, R. (2013). La investigación-acción participativa: La acción comunicativa y la esfera pública en Denzin, N; Lincoln, Y.(coordinadores). *Manual de investigación cualitativa*. Barcelona, España: Gedisa Editorial.
- Ley Orgánica de Educación (2009). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N°5929 Extraordinaria. 15 de agosto de 2009. Caracas
- Ministerio del Poder Popular para Ciencia, Tecnología e Industrias Intermedias (2010). *Estrategias de educación popular*. Caracas. <https://evalparticipativa.net/wp-content/uploads/2019/06/25.estrategias-educacion-popular.pdf>
- Ministerio Popular para la Educación (MPE) (2007) Currículo Nacional Bolivariano: Diseño Curricular del Sistema Educativo Bolivariano. *Educere*, 11(39), 751-775. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-49102007000400020&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102007000400020&lng=es&tlng=es).
- Ministerio del Poder Popular para la Educación (2007). Currículo del Subsistema de Educación Primaria Bolivariana. Caracas: Edición CENAMEC.
- Mora, Y. (2016). *Lectoescritura basada en estrategias lúdicas para el fortalecimiento del desempeño docente en la Unidad Educativa Bolivariano “Miyoy” perteneciente al municipio Pueblo Llano del estado Bolivariano de Mérida*. [ Proyecto del Trabajo de especialista. Universidad de los Llanos Occidentales “Ezequiel Zamora”]Barinas estado Barinas. [http://opac.unellez.edu.ve/doc\\_num.php?explnum\\_id=91](http://opac.unellez.edu.ve/doc_num.php?explnum_id=91)
- Ochoa, R. (2007). *La Lectoescritura*. [Http://www.Espacioblog.com/Rosaura-Ochoa/Post/2007/05/08/Algunas Técnicas-Lectura-Rápida/2](Http://www.Espacioblog.com/Rosaura-Ochoa/Post/2007/05/08/Algunas_Técnicas-Lectura-Rápida/2).

- 
- Ortega, M. (2017). *Estrategias para mejorar el Hábito de la Lectura en los Estudiantes de Educación Primaria. Achaguas, estado Apure*. [Proyecto del Trabajo de Grado Universidad Nacional Experimental del Magisterio Samuel Robinson (UNEM)]. Achaguas, estado Apure.
- Romero, M. (2008). *Método Lúdico*. D.F. México: Mexicana de Impresos.
- Sánchez, H. (2022). Juegos lúdicos como factores de aprendizaje. [Proyecto del Trabajo de Maestría Universidad Politécnica Territorial de Lara “Andrés Eloy Blanco”] Barquisimeto estado Lara.
- Supo, J. (11 de mayo de 2023). La observación de datos. Disponible: <https://bioestadistico.com/la-observacion-de-datos>
- Tébar, L. (2003). *El perfil del profesor mediador*. Santillana.

### ***La autora***

#### **Lic. Espc. Luz Maribel, Navas de Villazana**

Licenciada en Educación Primaria, egresada de la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez (USR). Lic. en Educación: mención Docencia Agropecuaria. USR. Especialista en Educación Primaria, USR. Maestrante de la Universidad Nacional de la Experimental del Magisterio “Samuel Robinson” (UNEM) para optar al título de Magister en Educación Primaria. Docente de aula en la Escuela Educativa Primaria Bolivariana "Menca de Leoni", Achaguas, estado Apure. Adscrita al Ministerio del Poder Popular para la Educación de la República Bolivariana de Venezuela.



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 17 N°1 (173) año 2025, pp. 154-170  
ISSN (digital) 2244-7318  
Primer semestre enero / julio

## IMPACTO DEL USO EXCESIVO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS EN LA SALUD DE NIÑOS Y JÓVENES

## IMPACT OF THE EXCESSIVE USE OF ELECTRONIC DEVICES ON THE HEALTH OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Lic. Yusefy Jesús, Ramírez Rodríguez

[lic.ramirezminer@gmail.com](mailto:lic.ramirezminer@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-4217-7675>

Prof. Dr. Miguel Israel, Bennasar García

[miguel.bennasar@isfodosu.edu.do](mailto:miguel.bennasar@isfodosu.edu.do)

<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

Recibido: 06/06/2024

Aceptado: 25/09/2024

### Resumen

En la actualidad, niños y adolescentes en edades comprendidas entre 5 y 15 años están inmersos en un entorno digital en el que los dispositivos como teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras portátiles han adquirido un papel central como principales herramientas de entretenimiento e interacción social. La OMS (2019) advierte que el uso excesivo de tecnología en niños y adolescentes afecta negativamente el desarrollo neuronal, alterando la plasticidad cerebral y dificultando la empatía. Este estilo de vida sedentario aumenta el riesgo de obesidad, desequilibrios de glucosa y enfermedades no transmisibles. Limitar el tiempo frente a pantallas, garantizar un buen descanso y fomentar la actividad física son esenciales para mitigar estos efectos. El objetivo del ensayo es analizar la relación entre el uso de dispositivos electrónicos y la salud integral de niños y jóvenes, destacando riesgos del tiempo excesivo frente a pantallas y proponiendo estrategias para fomentar hábitos saludables y prevenir enfermedades. El estudio reafirma que el uso excesivo de dispositivos electrónicos, como medio indispensable en el mundo actual, debe gestionarse de manera consciente y equilibrada. La promoción de un sueño reparador, la actividad física regular y hábitos saludables son fundamentales para mitigar los efectos adversos de la era digital. Padres, docentes y responsables de políticas públicas deben asumir un rol activo en la implementación de estrategias integrales que prioricen la salud física y emocional de las nuevas generaciones, asegurando un desarrollo sostenible y equitativo frente a los desafíos de la modernidad tecnológica.

**Palabras clave:** Teléfonos inteligentes, dispositivos electrónicos, salud, sueño, tiempo de pantalla.

### Abstract

Currently, children and adolescents aged between 5 and 15 years are immersed in a digital environment in which devices such as smartphones, tablets and laptops have acquired a central role as the main tools for entertainment and social interaction. WHO (2019) warns that excessive use of technology in children and adolescents negatively affects neural development, altering brain plasticity and hindering empathy. This sedentary lifestyle increases the risk of obesity, glucose imbalances and non-communicable diseases. Limiting screen time, ensuring good rest and encouraging physical activity are essential to mitigate these effects. The aim of the trial is to analyze the relationship between the use of electronic devices and the overall health of children and young people, highlighting the risks of excessive screen time and proposing strategies to promote healthy habits and prevent diseases. The paper reaffirms that the excessive use of electronic devices, as an indispensable medium in today's world, must be managed in a conscious and balanced way. The promotion of restful sleep, regular physical activity and healthy habits are essential to mitigate the adverse effects of the digital era. Parents, teachers and public policy makers should take an active role in the implementation of comprehensive strategies that prioritize the physical and emotional health of the new generations, ensuring sustainable and equitable development in the face of the challenges of technological modernity.

**Keywords:** Smartphones, electronic devices, health, sleep, screen time

## Introducción

La era digital ha reconfigurado los hábitos cotidianos de niños y adolescentes, imponiendo un estilo de vida marcado por la constante interacción con dispositivos electrónicos como tablets, teléfonos inteligentes y computadoras. Aunque estos avances tecnológicos han facilitado el acceso al conocimiento y la comunicación, también han introducido desafíos significativos en términos de salud física y mental. Los datos emergentes establecen una correlación preocupante entre el tiempo de pantalla y alteraciones en patrones de sueño, inactividad física y hábitos alimenticios, los cuales incrementan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otros padecimientos crónicos no transmisibles.

En la actualidad, niños y adolescentes en edades comprendidas entre 5 y 15 años están inmersos en un entorno digital en el que los dispositivos como teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras portátiles han adquirido un papel central como principales herramientas de entretenimiento e interacción social. Rojas et al. (2021) y de Abreu (2022), destacan los efectos adversos del uso excesivo de la tecnología en esta población, lo que provoca un daño neuronal que afecta la plasticidad cerebral necesaria para aprender nuevas habilidades, además de dificultar el uso adecuado de la empatía, además de desplazar hábitos fundamentales como el descanso y la actividad física.

Investigaciones, como las directrices de la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019), destacan la necesidad de equilibrar las actividades diarias para garantizar un desarrollo saludable en los niños pequeños. Reducir los periodos prolongados frente a pantallas, promover el

sueño de calidad y fomentar actividades físicas y juegos activos son factores fundamentales para contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo de dispositivos. Sin embargo, estos patrones sedentarios a menudo parecen inofensivos a corto plazo, pero en realidad tienen un impacto significativo en la salud integral de los niños y adolescentes.

El uso excesivo de pantallas altera los ritmos circadianos debido a la exposición constante a la luz azul, lo que afecta de forma negativa la calidad del sueño y eleva los niveles de cortisol, una hormona vinculada al estrés. Al respecto, Gavoto et al. (2020); Ortega y Pinto (2021), hacen hincapié en los efectos que produce la exposición constante de los dispositivos electrónicos en la salud infantil, a raíz de estos hallazgos instituciones como la Sociedad Canadiense de pediatría, La Organización Mundial de la salud [OMS] (2019) emite recomendaciones a través de guías sobre el sedentarismo y disminución de la actividad física por la suprema obediencia a la exposición de tiempo en pantallas. La falta de actividad física asociada a este estilo de vida sedentario incrementa el riesgo de obesidad, desequilibrios en los niveles de glucosa y una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades no transmisibles, como hipertensión arterial. Estos factores, combinados, representan un riesgo significativo para la salud cardiovascular desde etapas tempranas de la vida.

Otros elementos como las influencias de grupos de pares, una alimentación basada en productos ultra procesados y bebidas azucaradas, y niveles elevados de estrés agravan los efectos del tiempo prolongado de uso de dispositivos, evidenciando un crecimiento vertiginoso de recurrir a estos, a este tipo de ansiedad física y emocional se le denomina estado psicológico abusivo negativo, el cual se inclina a la adicción permanente de dispositivos portátiles en edades venideras (Menéndez et al., 2019). El manejo descontrolado de estas herramientas digitales estimula la producción de dopamina, lo que puede generar desconexión del entorno social, dependencia y adicción, aumentando el estrés y afectando directamente al sistema cardiovascular.

De igual manera, una de las consecuencias del uso constante de los dispositivos electrónicos que subyace del individuo es el padecimiento de nomofobia, la cual se traduce en el miedo constante de no poseer un dispositivo electrónico o estar desconectado de la red de internet, ocasionando síntomas como: estrés recurrente, dolor en la corteza cerebral, alucinaciones, crisis nerviosas al olvidar el dispositivo y verificar a cada instante el smartphone sin esperar notificaciones, todo ello afectando el rendimiento cognitivo y la capacidad de controlar sus emociones, así como la disminución de la inteligencia emocional de la persona (Guzmán y Gelvez 2023).

La pubertad constituye una etapa crítica para intervenir y promover estilos de vida saludables que prevengan enfermedades cardiovasculares en la adultez. Padres, docentes y especialistas de la salud desempeñan un rol esencial en la creación de hábitos positivos, como una alimentación balanceada, la práctica regular de actividad física y el control del tiempo frente a las pantallas. La implementación de políticas públicas que faciliten el acceso a espacios naturales, fomenten el deporte en las escuelas y regulen la publicidad de alimentos ultra procesados dirigidos a niños y adolescentes son medidas efectivas para enfrentar esta problemática de salud pública.

Desde esta óptica, el ensayo plantea un análisis crítico del impacto del uso excesivo de dispositivos electrónicos en la calidad de vida y propone soluciones viables para contrarrestar sus efectos adversos. Los autores destacan la capacidad del individuo para tomar decisiones informadas, basadas en la autoconciencia y el conocimiento de los riesgos asociados a sus comportamientos cotidianos. En este sentido, el trabajo busca promover una reflexión sobre como equilibrar el acceso a las innovaciones tecnológicas con la preservación de la salud física y mental, asumiendo que el bienestar integral depende tanto de nuestras elecciones personales como del contexto social en el que vivimos.

El objetivo del ensayo es analizar la relación entre el uso de dispositivos electrónicos, la salud y el impacto en el desarrollo integral de niños y jóvenes, destacando los riesgos asociados al tiempo excesivo frente a pantallas y proponiendo estrategias educativas y de políticas públicas para promover hábitos saludables y prevenir enfermedades en esta población.

## Desarrollo

### Efectos del uso de dispositivos electrónicos en la salud infantil y juvenil

La era digital ha reconfigurado los hábitos cotidianos de niños y adolescentes, imponiendo un estilo de vida marcado por la constante interacción con dispositivos electrónicos como tablets, teléfonos inteligentes y computadoras. Aunque estos avances tecnológicos han facilitado el acceso al conocimiento y la comunicación, también han introducido desafíos significativos en términos de salud física y mental. Los datos emergentes establecen una correlación preocupante entre el tiempo de pantalla y alteraciones en patrones de sueño, inactividad física y hábitos alimenticios, los cuales incrementan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otros padecimientos crónicos no transmisibles. El presente ensayo tiene como objetivo analizar esta relación, señalando como el uso excesivo de pantallas no solo afecta la calidad del sueño, sino que también compromete el desarrollo integral de niños y jóvenes.

Desde una postura reflexiva, se argumenta que la luz azul emitida por los dispositivos electrónicos interfiere en la secreción de melatonina, afectando el ciclo circadiano y reduciendo la calidad del descanso nocturno. Esta alteración impacta de manera negativa la capacidad cognitiva, el rendimiento académico y las habilidades emocionales de los adolescentes, al mismo tiempo que fomenta la somnolencia diurna y comportamientos impulsivos, según múltiples investigaciones (Fung et al., 2020).

No obstante, el sueño, definido como un estado esencial para la restauración física y mental, desempeña un papel fundamental en el equilibrio metabólico, la regulación emocional y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Durante este proceso, el cuerpo lleva a cabo funciones críticas como la consolidación de la memoria, la reparación de tejidos y la eliminación de desechos metabólicos del cerebro. Estos beneficios, sin embargo, pueden verse profundamente

comprometidos por las prácticas modernas de vida. La creciente exposición a dispositivos electrónicos durante las horas previas al descanso ha demostrado alterar significativamente los patrones circadianos, afectando tanto la cantidad como la calidad del sueño. Esta disrupción se relaciona con una disminución de los niveles de melatonina, una hormona clave para inducir y mantener un sueño reparador.

El impacto negativo del uso prolongado de la tecnología se agrava cuando se combina con un estilo de vida predominantemente sedentario. La falta de actividad física, unida a malos hábitos de sueño, crea un terreno propicio para el desarrollo de problemas de salud como la obesidad, la hipertensión arterial y la ansiedad. Este fenómeno genera un círculo vicioso en el que la tecnología, aunque indispensable en la vida moderna, actúa como un agente disruptivo del bienestar general.

Se hace hincapié en la necesidad de adoptar una visión equilibrada respecto al uso de dispositivos electrónicos, promoviendo su empleo consciente y responsable. Y señalamos la importancia de reconfigurar hábitos diarios, fomentando rutinas saludables que incluyan la práctica de actividad física, una dieta balanceada y estrategias de higiene del sueño que permitan maximizar sus beneficios restauradores.

A nivel social, los patrones de sueño deficientes también están influenciados por cambios psicosociales propios de la pubertad, incluyendo horarios irregulares, presiones académicas y dinámicas familiares. Estudios recientes como el de Ortiz y Armona (2020), así como el de Zúñiga-Vera et al. (2021), destacan que la falta de sueño, se traduce como manifestaciones insuficientes severas en la calidad del sueño, provocando consecuencias negativas en la salud mental, capacidad intelectual y bienestar físico. Estos estudios apuntan a que las alteraciones en los patrones de sueños están muy relacionadas a niveles alto de estrés, abismo emocional, degeneración cognitiva, la concentración y la maximización del padecimiento de enfermedades no transmisibles, como desequilibrio en los niveles de glucosa, problemas cardiovasculares; también, disminuye la efectividad en la realización de actividad diaria, a razón de ello, se le atribuye una gran importancia a la preservación del sueño de calidad para el desarrollo holístico del ser humano.

Araque-Barboza, et al. (2021), manifiestan que la carencia del sueño durante la semana escolar reduce la capacidad de concentración e incrementa la somnolencia diurna, limitando el desempeño escolar y alterando las interacciones sociales. En este sentido, los adolescentes privados de sueño son más propensos a desarrollar conductas agresivas, síntomas de ansiedad y depresión, lo que subraya la necesidad urgente de intervención en este grupo vulnerable.

Desde la perspectiva crítico reflexiva, se argumenta que las soluciones deben ir más allá de recomendaciones individuales. Por consiguiente, es imperativo adoptar políticas públicas que promuevan estilos de vida saludables, como la regulación del tiempo de uso de dispositivos electrónicos, el acceso a espacios recreativos, la incorporación de prácticas deportivas en las escuelas y la promoción de una dieta equilibrada. Estas estrategias deben considerar las complejidades culturales, económicas y familiares que influyen en los patrones de vida de niños y jóvenes.

## Impacto del tiempo de pantalla en el sueño

La exposición ocular a la luz azul desempeña un factor preponderante en la activación del cerebro durante el día, gracias a la producción de melatonina por la glándula pineal, responsable de regular el ciclo circadiano. Sin embargo, cuando esta luz proviene de dispositivos electrónicos en horarios cercanos al descanso nocturno, se reduce significativamente la secreción de melatonina. Este fenómeno induce al cerebro a percibir un entorno diurno ficticio, dificultando el proceso de conciliación del sueño y alterando el reloj biológico. Como consecuencia, se generan trastornos en los patrones de sueño que, a largo plazo, pueden impactar negativamente la salud, comprometiendo la concentración y aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (Vicario, 2022).

Para que los niveles de melatonina disminuyan de forma natural al iniciar el día, es necesaria una exposición ocular de aproximadamente 300 lúmenes. Investigaciones como las de Taverne (2020); Ocaña y Tenelema (2024); Jover (2024), señalan que el uso prolongado de dispositivos electrónicos, superando los 60 minutos, afecta de manera significativa la producción de melatonina, especialmente en las horas previas al anochecer. Cabe destacar que esta hormona alcanza niveles máximos entre las 2:00 a.m. y las 4:00 a.m., descendiendo nuevamente entre las 8:00 a.m. y las 10:00 a.m. Este proceso es regulado de forma autónoma por la interacción entre el núcleo supraquiasmático, la glándula pineal y el hipotálamo.

El uso excesivo de dispositivos electrónicos, especialmente con fines académicos como la lectura o el aprendizaje cognitivo, ha demostrado una relación negativa con la calidad del descanso. Esto se debe, en parte, a que dichas actividades estimulan el cerebro, incrementando la producción de hormonas relacionadas con el estrés y dificultando el estado de relajación necesario para el sueño. De manera similar, las plataformas digitales y redes sociales, diseñadas para captar la atención, prolongan el tiempo de actividad mental, lo que puede derivar en insomnio, fatiga diurna y una disminución general del tiempo de sueño (López et al., 2023).

Así mismo, el uso de dispositivos electrónicos en horarios nocturnos está estrechamente relacionado con hábitos de sueño tardíos, menor duración del descanso y patrones de insomnio recurrentes, sobre todo cuando estos dispositivos están presentes en los dormitorios. Este fenómeno se acompaña, además, de un aumento en el consumo de alimentos poco saludables, como productos ultra procesados y bebidas ricas en cafeína. Las personas que duermen menos de lo recomendado tienden a consumir más alimentos ricos en grasas, experimentan desórdenes metabólicos y muestran una menor preferencia por opciones alimenticias saludables, lo que agrava aún más los riesgos para su salud (Ortíz, 2023).

Desde un enfoque crítico, los hallazgos evidencian los efectos perjudiciales del uso excesivo de tecnología y exponen un contexto sociocultural que normaliza estas conductas en detrimento del bienestar integral. Se resalta la necesidad de una mayor conciencia sobre los riesgos que implican estos hábitos tecnológicos, especialmente en infantes y adolescentes, y se hace un

*Revista Actividad Física y Ciencias Año 2025, vol. 17, N°1. Primer semestre / enero - julio*

llamado a diseñar estrategias de intervención educativa que fomenten un uso más saludable y equilibrado de la tecnología, garantizando así un desarrollo pleno y sostenible.

### **Consecuencias para la salud**

Las alteraciones en los patrones de sueño se han identificado como factores clave en el aumento de la mortalidad, especialmente en lo que respecta a enfermedades cardiovasculares. La falta de sueño o los trastornos en su calidad pueden afectar la salud del corazón, debido a que contribuyen a la hipertensión, la inflamación crónica y alteraciones hormonales, como el aumento de los niveles de cortisol. Estos factores favorecen el desarrollo de condiciones como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades cardiovasculares. Por su parte, la privación del sueño o trastornos como la apnea del sueño pueden empeorar afecciones preexistentes, como la diabetes y la obesidad, elevando el riesgo cardiovascular.

Al respecto, José et al. (2019) y Mérida y Plaza (2023), manifiestan que las personas con trastornos del sueño tienen un riesgo considerablemente mayor de sufrir un infarto y el padecimiento de demencia crónica en edades avanzadas, con estimaciones que sugieren un aumento aproximado del 50% en la probabilidad de experimentar este tipo de evento. Estas alteraciones en el sueño, que a menudo están asociadas con interrupciones del ciclo circadiano y una reducción de las fases reparadoras del descanso, provocan daños en las paredes de los vasos sanguíneos, lo que facilita la inflamación a nivel sistémico. Esta inflamación crónica puede contribuir a la formación de placas en las arterias, lo que a su vez incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares graves como la arteriosclerosis y la hipertensión.

De manera similar, la privación del sueño tiene implicaciones directas sobre la salud cerebral, aumentando las probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular. Se calcula que más del 10% de las personas que padecen trastornos del sueño se encuentran en riesgo de experimentar un evento cerebrovascular. Lo planteado ocurre porque el sueño insuficiente provoca desequilibrios en los mecanismos de reparación y regeneración celular del cerebro, afectando funciones vitales como la regulación de la presión arterial y la circulación sanguínea (Cepero et al. 2020). La disfunción de estos sistemas contribuye a la debilitación de las arterias cerebrales, lo que aumenta la vulnerabilidad a un accidente cerebrovascular, particularmente en personas con antecedentes de otros factores de riesgo como la hipertensión y la diabetes.

Además de las consecuencias cardiovasculares y cerebrales, la privación del sueño también está estrechamente vinculada con el desarrollo de la obesidad, lo que incrementa aún más el riesgo de enfermedades metabólicas, especialmente la diabetes tipo II. Se ha demostrado que la falta de descanso adecuado afecta el equilibrio hormonal que regula el apetito, promoviendo el consumo excesivo de alimentos altos en calorías. Esta alteración del metabolismo se asocia con una resistencia a la insulina, un factor crucial en el desarrollo de la obesidad y la diabetes.

De acuerdo con Castillo et al. (2020) y Mina et al. (2024), las personas que experimentan periodos prolongados de privación del sueño tienen un 60% más de probabilidades de desarrollar

obesidad, lo que a su vez incrementa la carga de enfermedades metabólicas y compromete el sistema inmunológico. Lo señalado, resalta la importancia de la calidad del sueño en la prevención de enfermedades no transmisibles y la necesidad de abordar las alteraciones en los patrones de descanso como un problema de salud pública.

Otro efecto negativo asociado a las alteraciones del sueño es el impacto sobre las articulaciones, lo que puede derivar en condiciones como artritis y osteoporosis. También se ve afectado el sistema respiratorio, con un aumento de enfermedades pulmonares. Los trastornos en el ciclo circadiano influyen en la sensibilidad a la insulina y alteran el metabolismo de la glucosa, lo que deteriora el funcionamiento armónico de los sistemas del cuerpo (Zepeda y Quintana, 2021).

El impacto de las alteraciones del sueño sobre las articulaciones y el sistema respiratorio pone de manifiesto la interconexión entre los distintos sistemas del cuerpo y la relevancia del descanso como un eje central para el equilibrio fisiológico. La vinculación con condiciones como la artritis y la osteoporosis sugiere que la falta de sueño interfiere en procesos esenciales como la regeneración de tejidos y la regulación de la inflamación, lo que puede acelerar el deterioro articular y óseo. De igual forma, el aumento de enfermedades pulmonares señala un debilitamiento del sistema inmunológico, haciendo al organismo más susceptible a infecciones y trastornos respiratorios crónicos.

Por otro lado, los efectos de los trastornos circadianos sobre la sensibilidad a la insulina y el metabolismo de la glucosa refuerzan la idea de que el sueño es reparador y regulador de funciones metabólicas críticas. Estos desequilibrios metabólicos crean un efecto dominó que afecta la capacidad del cuerpo para responder a demandas energéticas, promoviendo la aparición de enfermedades no transmisibles como la diabetes. En conjunto, estos hallazgos hacen que la calidad del sueño no debe ser subestimada en el diseño de estrategias de prevención y promoción de la salud, debido a que su alteración puede desencadenar un deterioro sistémico con implicaciones profundas para la calidad de vida (Flores, 2022).

En el ámbito académico, el sueño desempeña un papel fundamental en el rendimiento cognitivo. La reducción del tiempo de descanso está directamente relacionada con dificultades emocionales, cognitivas y académicas. La falta de sueño puede generar irritabilidad, dificultar la comunicación efectiva con los demás y reducir las habilidades psicoafectivas necesarias para interactuar adecuadamente en contextos sociales. De este modo, un sueño de calidad y duración adecuada es esencial para un rendimiento académico óptimo, debido a que favorece la memoria, la concentración y la flexibilidad cognitiva, elementos clave para el éxito en el aprendizaje (López et al., 2023).

La relación entre el sueño y el rendimiento cognitivo ha sido ampliamente documentada, destacándose su papel esencial en la consolidación de la memoria y el desarrollo de habilidades críticas como la concentración y la resolución de problemas. Durante el sueño, especialmente en las fases de sueño profundo y Movimiento Rápido de los Ojos o Rapid Eye Movement (REM), el

cerebro procesa y organiza la información adquirida durante el día, facilitando la transferencia de conocimientos desde la memoria a corto plazo hacia la memoria a largo plazo. La privación del sueño, en cambio, interrumpe estos procesos, lo que se traduce en una disminución significativa de la capacidad de aprendizaje y la creatividad. Estudiantes que duermen menos de las horas recomendadas presentan mayores dificultades para retener información y aplicar conceptos en tareas complejas, afectando de manera directa su rendimiento académico y su capacidad para enfrentar desafíos intelectuales.

Además de los efectos cognitivos, el sueño insuficiente tiene repercusiones emocionales y sociales que impactan el desempeño académico. La irritabilidad y el estrés derivados de la falta de descanso alteran la capacidad de los estudiantes para manejar conflictos, trabajar en equipo y comunicarse de manera efectiva (Silva-Satos et al., 2023). Estas habilidades psicoafectivas, esenciales en el entorno educativo, son determinantes para el desarrollo integral y la construcción de relaciones interpersonales saludables. Investigaciones recientes han demostrado que el sueño de calidad mejora el rendimiento académico y promueve el bienestar emocional, permitiendo a los estudiantes abordar sus estudios con una actitud más positiva y resiliente. Lo señalado evidencia la importancia de fomentar hábitos de sueño saludables como una estrategia integral en programas educativos, asegurando un equilibrio entre las demandas académicas y el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

Los autores del ensayo destacan como la falta de sueño afecta la salud física y mental y tiene repercusiones en la capacidad de aprendizaje y la interacción social. En este sentido, el sueño se presenta como un factor determinante para el desarrollo integral del individuo, que va más allá de los simples efectos físicos (Arteaga, 2021). La relación entre el sueño y el rendimiento académico refleja la importancia de considerar este aspecto como un pilar fundamental en el proceso educativo, ya que un descanso adecuado impacta directamente en las capacidades cognitivas y emocionales del estudiante. Dado el impacto negativo que tiene la falta de sueño en el bienestar general y el desarrollo académico, se deben promover hábitos de descanso saludable para mejorar tanto la salud física como el rendimiento educativo, contribuyendo así a un desarrollo integral de los individuos.

El impacto de la tecnología en la salud de niños y jóvenes mediante el uso de dispositivos electrónicos y sus efectos en el bienestar físico-mental

El impacto de la tecnología en la salud de niños y jóvenes se evidencia a través del uso de dispositivos electrónicos y los efectos que estos generan en su bienestar. La constante exposición a pantallas, especialmente durante periodos prolongados, ha suscitado preocupación debido a sus implicaciones negativas en diversos aspectos de la salud física y mental. Este fenómeno, vinculado al sedentarismo, la alteración de patrones de sueño y la influencia en el desarrollo emocional y social, refleja la necesidad de un análisis profundo y de estrategias que promuevan un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y el bienestar integral de esta población.

La Generación Alfa se distingue por su constante interacción con dispositivos digitales, especialmente tabletas y teléfonos móviles, que suelen pertenecer a sus padres. En un entorno dominado por contenidos creados, compartidos y consumidos a través de las principales redes sociales, el análisis se enfoca particularmente en TikTok, una de las plataformas más recientes y populares entre los jóvenes. Evaluar los hábitos y estilos de vida de estos niños para aportar información sobre el tiempo que dedican al uso de estas tecnologías, su comportamiento en línea, los valores e importancia que les otorgan y los riesgos que estos dispositivos pueden representar en su crecimiento y desarrollo personal (López, 2024).

La constante interacción de la Generación Alfa con dispositivos digitales, plataformas digitales y redes sociales como: TikTok, Facebook, Instagram, Twitter, entre otras plantea preguntas esenciales sobre su desarrollo cognitivo, emocional y social. Estos niños, nacidos en un entorno influenciado por la tecnología, muestran una adaptación sorprendente a los entornos digitales, pero también enfrentan desafíos significativos. El tiempo excesivo dedicado a estas plataformas puede interferir en actividades esenciales para su desarrollo, como el juego físico, la interacción cara a cara y el aprendizaje escolar.

De acuerdo con Oflu et al. (2021), el uso prolongado de dispositivos digitales está relacionado con dificultades en la regulación emocional, menor capacidad de atención y mayor predisposición a trastornos como la ansiedad y la depresión, especialmente cuando el contenido consumido refuerza valores superficiales como la apariencia o la popularidad, lo cual evidencia la necesidad de evaluar críticamente cómo las experiencias digitales moldean las percepciones y aspiraciones de esta generación en formación.

El comportamiento en línea de la Generación Alfa refleja una creciente exposición a riesgos asociados con la privacidad, la seguridad y la influencia de los algoritmos de las plataformas sociales. TikTok, por ejemplo, utiliza sistemas de recomendación que pueden fomentar el consumo prolongado de contenidos diseñados para captar su atención, afectando no solo su tiempo libre, sino también su capacidad para tomar decisiones autónomas. Este entorno, que privilegia la viralidad sobre la profundidad, puede impactar los valores de los jóvenes, promoviendo un sentido de identidad basado en métricas externas como "likes" y "seguidores". Los padres y educadores juegan un factor clave en este contexto, supervisando el tiempo de pantalla y promoviendo conversaciones críticas sobre el uso responsable de la tecnología y fomentando un equilibrio entre la vida digital y experiencias fundamentales para su desarrollo integral.

El uso excesivo de dispositivos electrónicos en niños está vinculado con un aumento en los trastornos del sueño, particularmente la disminución en la calidad del descanso y la alteración de los patrones circadianos, lo que puede contribuir a problemas de salud más graves a largo plazo. Lo descrito se debe a la luz azul emitida por las pantallas, que interfiere con la producción de melatonina, la hormona encargada de regular el sueño, lo que afecta directamente el ciclo de descanso de los jóvenes.

Para la OMS (2021), las tecnologías digitales se han integrado en la vida cotidiana de la población mundial, describiendo a las personas como más conectadas que en cualquier otro momento de la historia. Resalta que el nivel de innovación digital actual no tiene precedentes en comparación con épocas anteriores. En este sentido, resulta evidente que la sociedad contemporánea está impulsada por los medios digitales, con un uso de pantallas que alcanza niveles sin precedentes, especialmente entre los adolescentes

El tiempo prolongado frente a las pantallas está estrechamente relacionado con el aumento de adiposidad y la disminución de la capacidad aeróbica en niños y adolescentes. Este fenómeno puede atribuirse a un estilo de vida sedentario, que limita las oportunidades para la actividad física regular, esencial para mantener un peso saludable y desarrollar una buena condición cardiovascular. El sedentarismo prolongado afecta el metabolismo, disminuyendo la eficacia del organismo para procesar grasas y carbohidratos, lo que incrementa el riesgo de obesidad y enfermedades metabólicas como la diabetes tipo II. Estas condiciones afectan la salud física de los jóvenes y limitan su participación en actividades deportivas y recreativas, reduciendo sus posibilidades de llevar un estilo de vida activo y equilibrado.

El tiempo dedicado frente a las pantallas representa un factor relevante en la población infantil y adolescente. A pesar de la amplia evidencia que señala los efectos negativos del sedentarismo vinculado a este hábito, su prevalencia continúa en aumento. Este fenómeno se relaciona con diversos indicadores de salud, como el aumento de adiposidad, la disminución de la capacidad aeróbica, una menor calidad de vida, problemas de autoestima y de interacción social, un menor rendimiento académico, así como mayores riesgos de padecer depresión o ansiedad (Saunders y Vallance, 2017).

El exceso de tiempo frente a dispositivos digitales también tiene repercusiones significativas en la calidad de vida, autoestima e interacción social de los adolescentes. La exposición constante a contenidos idealizados y comparativos en redes sociales puede generar sentimientos de insuficiencia y baja autoestima, especialmente entre aquellos que no cumplen con los estándares percibidos como ideales. A esto se suma la disminución del tiempo dedicado a la interacción cara a cara, lo que puede debilitar las habilidades sociales y generar un mayor aislamiento. De igual manera, el menor rendimiento académico observado en jóvenes con hábitos de pantalla excesivos se relaciona con la disminución de la capacidad de atención, la falta de sueño reparador y el estrés, lo que contribuye a un círculo vicioso que afecta su desarrollo integral. Estas dinámicas señalan la necesidad de promover un uso equilibrado y consciente de las tecnologías digitales para proteger la salud mental y social de las generaciones más jóvenes.

El sedentarismo asociado al uso prolongado de dispositivos electrónicos contribuye al aumento de problemas metabólicos, como la obesidad, debido a que reduce el tiempo dedicado a actividades físicas. El tiempo frente a las pantallas suele sustituir el tiempo que los jóvenes dedicarían a la práctica de deportes o actividades al aire libre, lo que favorece el desarrollo de enfermedades relacionadas con el estilo de vida sedentario, como la obesidad y sus complicaciones.

---

Los docentes tienen el compromiso de incentivar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo su uso individual de la tecnología afecta su salud y bienestar. Promover la autoconciencia y la autorregulación en este ámbito resulta esencial para fortalecer la salud digital. Tal como señala Livingstone (2011), fomentar la competencia digital es indispensable, ya que proporciona a los estudiantes las habilidades necesarias para interactuar de forma crítica, segura y responsable con el entorno, en una sociedad digital en continuo cambio. Además, el desarrollo de esta competencia debe integrarse al proceso de enseñanza y aprendizaje, no considerarse un área de conocimiento aislada, y requiere una revisión constante para adaptarse a los nuevos desafíos y oportunidades que surgen en el aula (Gutiérrez-Martín y Tyner, 2012).

Integrar la competencia digital en el proceso de enseñanza y aprendizaje implica más que enseñar a utilizar herramientas tecnológicas; se trata de formar estudiantes que puedan analizar críticamente su impacto en la vida personal y social. Este enfoque fomenta la autoconciencia sobre cómo el uso de la tecnología afecta su bienestar físico, emocional y social, y les capacita para tomar decisiones más informadas. La autorregulación en el ámbito digital ayuda a prevenir problemas como el sedentarismo o la dependencia tecnológica y fortalece habilidades como la organización, el pensamiento crítico y la resiliencia frente a las influencias negativas del entorno digital. Para lograrlo, es necesario que los docentes incorporen prácticas pedagógicas que combinen conocimientos tecnológicos con valores éticos, promoviendo una ciudadanía digital activa y consciente.

En un entorno donde las tecnologías evolucionan rápidamente, los docentes tienen la responsabilidad de mantenerse actualizados y adaptar sus prácticas a los nuevos desafíos digitales que enfrentan los estudiantes, lo cual incluye la enseñanza sobre el manejo ético de la información, la protección de la privacidad y el equilibrio entre el uso de la tecnología y actividades no digitales que fomenten la salud y el bienestar. Cuando consideramos la competencia digital como una parte integral del currículo, los docentes podemos guiar a los estudiantes hacia una amplia comprensión de su relación con la tecnología, preparándolos para utilizarla de manera eficaz y para enfrentar los riesgos asociados con su uso excesivo o inapropiado. Tal como sugieren Gutiérrez y Tyner (2012), esta integración debe ir acompañada de una revisión continua, asegurando que las estrategias educativas respondan a las realidades emergentes y las oportunidades innovadoras que la tecnología puede ofrecer en el aula.

## Conclusión

La exposición prolongada a dispositivos electrónicos, especialmente en horarios nocturnos, afecta de forma negativa la calidad del sueño al alterar la producción de melatonina y desajustar el ciclo circadiano. Esto genera un deterioro en las funciones cognitivas, el rendimiento académico y el bienestar emocional de niños y jóvenes. Es fundamental limitar el tiempo frente a pantallas antes de dormir y fomentar hábitos de descanso saludable para mitigar estos efectos negativos.

Los trastornos del sueño asociados al uso excesivo de dispositivos electrónicos comprometen la calidad del descanso y aumentan el riesgo de enfermedades no transmisibles como obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares. Estos efectos adversos resaltan la necesidad de estrategias preventivas que incluyan la promoción de actividad física, alimentación equilibrada y horarios de sueño regulares para garantizar un desarrollo integral.

El uso excesivo de dispositivos electrónicos tiene implicaciones negativas profundas en la salud física, emocional y social de niños y jóvenes. El sedentarismo es una de las consecuencias más notorias de la exposición prolongada a pantallas, debido a que reduce el tiempo dedicado a actividades físicas esenciales para el desarrollo de la motricidad gruesa y la salud cardiovascular, lo que contribuye al aumento de la adiposidad y el riesgo de enfermedades metabólicas. Los trastornos del sueño, causados por la sobreexposición a dispositivos antes de dormir, alteran los ritmos circadianos, lo que afecta la calidad del sueño y el rendimiento académico y el estado de ánimo durante el día. La ansiedad y el estrés se ven amplificadas por la constante conexión, la exposición a contenido negativo o superficial, y las presiones sociales que pueden derivarse de las redes sociales.

En términos sociales, el uso excesivo de tecnología afecta las relaciones interpersonales, ya que disminuye el tiempo de interacción cara a cara y la oportunidad de desarrollar habilidades de comunicación y empatía, esenciales para las relaciones sanas y la integración social de los jóvenes. La necesidad de intervenciones educativas y políticas públicas para abordar este fenómeno es urgente.

La promoción de hábitos saludables debe ser un objetivo central en las estrategias de prevención, integrando enfoques que incluyan tanto la educación sobre los efectos negativos de la tecnología como el fomento de actividades alternativas que promuevan el bienestar físico y emocional. Estas intervenciones deben adaptarse a las realidades culturales y familiares de cada comunidad, teniendo en cuenta los valores y contextos específicos que afectan el comportamiento de los niños y jóvenes respecto al uso de dispositivos electrónicos.

Las políticas públicas deben incluir la implementación de normativas que regulen el tiempo de pantalla en los entornos escolares y familiares, ofreciendo espacios de educación en salud digital y bienestar que permitan a los estudiantes aprender a gestionar su tiempo de manera equilibrada,

Los programas educativos deben hacer énfasis sobre la importancia de las actividades recreativas, los deportes y el juego en la naturaleza, promoviendo la desconexión digital como una medida para mejorar la salud física y mental de los jóvenes. Solo a través de un enfoque integral que equilibre la tecnología con prácticas saludables, se contribuirá a un estilo de vida más equilibrado y sostenible para las futuras generaciones.

El ensayo reafirma que el uso excesivo de dispositivos electrónicos, como medio indispensable en el mundo actual, debe gestionarse de manera consciente y equilibrada. La promoción de un sueño reparador, la actividad física regular y hábitos saludables son fundamentales para mitigar los efectos adversos de la era digital. Padres, docentes y responsables

de políticas públicas deben asumir un rol activo en la implementación de estrategias integrales que prioricen la salud física y emocional de las nuevas generaciones, asegurando un desarrollo sostenible y equitativo frente a los desafíos de la modernidad tecnológica.

## Referencias

- Aguilar Cordero, M. J., Fajardo Gaitán, M., Pérez Castillo, Í. M., Rojas Carvajal, A. M., Latorre García, J., y Núñez Negrillo, A. M. (2020). Alteraciones y efectos del sueño durante el embarazo. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(12), 1558-1574. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3979>
- Araque-Barboza, F. Y., Beltrán-De La Rosa, E., y Lobato-Pérez, O. (2021). Relación entre el uso de dispositivos tecnológicos y la somnolencia diurna. Un estudio asociado al rendimiento académico en adolescentes. *Cultura Educación Sociedad*, 12(2), 223-240. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.12.2.2021.13>
- Arteaga Gende, M. R. (2021). Deterioro cognitivo en médicos residentes por la privación del sueño en guardias de 24 horas. *Revista San Gregorio*, 1(45), 174-191. <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i45.1357>
- Brand, V. G., y García, L. E. G. (2023). La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 15(3), 12-23. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v15.n3.36788>
- Castillo, J., Lan, A., Morán, J., Aparicio, E., Tuñón, V., Gutiérrez, M., y Ortega, C. (2020). La relación entre el rendimiento universitario y la privación de sueño. *Revista de Iniciación Científica*, 6(2), 53-59. <https://doi.org/10.33412/rev-ric.v6.2.2896>
- Cepero Pérez, Ivette, González García, Miriam, González García, Odalys, & Conde Cueto, Thaimi. (2020). Trastornos del sueño en adulto mayor. Actualización diagnóstica y terapéutica. *MediSur*, 18(1), 112-125. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2020000100112&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000100112&lng=es&tlng=es)
- de Abreu Agrela Rodrigues, D. F. (2022). Cómo la tecnología puede perjudicar a los niños y jóvenes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 88-101. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i2.1866](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1866)
- Espinoza Ortiz, A. E. (2023). *Uso del dispositivo portátil y rendimiento académico en estudiantes del tercer año de secundaria de la IE JCM, Comas 2021*. [Tesis para optar al Grado de Maestro en Docencia Universitaria y Gestión Educativa], Universidad Alas Peruanas. Disponible en: [https://repositorio.uap.edu.pe/jspui/bitstream/20.500.12990/13260/1/Tesis\\_uso\\_dispositivo\\_port%C3%A1til\\_rendimiento\\_acad%C3%A9mico\\_estudiantes\\_tercer\\_a%C3%B1o\\_secundaria\\_I.E.%20JCM\\_Comas.pdf](https://repositorio.uap.edu.pe/jspui/bitstream/20.500.12990/13260/1/Tesis_uso_dispositivo_port%C3%A1til_rendimiento_acad%C3%A9mico_estudiantes_tercer_a%C3%B1o_secundaria_I.E.%20JCM_Comas.pdf)
- Espinoza Delgado, A. C. (2024). *Somnolencia diurna y nomofobia como resultado del uso de dispositivos electrónicos en estudiantes de Medicina-Universidad Ricardo Palma, Lima-*

2022. [Tesis para optar el título profesional de Médica Cirujana], Universidad Ricardo Palma, Lima – 2022. Universidad Ricardo Palma - URP. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/7720>
- Flores Tene, R. E. (2022). *Relación entre la calidad de sueño, índice de masa corporal y actividad física en adultos ecuatorianos con Diabetes Tipo 2*. [Trabajo de Titulación Tipo: Proyecto de Investigación Presentado para optar el grado académico de Nutricionista Dietista], Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador. [Documento en PDF]. <http://dspace.espech.edu.ec/bitstream/123456789/18079/1/34T00448.pdf>
- Fung Fallas M, Rojas Mora EJ, Delgado Castro LG (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia*, 5(6), 1-10. <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/370>
- Gutiérrez-Martín, A., & Tyner, K. (2012). Media education, media literacy and digital competence. Educación para los medios, alfabetización mediática y competencia digital. *Comunicar*, 38, 31-39. <https://doi.org/10.3916/C38-2012-02-03>
- Gavoto, L., Terceiro, D., y Terrasa, S. A. (2020). Pantallas, niños y confinamiento en pandemia: ¿debemos limitar su exposición?. *Evidencia Actualización En La práctica Ambulatoria*, 23(4), e002097. <https://doi.org/10.51987/evidencia.v23i4.6897>
- González-Menéndez, E., López-González, M., González Menéndez, S., García González, G., y Álvarez Bayona, T. (2020). Principales consecuencias para la salud derivadas del uso continuado de nuevos dispositivos electrónicos con PVD. *Revista Española de Salud Pública*, 93, <https://www.redalyc.org/journal/170/17066277060/html/>
- Livingstone, S. (2011). Reflexiones críticas sobre los beneficios de las TIC en la educación. *Oxford Review of Education*, 38(1), 9–24. <https://doi.org/10.1080/03054985.2011.577938>
- López Carpena, N. (2024). *Uso de pantallas y dependencia digital entre la población infantil: desafíos, amenazas y oportunidades*. [Trabajo de disertación - Proyecto personal]. Universidad de Valladolid, España. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/70646>
- López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A. y Ruiz-Velazco, C.-M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las Redes Sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1-21. <http://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- Mérida-Raigón, M., y Plaza-Carmona, M. (2023). Alteraciones del sueño y demencia en población mayor. Revisión sistemática. *Gerokomos*, 34(2), 126-133. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2023000200008&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2023000200008&lng=es&tlng=es).
- Mina Ortiz, J. B., Intriago Cedeño, J. M., Baque Pincay3, D. S., y Mora Mera, C. G. (2024). Efectos de la privación del sueño en la salud humana y sus consecuencias en el bienestar físico-mental. *Revista Científica De Salud BIOSANA*, 4(1), 163–176. <https://doi.org/10.62305/biosana.v4i1.108>
-

- Organización Mundial de la Salud [OMS] (24 de abril de 2019). *Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más*. <https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (31 de agosto 2021). La OMS publica un nuevo compendio de tecnologías sanitarias innovadoras para la COVID-19 y otras enfermedades prioritarias. <https://www.who.int/es/news/item/31-08-2021-who-releases-new-compendium-of-innovative-health-technologies-for-covid-19-and-other-priority-diseases#:~:text=%C2%ABLas%20tecnolog%C3%ADas%20innovadoras%20est%C3%A1n%20acelerando,calidad%C2%BB%20dijo%20la%20Dra.>
- Ocaña, M. S. D., y Tenelema, R. R. V. (2024). *Luz azul y su incidencia en la fatiga visual en los jóvenes de la comunidad Caseiche Herapamba de la ciudad de Guaranda abril-agosto 2024*. [Proyecto del Trabajo De Integración Curricular Previo a la Obtención del Título de Licenciado en Optometría] Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador. [Documento en PDF]. <https://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/17407/TIC-UTB-FCS-OPT.R-000028.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ortega-Mohedano, F., y Pinto-Hernández, F. (2021) Predicción del bienestar sobre el uso de pantallas inteligentes de los niños. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, (66), 119-128. <https://doi.org/10.3916/C66-2021-10>
- Ortiz Mieres D, Armoa Medina C.L. (2020). Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *ScientiAmericana*, 7(2), 45-56. <https://revistacientifica.sudamericana.edu.py/index.php/scientiamericana/article/view/180>
- Palmer Jover, A. M. (2024). Exploración de la relación entre el uso prolongado de dispositivos electrónicos en población escolar y adolescente (de 6 a 19 años) y sus efectos en los patrones del sueño. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/165727>
- Rojas Rodríguez, A. L., Herrera Hernández, M. y Placencia Tapia, M. M. (2021). El niño, la familia y la tecnología a propósito de la pandemia por Sars-Cov-2. *Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría*, 84(3), 97-103. [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/revista\\_avpp/article/view/24678](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/revista_avpp/article/view/24678)
- Saunders T.J., y Vallance, J.K. (2017). Screen Time and Health Indicators Among Children and Youth: Current Evidence, Limitations and Future Directions. *Appl Health Econ Health Policy*. 15(3):323-331. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27798796/>
- Silva-Saltos, H. S., Escudero-Sarango, J. M., y Avilés-Farfán, D. N. (2023). El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. *MQRInvestigar*, 7(4), 3113-3130. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.3113-3130>
- Taverne, M. Efectos de las pantallas sobre la visión humana: posibles daños irreparables y consecuencias psico-fisiológicas.
- Vicario Pereda, M. (2022). *Efectos de la luz azul en la salud ocular* [Bachelor's thesis], Universitat

- Politécnica de Catalunya.  
<https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/365425/TFG%20MONICA%20VICA%20RIO.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
- Yalcin, S., Profesorac, D., Yildizd, D., Caylane, N., Ozdemir, D. F., Profesoraf, D., ... y Nergizh, M. E. (2021). El uso excesivo de pantallas está asociado con labilidad emocional en niños preescolares. *Arch Argent Pediatr*, 119(2), 106-113.  
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1151490>
- Zepeda Ríos, Paola Alexandra, y Quintana Zavala, María Olga. (2021). Disincronía circadiana y su efecto sobre parámetros de síndrome metabólico en trabajadores: revisión integradora de la literatura. *Enfermería Global*, 20(62), 592-613.  
<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.426881>
- Zúñiga-Vera, A., Coronel-Coronel, M., Naranjo-Salazar, C., y Vaca-Maridueña, R. (2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 77-80. [10.46997/revecuatneuro130100077](https://doi.org/10.46997/revecuatneuro130100077)

### Los autores

#### Lic. Yusefy Jesús, Ramírez Rodríguez

Licenciado en Educación Física en el Instituto de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM). Maestrante de la Maestría en Educación Física Integral (MEFI), ISFODOSU, RLNNM, Docente en el área de Educación Física, en el Ministerio de Educación (MINERD). Miembro del grupo de investigación Educación Física y Salud (GIEDUFIS), RLNNM. Ponente en diferentes congresos de carácter científico e investigativo, nacional e internacional. Autor de varios artículos científicos. Adscrito al Ministerio de Educación de la República Dominicana

#### Prof. Dr. Miguel Israel, Bennasar García

Profesor, Especialidad: Educación Física, Deporte y Recreación. Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), Venezuela.  
Magíster en Educación, Mención: Enseñanza de la Educación Física. Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), Venezuela.  
Doctor en Ciencias de la Educación. Universidad Latinoamericana y del Caribe (ULAC), Venezuela.  
Docente de Pregrado y Postgrado de Educación Física e Investigador, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), República Dominicana  
Universidad Católica del Cibao, República Dominicana



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 17 N°1 (174) año 2025, pp. 171-174  
ISSN (digital) 2244-7318  
Primer semestre enero / julio

## MUERTES, FUNERALES, BIOGRAFÍAS PÓSTUMAS Y DEPORTES EN LA ARGENTINA

## DEATHS, FUNERALS, POSTHUMOUS BIOGRAPHIES AND SPORTS IN ARGENTINA

**Prof. Dr. Pedro García Avendaño**

[pedro.garciaa7777@gmail.com](mailto:pedro.garciaa7777@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-2261-6880>

**Recibido:** 23- 07-2024

**Aceptado:** 23-10-2024

Estimados amigos y colegas, me siento altamente agradecido por la invitación que me hicieron los profesores Dr. Pablo Ariel Scharagrodskyy el Dr. César Torres, para comentar la excelente publicación académica del libro que ellos coordinan junto a un calificado y selecto grupo de docentes e investigadores que los acompañaron en esta obra literaria divulgada por la reconocida Editorial Prometeo en el 2024: Muertes, funerales, biografías póstumas y deportes en la Argentina. Debo confesar que he tenido la suerte de ser alumno de algunos de estos profesores en el curso doctoral dictado por CLACSO: Deporte y Sociedad en el 2017, así como de leer algunos de sus textos que son referencias obligatorias para todo aquel que incursiona en el maravilloso mundo de este fenómeno sociocultural que es el deporte.

Los autores han realizado una exhaustiva investigación documental para analizar los funerales de figuras deportivas icónicas argentinas, invitando a reflexionar y debatir sobre un tema poco estudiado desde las ciencias sociales y las humanidades. El enfoque del texto es original y novedoso al analizar la muerte de figuras deportivas como un fenómeno social y cultural. Este manuscrito es clave para develar todo el andamiaje que está detrás del fallecimiento de estos ídolos populares y los dispositivos que se van configurando en torno a sus exequias y la construcción del templo olímpico donde reposan estos semidioses deportivos.

Así mismo, permite tener un punto de vista sobre la participación de la clase política, el papel de las redes sociales, el impacto económico, el género y la raza en relación a las vidas y muertes de estos campeones, ayudando a un discernimiento más profundo de cómo se construyen y se transforman las memorias colectivas en torno a estos eventos de gran complejidad y las intersecciones de las dinámicas sociales, culturales y políticas de momentos clave en la historia de la sociedad argentina.

Los casos emblemáticos estudiados en este tomo I, fueron las destacadas figuras deportivas de: 1.- Jorge Newbery (1875-1914) aviación; 2.- Justo Suárez (1909-1938) boxeo; 3.- José Gatica (1925-1963) boxeo; 4.- Juan Gálvez (1916-1963) automovilismo; 5.- Óscar Bonavena (1942-1976) boxeo; 6.- Carlos Monzón (1942-1995) boxeo y 7.- Diego Maradona (1960-2020) fútbol. Los mismos fueron abordados con un enfoque interpretativo, con explicaciones templadas, precisas y de profundidad por parte de los acreditados colegas que participaron en esta fascinante obra que nos ilustra, atrapa y plantea latentes interrogantes sobre la “incomprensible” realidad que proyecta en muchos casos la muerte de un ídolo deportivo y el impacto que genera en el ámbito sociocultural, que ha trascendido de una forma vertiginosa el espacio del deporte.

Los héroes deportivos son idolatrados y exaltados por la sociedad a unos pedestales cercano a los Dioses, ellos serán los nuevos semidioses de los coliseos modernos. Los medios de comunicación tendrán la función de crear todas las condiciones subjetivas en el imaginario colectivo para su divinización rápida y breve con un intenso culto alejándose de los antiguos relatos épicos con un desplazamiento cada vez mayor de las cualidades y características del mundo sagrado hacia el mundo de lo profano. Maradona, representó según Eduardo Galeano el más adorado no sólo por sus prodigiosos malabarismos sino también porque era un Dios sucio, pecador, el más humano de los dioses.

El texto nos invita a explorar las razones detrás de este fenómeno, penetrando en el mundo de estos referentes culturales y el coraje de sus ídolos populares. Parafraseando también al antropólogo brasileño Roberto da Matta, nadie puede ser convertido en figura del fútbol gracias a su familia, a sus amistades o a un decreto presidencial. Uno tiene que demostrar su valía, virtudes o méritos. Es por ello que, las grandes glorias deportivas se convierten ídolos, en semidioses populares porque casi siempre proceden de origen modesto, además, triunfan por procedimientos leales y que parecen asequibles para todos: buenos músculos, destreza, tenacidad y, también, claro está, suerte.

Los ensayistas de este cautivador texto van rastreando cómo las muertes de estos ídolos, se transforman en eventos litúrgicos que trascienden lo individual para reconciliarse en expresiones colectivas de identidad y pertenencia. Se convierten así en los nuevos héroes o semidioses modernos que ostentan rasgos especiales de coraje, belleza corporal, fortaleza física, templanza, valentía, ingenio, prudencia y sagacidad, un corazón puro, sentido ético y la transgresión de los antihéroes. Son los representantes de los mitos modernos, son los arquetipos que las masas se esfuerzan por imitar, los moldes en que los individuos funden su comportamiento, son un claro ejemplo de los modelos de imitación colectiva. En sus análisis, se corre el velo y se ayuda a comprender las dinámicas complejas que subyacen a

estos rituales de duelo, que también son escenarios de disputas simbólicas donde se expresan tensiones mutuas, se negocian identificaciones y se construye la memoria social.

En la lectura aparece en escena lo conmovedor de su tragicomedia del ídolo deportivo, esa constante lucha por el progreso, la superación y la victoria, instalándose en su vida un híbrido de dos mundos; por un lado, el del culto, la veneración y exaltación y por el otro lado, el culto al sufrimiento, al dolor y al sacrificio en los entrenamientos y a los experimentos a que son sometidos. En opinión de Octavio Paz, el héroe es el que se eleva sobre el común de los mortales, pero también el vencido que cae miserablemente ante nuestros ojos. El héroe es la afirmación de un comportamiento irrefragable, la lucha entre el destino y la condena. Exiliado de los dioses y extranjero entre los hombres, su lugar pertenece a un tiempo híbrido, diacrónico, cruce de la historia y la leyenda.

La influencia de los ídolos deportivos trasciende generaciones y se adapta a los cambios culturales y tecnológicos. En el caso de los ídolos argentinos analizados, su legado perdura y se reinterpreta en la era del deporte postmoderno y las redes sociales. El Panteón Deportivo es el lugar donde descansan sus deportistas más destacados, quienes adquirieron un estatus similar al de figuras históricas. Esos sitios se transforman en santuarios de peregrinación donde los fanáticos rinden culto a sus ídolos, dejando ofrendas y recordando momentos inolvidables. Los medios de comunicación, la sociedad civil, las instituciones deportivas y el Estado son los actores que engrandecen este espacio con sus disputas y resignificaciones.

En ese sentido, la forma de honrar a los deportistas fallecidos es variada y depende de la cultura y las tradiciones de cada región. Desde monumentos imponentes hasta simples flores, cada homenaje es una expresión de afecto y respeto. Muhammad Ali, Pelé, Ayrton Senna, entre muchas otras figuras deportivas, a través de los valores que representaron y su inmortalidad, han construido un puente para enlazar con el pasado, celebrar la vida y poder expresar gratitud hacia aquellos que nos han inspirado a través del deporte.

Este libro representa una valiosa contribución al estudio de la cultura popular y de la sociedad argentina. Nos invita a reflexionar sobre el profundo impacto del legado de los héroes deportivos en nuestras vidas y en la construcción de la identidad colectiva. El análisis interdisciplinario de perspectiva crítica con base a las categorías sociológicas, históricas y antropológicas, representó una estrategia epistémica que permitió descodificar la complejidad de los problemas que subyacen al tema de estudio y su contribución al conocimiento académico, abriendo nuevas líneas de investigación en el campo sobre deporte, cultura y sociedad. Con las felicitaciones a todo el calificado equipo que participó en esta obra, me permito invitar a docentes universitarios, estudiantes, periodistas, dirigentes deportivos, profesores de educación física, entrenadores y deportistas a disfrutar de esta publicación.

***El autor***

**Prof. Dr. Pedro García Avendaño**  
Antropólogo/Sociólogo, Doctor en Ciencias Sociales  
Profesor Titular de la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales en la  
Universidad Central de Venezuela Caracas, Distrito Capital, Venezuela.



## **NORMAS DE PUBLICACIÓN DE LA REVISTA “ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS”**

### ***Orientaciones para los Autores (as)***

La Revista Actividad Física y Ciencias es una publicación electrónica arbitrada semestral (primera semana de enero y primera semana de julio), coordinada por el Centro de Investigación Estudios en Educación Física, Salud, Deporte, Recreación y Danza, de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador – Instituto Pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara”, ubicado en Maracay, Venezuela. La misma está dirigida y primordialmente a profesionales e investigadores, estudiantes y todos aquellos interesados en el área de la educación física, deporte, recreación, danza y en general al estudio del movimiento humano. Además, a la difusión de investigaciones originales e inéditas, culminadas o en proceso, documentos, reseñas bibliográficas y otras informaciones de relevancia teórica o metodológica para investigadores del área. También se publicarán traducciones de trabajos que, de acuerdo al Consejo Editorial, sean de importancia en el área de interés de esta revista, en cualquier caso, todos los documentos enviados deben ser inéditos. Se podrá solicitar o aceptar réplicas a trabajos que aparezcan en el mismo número o en números anteriores, además se contará con un apartado informativo para ponencias y eventos.

El comité editorial tomará en cuenta principalmente documentos en el área de educación física, deporte, salud, recreación y danza, considerando la convergencia de distintas disciplinas que estudian al ser humano como una integración bio–psico–social, como, por ejemplo: pedagogía, psicología, medicina, lingüística, sociología, antropología, biología, biomecánica, kinesiología, kinantropometría, historia, nuevas tecnologías, filosofía, estudios comparados, de género, etc.

El objetivo principal es el de contribuir con un espacio para el intercambio, discusión y divulgación de trabajos académicos que están enmarcados en el estudio de las áreas antes mencionadas. La temática de estudio del movimiento del ser humano es sumamente amplia y abarca muchos aspectos, a saber:

- Juegos tradicionales e indígenas.
- Estudios de carácter histórico-pedagógico y filosófico.
- Análisis de políticas, planes y proyectos educativos.



- Aspectos gerenciales: organización, mercadeo y financiamiento.
- Estudios sobre el currículo y la pedagogía.
- Análisis y propuestas de proyectos del deporte para todos.
- Deporte de alto rendimiento.
- Diseño y evaluación de estrategias para la enseñanza y el aprendizaje.
- Tecnologías de la información y la educación.
- Medicina aplicada al deporte.

Los documentos serán enviados a la revista por el correo electrónico: [actividadfisicayciencias64@gmail.com](mailto:actividadfisicayciencias64@gmail.com) de acuerdo con las siguientes especificaciones:

Aspectos formales:

- Los artículos de investigación tendrán una extensión mínima de 15 y máximo de 30 cuartillas, a 1,15 espaciado entre líneas y párrafos.
- En el caso de las revisiones teóricas (ensayos) con un mínimo 15 y un máximo de 20 cuartillas para las reseñas de libros (de 5 a 10 cuartillas), el autor (res) edita el contenido según lo desee, siempre que la organización sea de naturaleza académica-científica y se proporcione coherencia, argumentación y apoyo.
- En cuanto, a las reseñas de libros debe tener una visión general de la obra, las ideas más importantes, los temas tratados y la importancia de uno u otro, además, debe ser crítica y contar el interés que puede generar la lectura.
- El formato será de hoja tamaño carta, en procesador de palabras Word u otro compatible con Windows 10 y versiones anteriores. En caso de usar Windows vista los autores se asegurarán de grabar los archivos en modo de compatibilidad.
- La fuente utilizada deberá ser Time New Roman, número 12, sin maquetación alguna, ni tabuladores.
- Los informes de investigación deberán seguir el esquema que se presenta a continuación:
  - Resumen.
  - Introducción.
  - Marco teórico o revisión bibliográfica.
  - Metodología o procedimientos.



- Resultados.
  - Discusión.
  - Conclusiones.
  - Referencias.
- Las revisiones bibliográficas, disertaciones o productos teóricos se utilizará el siguiente esquema:
    - Resumen.
    - Introducción.
    - Desarrollo (Fundamentación teórica y/o revisión de la literatura)
    - Conclusiones
    - Referencias
    - Las tablas y figuras, irán en el lugar que ocupan en el texto.
  - Las normas de redacción, presentación de tablas y figuras, uso de citas, señalamientos de autores, referencias bibliográficas y otros aspectos afines, deben ajustarse a las normas de la American Psychological Association (APA), establecidas en el Publication Manual of the American Psychological Association (la más reciente publicación). También se podrá utilizar el Manual de Trabajos de Grado, de Especialización y Maestría y Tesis Doctoral de la UPEL (2022).
  - Los documentos pueden ser en español, inglés, portugués, italiano y francés. Los trabajos deberán incluir un resumen en el idioma en que se escriben y otro en inglés, que no exceda de 250 palabras. El mismo debe ser a un espacio y debajo las palabras claves (3 – 4).
  - En la primera página del artículo debe aparecer el título, tanto en el idioma original como en inglés, nombre del autor o autores, correo electrónico, identificador ORCID y resúmenes. La segunda página se inicia con el título del trabajo y los resúmenes. No se debe incluir nombre de el (los) autor (es).
  - Al final del artículo, luego de las referencias y anexos, se incluirá un breve currículum vitae del autor o autores, cuya longitud no excederá las 150 palabras. Es importante señalar, La institución principal donde labora (n).
  - En relación al número de investigadores coautores del artículo se recomienda no sea superior a cuatro; de ser mayor solo se referirán los cuatro primeros nombres de los autores.



- En un archivo complementario debe enviarse una declaración de originalidad y que el artículo no ha sido enviado a otro medio de publicación. Es de acotar, que el autor (es) es libre de republicarlo en cualquier medio o plataforma que sea de su consideración, siempre y cuando cite el artículo y señale el URL de la revista “Actividad Física y Ciencias”
- En relación con las ponencias y conferencias publicadas, éstas deberán estar acompañadas de la reseña del evento donde fue realizadas.
- El contenido de los artículos es de entera responsabilidad del (de los) autor (es).

El Consejo Editorial someterá los manuscritos a la consideración de árbitros, mediante el procedimiento de doble ciego. El veredicto será notificado a los autores por el Consejo Editorial. El (los) autor (es) de los trabajos publicados serán notificados a través de una carta. Los artículos aceptados que tengan observaciones, serán enviados al (los) autor (es), para que, una vez realizada la revisión definitiva, lo regresen al consejo editorial en un lapso no mayor de 30 días para su publicación. Los trabajos no aceptados serán devueltos al (los) autor (es) con las observaciones correspondientes y no podrán ser arbitrados nuevamente.

## **NÚMEROS MONOGRÁFICOS EXTRAORDINARIOS**

### Normativa para Números Monográficos Extraordinarios

1. La Revista electrónica arbitrada Actividad Física y Ciencias, además de sus números regulares de publicación semestral, publicará hasta dos números monográficos extraordinarios al año, sobre temas específicos de actualidad y relevancia significativa, vinculados con las Ciencias aplicadas a la Actividad Física y a otras áreas de la revista como Educación Física, Deporte, Recreación y Danza.
2. El Comité Editorial seleccionará el tema del monográfico y designará a un(a) Coordinador(a), cuyo perfil académico e investigativo corresponda al tópico escogido.
3. La convocatoria para publicar puede ser abierta, por estricta invitación del Consejo Editorial, o mixta.



4. Todos los trabajos recibidos serán sometidos al mismo proceso de evaluación de la Revista Actividad Física y Ciencias, es decir, arbitraje mediante el arbitraje por pares mediante el sistema "doble ciego".
5. Los artículos serán enviados al correo [actividadfisicayciencias64@gmail.com](mailto:actividadfisicayciencias64@gmail.com)

Lo no previsto en estas normas, será resuelto por el Consejo Editorial.



Profa. Dra. Grisell Bolívar M.  
Directora – Editora



La Revista Actividad Física y Ciencias es una publicación del Centro de Investigaciones en Estudios en Educación Física, Salud, Deporte, Recreación y Danza EDUFISADRED, registrado en la Subdirección de Investigación y Postgrado del Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara" de Maracay. Por su periodicidad semestral, está destinada a difundir información actualizada sobre las áreas de educación física, deporte, recreación y danza. Su objetivo principal es generar un espacio para la investigación, intercambio, discusión y divulgación de trabajos académicos en las mencionados campos de estudio.



ISSN: 2244-7318



**Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Venezuela**  
Instituto Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara" - Maracay

