



# Actividad Física y Ciencias

Revista electrónica arbitrada "Actividad Física y Ciencias" Vol. 16, N° 2, año 2024  
*Juegos Olímpicos y Paralímpicos París 2024*



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. 16, N° 2, año 2024  
*Juegos Olímpicos y Paralímpicos París 2024*



Depósito legal PPI200902AR3122. ISSN: 2244-7318

Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Venezuela

Instituto Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara" - Morocay



# *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 2024, vol. 16, N°2**

**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 (Instituto Superior de Formación Docente “Salomé Ureña”, República Dominicana)

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

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

Dr. Antonio Campos Izquierdo (Universidad Politécnica de Madrid)

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: tomado de: <https://shre.ink/Duud>: <https://shre.ink/Duuk>: <https://shre.ink/Duu2>

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

Año 2024, vol. 16, N°2

ISSN (digital) 2244-7318

## INDICE

	pp.
Editorial:	
<i>Profa. Dra. Grisell Bolívar M</i> .....	6-8
<b>Artículos de Investigación</b>	
Escuela para padres. caso Zamora Fútbol Club-categorías sub 13 y sub 15	
School for parents. Zamora Fútbol Club case-sub 13 and sub 15 categories	
<i>Lic. Ysamar del Valle, Terán Guzmán, Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde y Lic. Dr. Alessandro, D'Amico López</i> .....	9-38
Estrategias Gerenciales y Aprendizaje Organizacional en el Contexto de las Escuelas de Talento Deportivo	
Management Strategies and Organizational Learning in the Context of Sports Talent Schools	
<i>Lic. MSc. Danny José, Valero Briceño</i> .....	39-59
La Neurociencia para la reprogramación de hábitos alimenticios como estilo de vida saludable	
Neuroscience for the reprogramming of eating habits as a healthy lifestyle	
<i>Lic. Dra. Judith Alejandra, Ceballos Iriarte, Lic. Dr. Luis Alberto, Quezada Fajardo y Lic. Espc. Jorge Luis, Medranda Rojas</i> .....	60-75
Estilos de enseñanza de la educación física presentes en la Básica Secundaria	
Physical education teaching styles present in Basic Secondary	
<i>Lic. Dr. Edwin Andrés, Narváez</i> .....	76-91

<b>Cont.</b>	<b>pp.</b>
Estudio de la flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores a través del Test de Wells	
Study of hamstring and adductor-abductor flexibility through the Wells Test	
<i>Lic. Dr. José Luis, Rosario Rodríguez</i> .....	92-117
Importancia del método grow del coaching en el sector de la construcción en los espacios deportivos - recreativos en Colombia	
Importance of the grow method of coaching in the construction sector in sports-recreational spaces in Colombia	
<i>Ing. Msc. Fernando, Valencia Orozco</i> .....	118-137
Protocolo para la prevención de lesión en los isquiotibiales del equipo de fútbol categoría sub-20 junior Club S.A.	
Protocol for the prevention of hamstring injury of the U-20 junior category football team Club S.A.	
<i>Lic. Hugues Javier, Cuello Luqués, Lic. Msc. Kevin Daniel, Pineda Padilla y Lic. Msc. Silvio, Villera Coronado</i>	138-158
Análisis en la formación de entrenadores en cuanto a la relación entrenador-atleta	
Analysis in coach education regarding the coach-athlete relationship	
<i>Lic. Yamilez Sinay, Malavé Jiménez, el Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde y el Lic. Dr. Alessandro, D'Amico López</i> .....	159-183
Normas de publicación de la revista	
Publication rules of the journal	
<i>Profa. Dra. Grisell Bolívar M.</i> .....	184-188



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 16 N°2 año 2024  
ISSN (digital) 2244-7318  
Segundo semestre julio / diciembre

**Editorial:**

***Juegos Olímpicos y Paralímpicos París 2024***

***Profa. Dra. Grisell Bolívar M.***

**E**stimados lectores, la publicación del segundo semestre julio / diciembre del año 2024, vol. 16, N°2, de la revista *Actividad Física y Ciencias*, constituye un espacio para la publicación de trabajos arbitrados en el área de la educación física, deporte, recreación, danza, salud y actividad física desde diversas perspectivas del área del conocimiento y en particular desde la pedagogía. En esta oportunidad haremos referencia a los Juegos Olímpicos a celebrarse en Francia del 16 de julio al 11 de agosto de 2024. La inauguración se celebrará con un desfile de barcos a lo largo del río Sena, siendo la primera vez que el evento tendrá lugar fuera del estadio. Estarán presente 206 comités olímpicos participan en los Juegos Olímpicos, con un total de al menos 10.500 atletas en 32 deportes. En el caso de Venezuela, para los juegos olímpicos se han clasificados 28 atletas que aseguraron su participación a los Juegos Olímpicos de París 2024 en diferentes especialidades deportivas.

En ese sentido, no se puede dejar de mencionar a la plusmarquista mundial Yulimar Rojas, atleta más destacadas del deporte venezolano, la cual no podrá participar en estos Juegos Olímpicos 2024 debido a una lesión en su tendón de Aquiles izquierdo que le impide participar en la justa olímpica. Información suministrada, por el comunicado oficial del equipo de la atleta. Desde este espacio un reconocimiento muy especial a esta deportista por ser la imagen olímpica venezolana.

En cuanto, a los paralímpicos serán los primeros juegos de verano y se realizarán entre el 28 de agosto al 8 de septiembre de este mismo año. La gesta deportiva se llevará a cabo durante 11 días de competición se entregarán 549 medallas (271 masculinas, 235 femeninas y 43 mixtas) en 22 deportes pertenecientes al programa paralímpico. La ceremonia de inauguración, que será el día 28 de agosto, en la plaza de la Concordia, con las delegaciones nacionales desfilando por los Campos Elíseos. En ese sentido, la 17ª serie Paralímpica reunirá a 4.400 atletas con discapacidad física, intelectual, visual, parálisis o parálisis cerebral. Proviene de 182 países, aunque el número de atletas será el mismo que en los Juegos de Tokio, habrá cambios importantes en todos los deportes, con el fin de aumentar la participación de las mujeres en un 45%, proteger a los atletas con discapacidad e igualdad en las cuotas de los diferentes equipos. Es de hacer notar, que la delegación venezolana paralímpica para París 2024 alcanza un total de 11 atletas clasificados

Iniciamos con los artículos que conforman este número de la revista, con los investigadores: **Lic. Ysamar del Valle, Terán Guzmán, Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde y Lic. Dr. Alessandro, D'Amico López**, cuyo artículo lleva por título: Escuela para

---

padres. caso Zamora Fútbol Club-categorías sub 13 y sub 15. El artículo, plantea la elaboración de una propuesta de Escuela para padres como modelo de abordaje psicológico a los familiares y representantes de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Futbol Club,

A continuación, se presenta el artículo titulado: Estrategias Gerenciales y Aprendizaje Organizacional en el Contexto de las Escuelas de Talento Deportivo, cuyo autor es el **Lic. MSc. Danny José, Valero Briceño**. El ensayo estuvo orientado a realizar un análisis sobre la necesidad de integrar la relación gerencia y aprendizaje organizacional en los procesos de gerenciales de la Unidad Educativa de Talento Deportivo (UETD) ubicada en Valera estado Trujillo, y la trascendencia hacia su consolidación en la formación académica- deportiva de los alumnos-atletas, para obtener mejores resultados en competencias como Juegos Nacionales Escolares, Estatales y Municipales.

Los autores **Lic. Dra. Judith Alejandra, Ceballos Iriarte, Lic. Dr. Luis Alberto, Quezada Fajardo y Lic. Espc. Jorge Luis, Medranda Rojas**. Presentan el artículo cuyo título es: La Neurociencia para la reprogramación de hábitos alimenticios como estilo de vida saludable. El objetivo de este artículo fue analizar a la neurociencia para la reprogramación de hábitos alimenticios como estilo de vida saludable.

Continuamos, con el artículo del **Lic. Dr. Edwin Andrés, Narváez** titulado: Estilos de enseñanza de la educación física presentes en la Básica Secundaria. El presente artículo tuvo como objetivo identificar los estilos de enseñanza de la Educación Física y adaptarlos desde el concepto de corporeidad.

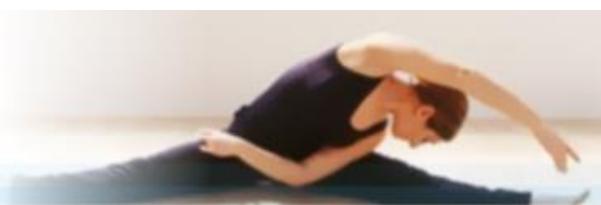
Seguidamente se muestra el estudio cuyo título es: Estudio de la flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores a través del Test de WellsI cuyo autor es: **Lic. Dr. José Luis, Rosario Rodríguez**. El objetivo del artículo fue determinar la capacidad de flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores de los estudiantes de Educación Física que cursan Licenciatura en el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, Santiago, República Dominicana.

De igual manera, **Ing. Msc. Fernando, Valencia Orozco**, presenta el artículo titulado: Importancia del método grow del coaching en el sector de la construcción en los espacios deportivos - recreativos en Colombia. El objetivo del artículo fue analizar la importancia del método grow del coaching para incrementar la productividad mediante la mejora del clima laboral en el sector de la construcción de los espacios deportivos - recreativos en Colombia.

Los **Licenciados Hugues Javier, Cuello Luqués, Kevin Daniel, Pineda Padilla y Silvio, Villera Coronado**, nos presenta el artículo denominado: Protocolo para la prevención de lesión en los isquiotibiales del equipo de fútbol categoría sub-20 junior Club S.A. El estudio tuvo como objetivo diseñar y desarrollar un protocolo que permita la prevención de lesión de desgarramiento en los isquiotibiales del equipo de fútbol en la categoría sub-20 Junior de Barranquilla, Atlántico, Colombia.

Finalizamos, con esta edición con el artículo cuyos autores son la **Lic. Yamilez Sinay, Malavé Jiménez, el Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde y el Lic. Dr. Alessandro, D'Ámico López**. El objetivo fue analizar en la formación de entrenadores en cuanto a la relación entrenador– atleta. El objetivo fue dar una visión completa y total de los estudios realizados sobre la importancia de la relación entrenador– atleta en el deporte en general.

Seguimos, con nuestra visión de apoyar el desarrollo investigativo y la divulgación de las investigaciones a través de nuestra revista electrónica. Como siempre, nos gustaría agradecer a los autores, revisores y al personal que han apoyado las ediciones de la revista y esperamos que disfruten de esta nueva edición.



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 16 N°2 (119) año 2024, pp.9-38  
ISSN (digital) 2244-7318  
Segundo semestre julio / diciembre

## ESCUELA PARA PADRES. CASO ZAMORA FÚTBOL CLUB-CATEGORÍAS SUB 13 Y SUB 15 PARENTS SCHOOL. CASE ZAMORA FOOTBALL CLUB-CATEGORIES SUB 13 AND SUB 15

**Lic. Ysamar del Valle, Terán Guzmán**

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

<https://orcid.org/0009-0005-3290-1641>

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

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

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

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

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

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

**Recibido:** 29-12-2023

**Aceptado:** 07-03-2024

### Resumen

El artículo tuvo como objetivo elaborar una propuesta de Escuela para padres como modelo de abordaje psicológico a los familiares y representantes de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club. Se realizó un estudio cuantitativo, de tipo proyecto factible y diseño de campo no experimental, cuyos informantes claves fueron los jugadores, padres, directivos y cuerpos técnicos de las categorías descritas. Dentro de las técnicas que se utilizaron, están la encuesta, la observación y la revisión documental. Los objetivos específicos de la investigación fueron: Determinar el rol de los familiares y representantes en la formación futbolística, estimar los medios y recursos con los que cuenta el Zamora Fútbol Club para la aplicación de la propuesta de escuela para padres, diseñar la propuesta de escuela para padres como modelo de abordaje psicológico que se adapte a las características de las categorías Sub 13 y Sub 15, y ejecutar la propuesta de escuela para padres como modelo de abordaje psicológico a los familiares y representantes. Entre los hallazgos resaltantes de la investigación se destacan: que los familiares y padres de los atletas ejercen un rol fundamental en la formación futbolística, que es necesario asesorar a los padres de los jugadores acerca de las competencias y habilidades a desarrollar que supondrán un acompañamiento positivo en la carrera deportiva de sus hijos.

**Palabras clave:** Escuela para padres, abordaje psicológico, familia.

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

---

## Abstract

The article had as the objective of elaborating a proposal School for parents as a model of psychological approach to the relatives and representatives of the categories Sub 13 and Sub 15 of the Zamora Futbol Club. A quantitative study was carried out, of feasible project type and design of non-experimental field, whose key informants were the players, parents, managers and technical bodies of the categories described. Among the techniques that were used, are the survey, observation and documentary review. The specific objectives of the research were: To determine the role of family members and representatives in football training, to estimate the means and resources available to Zamora Fútbol Club for the application of the school proposal for parents, to design the school proposal for parents as a model of psychological approach that adapts to the characteristics of the Sub 13 and Sub 15 categories, and implement the proposal of school for parents as a model of psychological approach to family members and representatives. Among the outstanding findings of the research are: that the relatives and parents of the athletes play a fundamental role in football training, that it is necessary to advise the parents of the players about the competences and skills to be developed that will suppose a positive accompaniment in the sports career of their children.

**Keywords:** School for parents, psychological approach, family.

## Introducción

El Zamora Fútbol Club está ubicado en la ciudad de Barinas, municipio Barinas del Estado Barinas, Venezuela. En la actualidad ha presentado distintas problemáticas con los padres y representantes de las categorías menores, específicamente las categorías Sub 13 y Sub 15, estas situaciones han afectado el desempeño futbolístico de estos atletas. En conversaciones informales producto de visitas a los entrenamientos, juegos oficiales y amistosos, entre otras actividades, se ha observado que el nivel de conflictividad que se vive en los juegos es alto; existen representantes que faltan el respeto a los árbitros, familiares, e inclusive a los jugadores. De igual forma la agresividad de los familiares es común en las diferentes actividades futbolísticas, se han reportado peleas entre familiares de estas categorías y los otros equipos, entre otras acciones que ameritan que la directiva de la institución tome medidas para corregir lo descrito.

En coherencia con lo descrito, surge la iniciativa de la investigadora de elaborar una propuesta denominada Escuela para Padres como Modelo de Abordaje Psicológico para atender esta necesidad manifestada en las categorías menores de esta escuela de fútbol. De esta manera, se contribuiría con la visión de la institución que es “ser una organización formadora y promotora de futbolistas de alto rendimiento y con formación integral...” (Arriechi, 2017).

La importancia de este trabajo radica en considerar a la educación de los padres, jugadores, y entrenadores como herramienta para lograr incrementar el desempeño futbolístico de los jóvenes;

además de estimular su crecimiento integral, preparándolos para afrontar los diversos factores de riesgos presentes en la sociedad, tales como las drogas, delincuencia, entre otros.

Lo anteriormente descrito, establece argumentos sociales, económicos, legales, deportivos, y humanos que justifican la prioridad de atender esta necesidad o la solución de este problema, a través de los aportes de la investigación. Por otra parte, se considera que el propósito es viable en cuanto al tiempo, recursos económicos, humanos, materiales, y tecnológicos; pudiéndose aplicar al resto de las categorías.

Las escuelas de fútbol a nivel mundial han contribuido con el desarrollo de las sociedades, a través de la formación integral (deportiva, valores, espiritual, educativo, entre otros) de los niños, niñas y adolescentes que incursionan en la práctica de este deporte. Al respecto, González y Otero (2005) expresan “la actividad física constituye un elemento fundamental de la educación integral de los niños, por su función de socialización y trasmisión de valores” (p. 3). La cita descrita, establece la importancia que tiene la práctica de los deportes en el sano crecimiento de los niños y adolescentes, haciendo hincapié en la adquisición de valores morales, y éticos; por otra parte, indica los beneficios que tiene el proceso de socialización para la adquisición de habilidades como la autoestima, asertividad, el autocontrol, entre otros.

En relación con lo descrito anteriormente, es imperativo destacar que el trabajo en una escuela o club de fútbol se debe realizar con la colaboración de todos los involucrados en el proceso de formación de los atletas, entre ellos se mencionan a los directivos, cuerpos técnicos (director técnico, asistente técnico, delegado, preparador físico, fisioterapeutas), comunidad, atletas, padres y representantes. En consideración al rol de los padres y representantes, se han presentado múltiples problemáticas que han afectado el aprendizaje, desarrollo, y adquisición de habilidades y aptitudes asociadas al fútbol de los niños y adolescentes. En este sentido, las escuelas municipales de fútbol de Sevilla España no escapan a esta realidad, Romero (2003) manifiesta:

En la sociedad actual, los escolares no tienen las posibilidades de desarrollo físico, psicológico, y social que los padres y madres, probablemente tuvieron para disfrutar durante la infancia. Hoy día los chicos, desde edades muy tempranas, están sometidos a un ritmo diario (colegio, actividades extraescolares formativas, familia, entre otras), en el que las prisas, los horarios rígidos y las presiones de todo tipo suponen una carencia de tiempo para “crecer” en el ámbito motriz y social a través del juego, el ocio o tiempo libre, al que tienen derecho... (p.6).

De acuerdo con el autor citado, los niños y adolescentes en las escuelas de fútbol de Sevilla presentan una serie de dificultades para poder disfrutar de la práctica del fútbol, producto de las demandas de su entorno social; limitando el derecho que tienen de desarrollar las habilidades motrices, y sociales a través del juego. Siendo los padres los principales responsables de estimular la práctica deportiva o actividades lúdicas y recreativas desde los hogares, ya que, por ser las figuras representativas con mayor influencia en la formación de la personalidad de sus hijos, tienen

---

el deber de velar por su desarrollo integral. Lo planteado requiere que los familiares, padres y representantes manejen una serie de conocimientos y herramientas psicosociales que les permitan cambiar actitudes desfavorecedoras hacia actitudes enfocadas al fortalecimiento de los hábitos, valores como la disciplina, respeto, compromiso, sinceridad, competitividad, solidaridad, entre otros.

En relación a la problemática anterior, los países hispanoamericanos no escapan a esta realidad, Quesada (2003) plantea lo siguiente:

La vivencia de un niño al involucrarse en cualquier deporte es condicionada por la mentalidad de sus padres. Frecuentemente, éstos transmiten a sus hijos sus propias motivaciones, frustraciones y sueños truncados. Indudablemente, los padres que no quieren dañar la experiencia deportiva de su hijo y en consecuencia el desarrollo de su personalidad, deben considerar cuidadosamente el sentido que ellos, atribuyen al deporte, su forma de visualizarlo y la manera en que intentan vivir la experiencia deportiva de su niño... (p. 1).

En el marco de la cita anterior, se observa una de las problemáticas que deben afrontar los niños y adolescentes al momento de escoger un deporte, y es la mentalidad y percepción de los padres asociadas a sus experiencias en el deporte, por ejemplo, un padre que intentó jugar fútbol durante su adolescencia, pero su experiencia fue negativa y frustrante, puede tener la tendencia de prohibir a su hijo la práctica de este deporte, o limitar sus capacidades, a pesar de que su hijo desea incursionar en el fútbol. Cayendo en oportunidades en la presión para que éste practique otra disciplina deportiva, castrando la iniciativa y sueños del joven. En realidad, los padres deben dejar que los niños y adolescentes desarrollen sus habilidades lúdicas en los juegos de su preferencia, apoyando en desarrollo integral del joven. Por otra parte, Michels (2001) hace referencia a lo siguiente:

Es importante, que los padres instituyan en el comportamiento de sus hijos, una relación positiva con el fútbol. Al hablar de relación positiva se refiere a la inclusión de los progenitores en el proceso de aprendizaje y la aceptación de que el fútbol no es sólo un deporte, sino que también es una escuela de entrenamiento para la vida, cuyo fin es ayudar a los jóvenes a crecer con un alto grado de armonía psicológica y física (p. 1).

Respecto a lo propuesto por Michels, la aceptación e integración de los padres en el proceso de aprendizaje del fútbol es un elemento determinante para el éxito de los jóvenes que practican este deporte, es decir, existe una característica de reciprocidad, mientras más involucrado estén los padres en los procesos de aprendizaje, mayor probabilidad de triunfo tendrá su hijo, lo contrario sucede con aquellos padres que son indiferentes y apáticos en relación a los procesos de enseñanza del fútbol, sus hijos son más propensos a padecer de desmotivación e irresponsabilidad, lo cual lo conllevará a bajos rendimientos y abandono. Además, el fútbol es una universidad para la vida, proporciona a los niños y jóvenes herramientas para la estabilidad emocional y biológica,

facilitando la adaptación a otros entornos y situaciones sociales (Michels, 2001). El mismo autor asegura que:

Los padres a menudo tienen un concepto erróneo del fútbol: interpretan esta experiencia como el mejoramiento de su estatus social y el de sus hijos, lo peor es que estos progenitores no se dan cuenta de su actitud. A menudo son estos padres, quienes prohíben a sus hijos jugar cuando sus calificaciones bajan y los obligan a dejar el fútbol sin darse cuenta de que esta actitud agravará la situación, pues es comprobado que el ejercicio facilita el aprendizaje (p. 30).

A propósito de la cita anterior, el autor establece tres actitudes que son asumidas por los padres de niños y jóvenes en el proceso formativo del fútbol, las cuales son erradas y pueden producir daño en la personalidad de sus hijos; la primera y muy común es que piensan y creen que sus hijos son las futuras estrellas del fútbol profesional internacional, cayendo en exigencias desproporcionadas a la edad del niño o adolescente, discutiendo con los entrenadores sobre la titularidad de sus hijos en los juegos, discutiendo con los árbitros por las decisiones arbitrales, inculcando la envidia y competición insana entre compañeros y jugadores rivales, olvidando que los niños están en un proceso formativo y recreativo. La segunda actitud está asociada a la percepción del fútbol como un deporte violento, transmitiendo esos temores a sus hijos y limitándolos en la práctica de este deporte. Como última actitud está creer que la suspensión de la práctica del fútbol es un castigo, lo cual es errado ya que los deportes estimulan el aprendizaje.

De la misma manera, Cabrini (1999) expresó lo siguiente “Fulvio Bernardini, un famoso entrenador de fútbol italiano dijo que el entrenamiento de jugadores huérfanos podría ser la solución ideal para el entrenador del equipo, de esta manera se evitaría las peligrosas intromisiones de parte de los padres” (p. 2). La expresión de este entrenador de fútbol es una muestra de los problemas que causan algunos padres al no tener claro hasta donde termina su rol en la formación futbolística de sus hijos, y empieza el rol de los entrenadores, confundiendo una cosa con la otra. Llegando inclusive a conflictos directo con los entrenadores, que pueden suscitarse por diferentes causas, entre ellas: si el entrenador asigna una posición que no es la que el padre espera para su hijo, si el niño no tiene un buen rendimiento durante el juego, o es sentado en la banca, entre otras.

En este mismo sentido, en las escuelas de fútbol, según Bermejo (2016) un vértice importante del triángulo deportivo (padres, entrenadores, deportistas), que en muchas ocasiones no se tiene en cuenta son los padres de los deportistas. Muchos entrenadores, afortunadamente cada vez menos, son partidarios de mantener al margen a los padres, tanto como se pueda del entorno deportivo (Bermejo, 2016). Normalmente en las escuelas de fútbol suelen ver a los padres como un problema, al mismo tiempo los padres creen que el problema son los entrenadores, y así en muchos casos viven de espaldas en vez de establecer la colaboración necesaria cada uno en su parcela, para el correcto funcionamiento del equipo (Bermejo, 2016).

---

De acuerdo a lo planteado anteriormente, debe existir una triada que favorezca el aprendizaje y la práctica del fútbol base, y es la representada por los padres, entrenadores y deportistas, trabajando juntos bajo una misma visión y misión, que es la formación futbolística y desarrollo integral de la personalidad de los atletas; sin embargo, las experiencias demuestran lo contrario, existen entrenadores que prefieren alejarse de los padres y representantes para evitar roces, y situaciones desagradables que les ha tocado vivir en los juegos, prácticas y entrenamientos. Por la otra parte, están los padres y representantes que en oportunidades consideran a los entrenadores culpables de los errores de los atletas o de los resultados adversos en los juegos, olvidando que todos los involucrados en este deporte deben sumar para lograr un buen desempeño a nivel individual y grupal del equipo.

Así mismo, este autor propone una herramienta fundamental que debe existir en la relación padres-entrenadores-jugadores, y es la comunicación, la cual debe ser asertiva, planteando reuniones cada cierto tiempo con los familiares de los jugadores para escuchar las inquietudes, transmitir información sobre los entrenamientos, juegos, y futuras actividades, además de aplicar dinámicas de integración, talleres y conferencias asociadas al fútbol, valores, y crecimiento personal. Pero lo más importante es estimular la conciencia de los padres y representantes para que comprendan que el fútbol base está enfocado a la recreación y no a la competición, que existen etapas en este deporte que deben ser vividas por los niños, niñas y adolescentes para que logren una evolución satisfactoria a nivel deportivo y personal, y así poder proyectar a un futuro jugador de fútbol profesional; es allí donde el representante debe decidir si ser un factor de protección o de riesgo para sus hijos.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, el ámbito regional de las academias, clubes y escuelas de fútbol del Estado Barinas experimentan problemáticas asociadas a los padres y representantes de los atletas; en conversaciones informales con los entrenadores, directivos y personal de las categorías Sub 13 (niños nacidos entre los años 2006 y 2007) y Sub 15 (niños nacidos entre los años 2004 y 2005) del Zamora Fútbol Club, han expresado que durante los juegos amistosos y oficiales de estas categorías se han presentado situaciones desagradables con los familiares de los jugadores. Entre ellas se destacan las siguientes: tienden a presionar a los atletas durante el desarrollo de los juegos gritando e insultando a los jugadores del Zamora Fútbol Club y a los del equipo contrario, a los árbitros faltando el respeto al expresarles groserías, a los entrenadores al manifestarles desagrado por la designación de los jugadores titulares, al hacer los cambios o por las estrategias de juego.

En este sentido, algunos representantes han caído inclusive en la violencia física, han existido episodios de representantes que han golpeado a los árbitros, se han formado trifulcas entre los familiares del Zamora Fútbol Club y otros clubes durante los partidos. Situaciones que realmente deben ser abordadas desde un punto de vista profesional por especialistas en el área de la psicología. El fútbol es un deporte que genera pasiones y emociones como la alegría, euforia,

rabia, tristeza, entre otras, que deben ser vividas y canalizadas adecuadamente, y los padres y representantes deben ser el ejemplo para que los jugadores y personal técnico vivan estas emociones sanamente, y no perjudiquen semanas de entrenamiento y preparación de los partidos, afectando emocionalmente a los jugadores, y proyectando comportamientos que tienden a ser imitados por los atletas, creando un clima de agresividad en los juegos.

En lo que respecta a los entrenamientos, es posible que cualquiera de los padres se convierta en entrenadores desde la grada, criticando al entrenador, a los jugadores y en algunos casos a otros padres. Los representantes en más de una ocasión no están de acuerdo con las decisiones de los entrenadores, pero siempre deben respetarle, y no distraer con sus actuaciones ni a los jugadores, ni al propio entrenador, ni crear conflictos gratuitos al niño, entre la opinión del padre y la del entrenador, ni llevar estos dilemas a otros padres enrareciendo el ambiente, cosa que no favorece para nada el entorno. En fin, que el padre debe ser un elemento pacificador, no una fuente de conflictos. Esto no quiere decir que cuando los padres quieran hacer cualquier consulta, no puedan hacerla, pero sí que se le debe pedir que lo haga en el momento adecuado y con corrección. Por ejemplo, no es conveniente hacerlo con gritos y delante de otros padres o niños. Hay que buscar la ocasión para hacerlo con tranquilidad, los padres deben dar un voto de confianza a los entrenadores.

Al establecer el tema del modelo de escuela para padres como propuesta de abordaje psicológico a los familiares y representantes del Zamora Fútbol Club, se plantean las siguientes interrogantes de la investigación:

¿Cuál es el rol que deben asumir los padres y representantes en la formación futbolística de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club?

¿Con qué medios y recursos cuenta el Zamora Fútbol Club para la aplicación de la propuesta de escuela para padres de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club?

¿Sería posible diseñar la propuesta de escuelas para padres como modelo de abordaje psicológico que se adapte a las características socioeconómicas de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club?

¿Cómo se ejecutará la propuesta de escuelas para padres como modelo de abordaje psicológico de los familiares y representantes de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club?

Para dar respuesta a estas interrogantes, se plantearon los siguientes objetivos:

#### *General*

Elaborar la propuesta de escuela para padres como modelo de abordaje psicológico a los familiares y representantes de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club.

Para cumplir con este objetivo general, se establecieron unas fases de vital importancia, que son:

---

- *Fase 1: Diagnóstico*

Determinar el rol de los familiares y representantes en la formación futbolística de los jugadores de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club.

- *Fase 2. Factibilidad*

Estimar los medios y recursos con los que cuenta el Zamora Fútbol Club para la aplicación de la propuesta de escuela para padres en las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club.

- *Fase 3: Diseño*

- Diseñar la propuesta de escuela para padres como modelo de abordaje psicológico que se adapte a las características de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club.

- Ejecutar la propuesta de escuela para padres como modelo de abordaje psicológico de los familiares y representantes de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol.

## Bases teóricas

### Contexto Institucional

En este sentido, el contexto institucional en donde se desarrolló la presente investigación es el Zamora Fútbol Club. Está constituido legalmente como una Asociación Civil, cuya misión es “ser una organización formadora y promotora de futbolistas de alto rendimiento y con formación integral, con el fin de entretener al aficionado barinés de esta disciplina y exaltar el talento local en las distintas categorías que le conforman...” (Arriechi, 2017, p. 1). En alusión a la cita descrita, la misión del Zamora FC está relacionada con la formación futbolística y desarrollo integral de la personalidad de sus atletas, considerando todas las categorías, desde el fútbol base, fútbol de desarrollo, y de alta competencia; priorizando el talento regional, y asumiendo la responsabilidad de satisfacer las necesidades de recreación de la ciudadanía barinense, hinchas del fútbol y de la institución.

Con respecto al personal que labora en este club, está conformado por una Junta Directiva, cuyo presidente actual es el Lcdo. Adelis Chávez, el gerente general es Akram Al Matni, entre otros directivos, con respecto al personal administrativo se mencionan a la administradora Mildred Rojas, coordinador de categorías menores Miguel Hidalgo, entre otros. A propósito de las categorías Sub 13 y Sub 15 a las cuales va dirigida esta investigación, estas cuentan con un cuerpo técnico conformado por director técnico, asistente técnico, delegado, preparador físico, preparador de porteros, y fisioterapeuta.

En este mismo sentido, el Zamora Fútbol Club cuenta con una sede para la práctica de las categorías menores, conformada por un complejo de canchas de grama natural ubicada en la carretera agrícola, Vía San Silvestre, El Toreño, Municipio Barinas, Estado Barinas. Posee una sede administrativa, y un estadio para los juegos oficiales del equipo de 1ra división. Para la elaboración del diagnóstico y recolección de la información de la investigación se realizaron visitas guiadas y entrevistas informales en las distintas infraestructuras mencionadas.

Es necesario mencionar, que para darle sustentos al estudio se indagaron investigaciones sobre las escuelas para padres como modelos de abordaje psicológico para los familiares y representantes de las escuelas de fútbol, han tomado un auge muy importante en la actualidad, debido a la toma de conciencia de los educadores, psicólogos deportivos, entrenadores, y directivos sobre el rol que deben desempeñar los padres en la formación futbolística de los atletas. Tornándose como un tema significativo por el hecho de plantear soluciones acertadas al desarrollo y evolución de la personalidad de los niños, niñas y adolescentes futbolistas. Dadas las condiciones que anteceden, a continuación, se dan a conocer algunos estudios relacionados con el tema referido y que son la base para la presente investigación:

Pineda y Suarez (2017), en su trabajo de grado titulado Planificación de una Escuela para Padres dirigida a los familiares de la Academia de Fútbol “Francisco Fajardo”, Municipio Andrés Bello del Estado Trujillo, presentada ante la Universidad de los Andes-Núcleo Universitario “Rafael Rangel”, cuyo objetivo principal es planificar una escuela para padres, bajo la metodología de investigación descriptiva no experimental y el diseño de proyecto factible, y siendo la población objeto de estudio los familiares y representantes de las categorías semilla y compota. En coherencia con lo descrito, esta investigación se vincula directamente con este trabajo de grado, ya que tienen como objetivo la propuesta de escuelas para padres como modelos de gestión de conflictos familiares en los atletas de las categorías semilla y compota, aunado a que es una fuente de datos muy completa para guiar dicho trabajo. Entre los hallazgos más destacados se encuentran: es una solución viable para mejorar el acompañamiento de los padres en la formación futbolística de los niños y niñas, se incrementó la conciencia sobre la responsabilidad de los padres y representantes en el desarrollo integral de los jugadores y se aprovechó al máximo los talleres y conferencias dirigidas a los padres de los jugadores, observado cambio de actitudes a favor del crecimiento personal.

Chacón, Garrido y Romero (2016), en su trabajo de grado titulado “Los Padres/Madres de las Escuelas Deportivas Municipales ante la Práctica Deportiva de sus Hijos/Hijas, para optar al título de Magíster, presentado ante la Universidad de Sevilla, donde los objetivos planteados son determinar la implicación de padres y madres en la vida deportiva de sus hijos en las escuelas municipales. Entre sus hallazgos se mencionan: la implicación de padres y madres en la vida deportiva de sus hijos en las escuelas municipales no es muy elevada. Es cierto que los padres asistentes a los talleres consideran muy importante la práctica de actividad física en sus hijos, algo que también se ve reflejado por el casi el 90% de los padres que opina que el deporte es fundamental para la salud de sus hijos. Sin embargo, un gran número de padres no conoce al técnico de su hijo y no va a verle normalmente a los entrenamientos.

Moreno (2018), en su trabajo de grado titulado Evaluación del Programa de Escuelas para Padres en los Clubes de Fútbol de la ciudad de Cabudare Municipio Palavecino del Estado Lara, presentado ante la Universidad Centro Occidental “Lisandro Alvarado”, para optar al título de

---

Especialista, estableció el siguiente objetivo: Evaluar el programa de escuelas para padres ejecutado en las escuelas de fútbol de la ciudad de Cabudare, enmarcado en la metodología descriptiva, la población de estudio estuvo constituida por 356 atletas, cuyas categorías se beneficiaron del programa durante la temporada 2017 - 2018.

Resulta oportuno mencionar, que existe una relación entre las dos investigaciones planteadas, ya que el elemento de evaluación será un eje fundamental a la hora de la ejecución de dicha investigación; entre los hallazgos más relevantes destacan: se determinó que la intervención familiar fue un proceso productivo para las escuelas de fútbol, y se evidenció la mejora del nivel competitivo de los jugadores. Estos dos hallazgos se vinculan con la finalidad de la investigación, ya que esta busca la mejora de la calidad de vida de los atletas en las diferentes escuelas de este deporte tan popular en el mundo, a través del cambio de actitudes de los padres y representantes hacia el desarrollo de habilidades y destrezas sociales.

A continuación, se presentan teorías que desde el punto de vista educativo formal y no formal permiten comprender la importancia de las escuelas para padres en la formación futbolística y personalidad de los atletas. Además de aspectos asociados al abordaje psicológico de las familias de los jugadores; y elementos relacionados con el fútbol que ayuden a guiar a la investigadora en el proceso metodológico.

### El Fútbol

En relación a este deporte, se estima que es una base teórica fundamental para el desarrollo de la presente investigación, se establecerá una definición, metodología, entre otros tópicos que debe manejar la investigadora para poder comprender la dinámica personal y social de las personas que hacen vida en este deporte, y las cuales se beneficiarán de la propuesta de escuela para padres en el Zamora Fútbol Club. Para Hernández Moreno (1993), el fútbol es:

Un deporte de equipo de colaboración oposición, que se juega en un espacio “semisalvaje” y común, con participación simultánea. El desarrollo de la acción de juego depende de las acciones individuales y colectivas realizadas en una situación de colaboración con los compañeros y de oposición con los adversarios, de acuerdo con un pensamiento táctico individual que debe ser coordinado con el resto de los compañeros (p. 28).

En alusión a la lógica interna del fútbol se definirá sobre las bases de los siguientes rasgos (Tapia Flores y Hernández Mendo, 2010):

*Duelo colectivo:* situación de enfrentamiento entre dos adversarios (o equipos adversarios) cuyos intereses están del todo contrapuesto, lo que uno gana el otro lo pierde. Este tipo de actividades lleva implícito una intermotricidad simultánea. La red de comunicación que los define es la de colaboración - oposición, dejando claro que las relaciones dentro del grupo son de colaboración, mientras que las intergrupales son siempre de oposición.

*Uso simultaneo del balón:* no debemos confundirlo con la alternancia que los equipos tienen del balón. Las excepciones quedan circunscritas a las situaciones a balón parado, donde el equipo poseedor del balón dispone de tiempo y espacio para poner el balón en juego, el equipo contrario no podrá intervenir hasta que el balón se ponga en movimiento. El resto del tiempo la disponibilidad del uso del balón dependerá de la propia iniciativa de los jugadores, pues no existe ninguna limitación reglamentaria al respecto.

*Secuencia libre de las posesiones:* Alternancia de posesiones y no posesiones de balón que tienen los equipos. Espacio polarizado: Las porterías determinan el sentido del juego de cada uno de los equipos. Presencia de marcador: El resultado del partido es uno de los objetivos prioritarios del juego, incluso puede condicionar el planteamiento táctico del encuentro (Hernández Moreno, 1993, p. 29).

Los rasgos del fútbol descritos anteriormente, explican la dinámica del juego, en la cual existe una clara oposición entre los contrincantes denominada duelo colectivo, también se establece la alternancia del balón, esto quiere decir, que dependiendo de la habilidad de los jugadores, la visión de juego, comunicación, trabajo grupal, un equipo puede mantener la posición del balón y aprovecharlo para tener el control y ritmo del juego, además de tener mayor probabilidad de hacer goles que es la finalidad del juego, para finalizar, se establece el principio de espacio polarizado, que hace referencia a las porterías y la ubicación de los jugadores en el campo.

## **Enfoque Metodológico**

### **Naturaleza de la Investigación**

Para este trabajo se seleccionó la estrategia metodológica cuantitativa, muy vinculada al enfoque positivista y empirista de la ciencia, es un tipo de estrategia que se sirve principalmente de los números y los métodos estadísticos. Es decir, se trata de un tipo de estrategia que según Gary King y Verba (2000), “suele basarse en medidas numéricas de ciertos aspectos de los fenómenos; parte de casos concretos para llegar a una descripción general o para comprobar hipótesis causales y busca medidas que otros investigadores pueden reproducir fácilmente” (p. 25).

Estos autores plantean que el método cuantitativo es el indicado para aplicarse en investigaciones que requieren el uso de la estadística como herramienta para seleccionar, analizar e interpretar los datos del estudio, ya que generalmente la población y muestra son en grandes cantidades. Esta investigación requiere precisamente de esta metodología, ya que reúne todas las características mencionadas.

### **Tipo y Diseño de la Investigación**

Este trabajo está apoyado en la investigación de campo, que de acuerdo a Arias (2019), “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo con el fin de establecer

---

su estructura o comportamiento” (p. 24). En este sentido, el presente trabajo se ubica en la modalidad de proyecto de campo, ya que se elabora una escuela para padres como modelo de abordaje psicológico de los familiares y representantes del Zamora Fútbol Club, en la cual se caracteriza a esta institución con la finalidad de obtener datos sobre el comportamiento de sus miembros, actividades deportivas, laborales y familiares.

En el mismo orden de ideas, Balestrini (2004), indica que las investigaciones de campo “in situ”, “se realizan en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio, ello permite el conocimiento más a fondo del problema investigado” (p. 28). Así mismo, para Arias (2019), la investigación de campo es la que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados o de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular variable alguna, no se altera las condiciones existentes, por ello su carácter de investigación no experimental. Se puede indicar que la investigación es de campo por que serán recolectados los datos directamente de los sujetos de la investigación, o sea los atletas de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club, familiares de los jugadores y personal profesional pertenecientes a dicha institución.

### **Población y Muestra**

Consistió en los padres de los jugadores, atletas, y cuerpos técnicos de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club. Tomando en consideración que la población es tan limitada, ésta fue considerada en su totalidad, por lo que la muestra se conforma por la misma unidad poblacional que corresponde a los padres de 30 atletas.

### **Variable de Estudio**

En cuanto al concepto de variable, Balestrini (2004), señala: “variable es un aspecto o dimensión de un objeto, o una propiedad de estos aspectos o dimensiones que adquiere distintos valores y por lo tanto varía” (p. 113), en este sentido, las variables en este estudio son, escuela para padres y abordaje psicológico.

La finalidad de esta investigación es introducir estas variables en la filosofía organizacional del Zamora Fútbol Club, es decir, que todas las categorías pertenecientes a esta asociación civil, puedan contar con escuelas para padres que les permitan aprovechar al máximo el apoyo de los padres y representantes en pro del desarrollo integral de los jugadores y de la institución.

En cuanto a la definición operacional, las variables serán medidas por una serie de ítems, formulados por indicadores, que están contenidos a su vez en dimensiones, expresadas en la matriz de operacionalización de las variables, que se observa en la tabla 1.

**Tabla 1**

*Matriz de operacionalización de las variables.*

<b>Objetivo General:</b> Elaborar la propuesta de escuela para padres como modelo de abordaje psicológico a los familiares y representantes de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club.			
<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>
		Rol.	1
		Orientación.	2
	Familia	Valores.	3
Escuela para padres		Formación.	4
	Fútbol	Educación.	5
		Práctica Deportiva.	6
		Individual.	7
	Modelo	Seminarios y Talleres.	8
Abordaje		Terapia Grupal y Familiar.	9
Psicológico		Hábitos Nocivos.	10
	Capacitación	Higiene y Alimentación.	11
		Acompañamiento Deportivo.	12

*Nota:* Tomado de Terán, Y. (2020).

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

Por su parte, Hurtado (2008), “propone que las técnicas tienen que ver con los procedimientos utilizados para la recolección de datos, es decir el cómo estas pueden ser de revisión documental” (p. 153). Además, según el mismo autor (2008), “la selección de técnicas e instrumentos de recolección de datos implica determinar por cuáles medios o procedimientos el investigador obtendrá la información necesaria para alcanzar los objetivos de la investigación” (p. 164). Para la recolección de la información en la presente investigación, se optará por aquellos que ayudarán al logro de los objetivos y a obtener la información necesaria de manera organizada y precisa. Las técnicas que se emplearán serán las enunciadas y desarrolladas a continuación:

*Observación Directa:* con respecto a la observación directa, Arias (2019) expresa que la observación directa consiste en un proceso de atención, recopilación, selección y registro de información, para el cual el investigador se apoya en sus sentidos.

En relación a la aplicación de esta técnica en la investigación, se realizarán visitas a las instalaciones del Zamora Fútbol Club para constatar las fortalezas (potencial técnico, ubicación geográfica, talento humano, entre otros), las debilidades (posible carencia de especialistas en el área psicológica, manejo y abordaje familiar, indisciplina, entre otros), amenazas (falta de articulación con otras instituciones, comunidad o entes públicos y privados, entre otros), y oportunidades (futuro aprovechamiento de este proyecto factible, e integración con los medios de

---

comunicación regionales para la difusión de la labor de la escuela para padres, articulación con las empresas privadas e instituciones públicas en la búsqueda de establecer convenios que produzcan ayuda recíproca, entre otros). Cabe mencionar, que la aplicación de esta matriz FODA (fortaleza, oportunidades, debilidades y amenazas) se llevará a cabo por medio de los datos registrados en el cuaderno de campo, a raíz de los distintos recorridos por las instalaciones de la institución.

*Encuesta:* en efecto, Balestrini (2004), establece que “esta técnica se parece a la entrevista, ya que la información debe ser obtenida, a través de preguntas a otras personas, esta se diferencia porque en la encuesta no se establece un diálogo con el entrevistado y el grado de interés es menor”. (p. 469). La investigadora diseñará una encuesta que surgirá del cuadro de operacionalización de las variables, con el objetivo de medir los indicadores, para luego procesar los datos obtenidos, elaborar la propuesta, y establecer las conclusiones de la investigación. *Revisión Documental:* por otra parte, Finol y Camacho (2006) establecen que la revisión documental “es una técnica en la cual se recurre a información escrita, ya sea bajo la toma de datos que puedan haber sido producto de mediciones hechas por otros o como texto que en sí mismo constituyen los eventos de estudio” (p. 427). Para esta investigación se está aplicando la técnica de revisión documental, la autora ha consultado textos asociados a los clubes de fútbol, escuelas para padres, metodología de la investigación, entre otros.

*Instrumentos:* con respecto a los instrumentos, Gómez (2000) propone que estos “representan la herramienta con la cual se va a recoger, filtrar y codificar la información, es decir el con qué, los instrumentos pueden estar ya elaborados e incluso normalizados” (p. 89). A continuación, se presentan los instrumentos que aplicaron en este proyecto de investigación. *Cuestionario:* de igual forma, para Hurtado (2008), son “un conjunto de preguntas relacionadas con el elemento de estudio, cuyas características de tales preguntas pueden ser dicotómicas, selección abierta o tipo escala” (p. 157). Generalmente, los cuestionarios son los instrumentos usados para respaldar a la encuesta y pertenecen al paradigma cuantitativo, esta investigación va hacer uso de este instrumento. *Cuaderno de Notas:* por otra parte, según Finol y Camacho (2006), un cuaderno de notas “es un documento similar al diario. En él se registran las informaciones de los hechos, eventos o acontecimientos en el propio terreno; ayudará a analizar la situación al momento de recoger el material” (p. 161). Este instrumento se usó como bitácora para registrar los hechos observados durante las visitas guiadas, y asistencia a los entrenamientos de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club.

### **Validez y Confiabilidad**

*Validación:* la validación del instrumento se basó en lo planteado por Ruiz (2015), “la validez trata de determinar hasta dónde los ítems de un instrumento son representativos del dominio o universo de contenido de la propiedad que se desea medir” (p.58), en tal sentido, se realizó el proceso de validez de contenido, a través del juicio de expertos versados en la temática

de estudio, para lo cual se seleccionaron metodólogos con experiencia en el área objeto de estudio y terapeutas especialistas en el abordaje psicológico.

Se entregó a cada especialista suficiente información al respecto: el tema a investigar, objetivos de la investigación, operacionalización de las variables, la rúbrica a revisar y el instrumento de validación, el cual recogerá la información, observaciones y sugerencias de cada experto. Los criterios para que los expertos evaluaran la rúbrica serán: (a) claridad, relacionada con la redacción de los ítems; (b) congruencia, si el ítem se relaciona con el indicador, dimensión y variable que se pretende medir y (c) tendenciosidad, si induce a responder en forma favorable, indecisa o desfavorable. Una vez obtenido el juicio de los expertos, se procederá a la reformulación de la rúbrica de acuerdo a las sugerencias y se determinará la confiabilidad de la misma.

*Confiabilidad:* la confiabilidad se refiere a la exactitud y precisión de la medición que se va a obtener con el instrumento, por lo que Hurtado (2012), considera que "...se refiere al grado en que la aplicación repetida de instrumentos a las mismas unidades de estudios, en idénticas condiciones, produce iguales resultados, dando por hecho que el evento medido se mantiene..." (p.808). En este sentido, el instrumento fue sometido a una prueba piloto, cuyos resultados serán tomados en cuenta en técnicas estadísticas determinadas, en este caso se tomará en cuenta el Alfa de Cronbach, partiendo del cálculo del coeficiente se utilizó el paquete estadístico SPSS V-15,0, cuyo resultado se muestra a continuación, así como también la escala numérica y las categorías de fiabilidad según los resultados del coeficiente Alfa de Cronbach (ver tabla 2).

**Tabla 2**

*Rangos y Coeficientes Alfa*

<b>Rangos</b>	<b>Coeficiente Alfa</b>
Muy alta	0,81 a 1,00
Alta	0,61 a 0,80
Moderada	0,41 a 0,60
Baja	0,21 a 0,40
Muy Baja	0,01 a 0,20

*Nota:* Tomado de Ruiz, C. (2015)

**Tabla 3**

*Resultados del Coeficiente Alfa de Cronbach*

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Número de Elementos</b>
0,696	12

Fuente: Elaborado por los investigadores

Considerando el anterior resultado y las escalas del Coeficiente Alfa de Cronbach siendo 0,69 quiere denotar que el instrumento aplicado fue viable, obteniendo congruencia en las

preguntas en correspondencia a las respuestas dadas por los encuestados. Cabe destacar que el cuestionario empleado se elaboró considerando el formato a escala.

### Técnica de Análisis de los Datos

Una vez aplicada la rúbrica por el autor de la presente investigación a los sujetos, se procederá a tabular, analizar e interpretar la información correspondiente, a través del uso de la estadística descriptiva representando porcentualmente las frecuencias de cada respuesta y graficando dichos resultados. Para el tratamiento de la información se utilizará el software de aplicación Microsoft Excel 2010.

### Resultados

Con referencia a este capítulo, ya aplicadas las técnicas e instrumentos para la recolección de los datos, se procedió al análisis de los mismos, se efectuó empleando para ello la estadística descriptiva e inductiva (inferencial). En cuanto a la estadística descriptiva, se realizó primero determinando las frecuencias y los porcentajes de cada uno de los ítems a objeto de describirlos para su respectivo análisis. Con respecto a la estadística inductiva o inferencial, se llevó a cabo a través de la realización de una serie de deducciones lógicas efectuadas a cada ítem en relación a su intencionalidad, con el propósito de formular conclusiones en cuanto al contenido de cada pregunta y permitirán comprobar el logro o no de los objetivos e interrogantes planteadas en esta investigación.

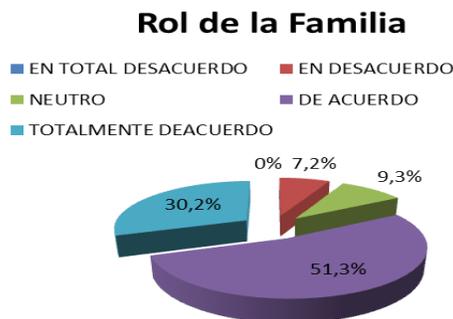
Así mismo, en este punto, se plantearon y analizaron los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario conformado por una lista de doce (12) preguntas o ítems previamente organizado, los cuales han sido extraídos de la operacionalización de las variables y se estructuró para que los encuestados escogieran una de las alternativas de respuesta posible. En Total Desacuerdo, en Desacuerdo, Neutro, De Acuerdo y Totalmente de Acuerdo.

*Dimensión: Familia.*

*Indicador: Rol.*

#### Figura 1

*El rol de la familia es importante en el desarrollo futbolístico de los jugadores.*



Fuente: Elaborado por los investigadores

En cuanto a la figura 1, a los resultados obtenidos el 51,3% de los encuestados estuvieron (De Acuerdo) en que el rol de la familia es importante en el desarrollo futbolístico de los jugadores; el 30,2% de los usuarios estuvieron (totalmente de acuerdo), es decir que el 81,5% de los encuestados expresan que la familia es importante en el desarrollo futbolístico de los atletas. Por ende, se deben diseñar estrategias en la escuela de padres para abordar el tema del rol familiar en el deporte.

*Indicador: Orientación.*

**Figura 2**

*Orientar a los padres sobre la práctica de la actividad futbolística es necesario.*



Fuente: Elaborado por los investigadores

En la figura 2 se observa, los encuestados estuvieron en un 73% (De Acuerdo) con la orientación a los padres, ellos consideran que los representantes deben manejar conocimientos generales sobre la actividad futbolística. En coherencia con estos resultados, este tema debe ser abordado en conjunto: cuerpo técnico, especialistas en psicología, directivos del Zamora Fútbol Club, siendo un eje fundamental en la escuela para padres.

*Indicador: Valores.*

**Figura 3**

*La familia debe reconocer los valores en la práctica física y deportiva.*



Fuente: Elaborado por los investigadores

En relación a la figura 3, el indicador de valores se obtuvo que el 50% de los sujetos en estudio estuvieron (De Acuerdo) con que la familia debe conocer los valores en la práctica física y deportiva, un 7% estuvieron (Totalmente De acuerdo) con este planteamiento. Con respecto al resultado anterior, un 57% de los participantes en el estudio expresaron su acuerdo con la interrogante; al respecto Gutiérrez (2017) expresa “El deporte moviliza emociones y sentimientos, pero sobre todo puede influir en las actitudes y comportamientos de las personas, a través de los valores que trasmite: esfuerzo, superación, perseverancia, igualdad, respeto, deportividad, solidaridad, y compañerismo” (p. 76).

*Dimensión: Fútbol.*

*Indicador: Formación.*

#### **Figura 4**

*La actuación de los padres en los eventos futbolísticos de los niños tiene influencia en su formación.*

**Influencia en la Formación Futbolística**



Fuente: Elaborado por los investigadores

De acuerdo a la figura 4, el indicador de formación se obtuvo que el 40% de los participantes en la encuesta estuvieron (Totalmente De Acuerdo) que la actuación de los padres en los eventos futbolísticos de los niños tiene influencia en su formación, un 24% expresaron estar (De acuerdo), pero un 17% manifestaron estar en (Desacuerdo) con el planteamiento. Se estima según los resultados, que el comportamiento de los padres durante los juegos o entrenamientos de sus hijos repercute en la conducta de sus hijos, para bien o para mal, es decir, si las actitudes de los padres son agresiva e intolerante, los niños tienden a imitarlos y proyectan esto en la cancha; otro dato que es importante destacar es que existe un 17% de los encuestados que expresaron no estar de acuerdo con el planteamiento, demostrando falta de conciencia sobre este aspecto, y pudiendo representar a esos padres problemáticos durante los encuentros deportivos.

Indicador: Educación

**Figura 5**

Se debe educar a los padres para que comprendan que la iniciación futbolística debe cimentarse en los valores.

**Educación Futbolística en Valores**



Fuente: Elaborado por los investigadores

En el indicador de educación el 41% de los encuestados estuvieron (De acuerdo) que se debe educar a los padres para que comprendan que la iniciación futbolística debe cimentarse en los valores, un 13% estuvieron (Totalmente De acuerdo), sin embargo, un 26% estuvieron (Desacuerdo), ellos consideran que la iniciación futbolística debe enfocarse en los fundamentos técnicos y en los aspectos generales del fútbol. De lo planteado, se recomienda tomar en cuenta en la escuela para padres incluir el tema de los valores desde el inicio de los seminarios y estrategias.

Indicador: Práctica Deportiva.

**Figura 6**

La promoción de los principios y la ética debe formar parte de la práctica deportiva.

**Principios y Ética en la Práctica Deportiva**



Fuente: Elaborado por los investigadores

Según la figura 6, el indicador Práctica Deportiva obtuvo que el 41% de los participantes en el estudio estuvieron (De Acuerdo) que la promoción de los principios y la ética debe formar parte de la práctica deportiva, aunado a un 17% que está (Totalmente De acuerdo) con el

planteamiento. Al respecto, el Código de ética deportiva de Madrid (2006) manifiesta “Las personas y específicamente, deportistas, padres, educadores, técnicos, árbitros, directivos, administradores y médicos, así como los deportistas de alta competición que sirven de modelo deberán guardar un comportamiento de respeto y de compromiso con la deportividad” (p. 9).

*Dimensión: Modelo.*

### **Figura 7**

*Indicador: Individual.*

*El abordaje psicológico individual debe formar parte de la escuela para padres.*



Fuente: Elaborado por los investigadores

En relación a la figura 7, el indicador individual se obtuvo que el 40 % de los encuestados estuvieron (De Acuerdo) en que el abordaje psicológico individual debe formar parte de la escuela para padres, pero un 27% de los usuarios expresaron que estar en (desacuerdo) con esta afirmación, reflejando una tendencia hacia los modelos grupales de atención psicológica en el fútbol. A respecto, Martínez (2010) expresa que cada vez con más frecuencia se habla del papel decisivo de los factores psicológicos en el resultado deportivo. Cuanto más alto es el nivel de la preparación de los deportistas, tanto más se acercan en sus cualidades físicas e índices técnicos fundamentales, a un modelo determinado y la individualidad lo determina principalmente las particularidades psicológicas. De ahí la necesidad de una preparación psicológica especial y estrictamente individualizada.

*Indicador: Seminarios y Talleres.*

### **Figura 8**

*Los seminarios y talleres dirigidos al desarrollo de la personalidad deben implementarse a los padres.*



Fuente: Elaborado por los investigadores

Como se indica en la figura 8, un 47 % estuvieron (De Acuerdo) en que los seminarios y talleres dirigidos al desarrollo de la personalidad deben implementarse a los padres; al respecto, Ortín (2009) expresa “La labor de los adultos en el deporte de iniciación es básica para un correcto crecimiento deportivo y personal de los jóvenes que se adentran en el complicado mundo de la actividad física y el deporte” (p. 56). En lo planteado por Ortín radica la importancia de los seminarios y talleres para los padres y representantes de los jugadores.

*Indicador: Terapia grupal y familiar.*

### Figura 9

*La terapia de grupo familiar es una alternativa para abordar los problemas familiares.*



Fuente: Elaborado por los investigadores

En la figura 9, se obtuvo que el 30 % de los usuarios estuvieron (De acuerdo), más un 10% estuvieron totalmente de acuerdo en que las terapias de grupo familiar representan una alternativa para abordar los problemas familiares; sin embargo, un 23% están en (Desacuerdo); lo que permite observar que un porcentaje de los padres encuestados no consideran involucrarse en las actividades futbolísticas de sus hijos. En este sentido, y de acuerdo con Romero, Garrido y Zagalaz (2009), al hablar de práctica deportiva, si se quiere conseguir una educación y formación integral adecuada en dicha actividad, no se debe olvidar que la participación de los padres y la relación con sus hijos es un elemento imprescindible para la consecución de dicho objetivo (p. 49).

Dimensión: Capacitación.

### Figura 10

Indicador: Hábitos Nocivos.

Se debe capacitar a los padres y entrenadores sobre los hábitos nocivos (adicciones, consumismo, entre otros).



Fuente: Elaborado por los investigadores

En relación a la figura 10, el indicador de hábitos nocivos se obtuvo que el 47% de los encuestados estuvieron (De acuerdo) que se debe capacitar a los padres y entrenadores sobre los hábitos nocivos (adicciones, consumismo, entre otros), y un 6% estuvieron (Totalmente De acuerdo), representando más del 50% de percepción positiva sobre esta variable; al respecto la American Academy of Pediatrics (2015) plantea que la prevención contra el abuso de drogas empieza cuando los padres aprenden cómo hablar con sus hijos sobre temas difíciles. Después, los programas que ofrecen las escuelas, los deportes y otros grupos pueden contribuir a ayudar.

Indicador: Higiene y Alimentación

### Figura 11

El adiestramiento sobre los hábitos de higiene y alimentación son adecuados en la formación de los jugadores.



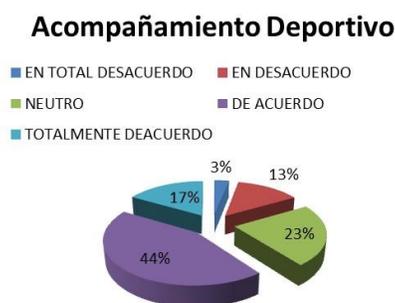
Fuente: Elaborado por los investigadores

En relación a lo anterior y tomando como referencia los resultados de esta investigación se pudo notar que un 44,4% de los encuestados se encontraron en opinión (De Acuerdo), un 17% (Totalmente De acuerdo), es decir, el adiestramiento sobre los hábitos de higiene y alimentación son adecuados en la formación de los jugadores. Para Martin Sanjuan (2017) una dieta bien seleccionada ofrece muchos beneficios, óptimos resultados del programa de entrenamiento, mejor recuperación durante y entre los ejercicios y otras actividades, obtención y mantenimiento de un peso y una condición física ideal, reducción del riesgo de lesiones y enfermedades, confianza en estar bien preparado para la competición, regularidad en la obtención de un alto rendimiento en los partidos, entre otros aspectos.

*Indicador: Acompañamiento Deportivo.*

### Figura 12

*El acompañamiento deportivo de los padres es una fuente de motivación para los hijos.*



Fuente: Elaborado por los investigadores

La figura 12, se observó que un 44% de los informantes se encontraron en opinión (De Acuerdo), lo que significa que el acompañamiento deportivo de los padres es una fuente de motivación para sus hijos. Para Fredricks y Eccles (2004) “Los padres, como agentes socializadores significativos, aportan a los hijos información relevante acerca de su rendimiento que tendrá una enorme influencia en el proceso de formación deportiva de éstos (p.38). Por ende, los padres son agentes fundamentales en el desarrollo de sus hijos puesto que el ámbito familiar es el principal contexto de socialización.

### Modelo de la Escuela para Padres

La escuela para padres es un instrumento de apoyo a los progenitores que tienen hijos participando en las escuelas deportivas, así como a los técnicos deportivos que imparten las enseñanzas deportivas y, sobre todo, a los niños y niñas, que son los protagonistas y destinatarios finales de estos programas (Chacón et al., 2016). Según el autor citado, las escuelas para padres representan una alternativa para ayudar a los padres en el mejoramiento de las debilidades que puedan presentar a nivel de personalidad, con la finalidad de fortalecer las aptitudes y rasgos del

carácter, además de ayudarlos a encauzar los temperamentos, y así poder manejar las emociones que experimentan durante los partidos, entrenamientos, entre otras actividades relacionadas con el fútbol. De manera que sirvan como ejemplo y trampolín en el proceso de crecimiento personal y deportivo de sus hijos.

El modelo de la escuela para padres, tiene como objetivo orientar a padres y representantes y de crear un ambiente familiar y ameno que contribuya de forma positiva al desarrollo personal y deportivo de sus hijos. Esto se puede evidenciar en la tabla 4. Resulta de vital importancia este modelo porque ayuda a encauzar las emociones, los pensamientos y las conductas de los adultos, para que así sus hijos tengan un mejor desarrollo deportivo y personal.

**Tabla 4**

*Modelo de la escuela para padres*

Fase	Actividad	Objetivo	Materiales
Fase #1	Aplicación de encuesta	Conocer el rol de los familiares y representantes	Encuesta, lápiz, borrador, formato de corrección de la encuesta.
Fase #2	Taller grupal	Realizar entrenamiento teórico – práctico de psicología deportiva para los padres, y dar herramientas y habilidades psicológicas a los padres	Video beam, laptop, hojas blancas, lápiz, cuaderno de notas.
Fase #3	Terapia Grupal y Familiar	Enseñanza de las habilidades psicológicas de padres para otros padres, y enseñanza de las habilidades psicológicas de los padres a sus hijos.	Video beam, laptop, hojas blancas, lápiz, cuaderno de notas.

Fuente: Elaborado por los investigadores

### **Abordaje Psicológico**

En alusión al abordaje psicológico, esta es una de las variables de la investigación en desarrollo, la cual va a permitir junto a otras técnicas terapéuticas, seminarios, y talleres la facilitación de las herramientas necesarias para que los padres, atletas, y cuerpos técnicos del Zamora Fútbol Club puedan mejorar sus prácticas, entrenamientos, y partidos; minimizando la presencia de conflictos creados por los familiares, y mejorando la relación entre estos y los entrenadores y árbitros. Lo cual se transformará en beneficios para los niños, niñas y adolescentes y para la organización en general. Con respecto a la definición de abordaje psicológico, Bados López (2008) expresa:

Consiste en la aplicación de principios y técnicas psicológicas por parte de un profesional acreditado con el fin de ayudar a otras personas a comprender sus problemas, a reducir o superar estos, a prevenir la ocurrencia de los mismos o a mejorar las capacidades personales o relaciones de las personas aun en ausencia de problemas. Ejemplos: ayudar a una persona a reducir sus obsesiones, a una familia conflictiva a comunicarse mejor, a unos niños de un medio desfavorecido para prevenir el aumento de conductas agresivas incipientes, a adolescentes normales a mejorar sus habilidades de relación heterosexual. En general, los campos de aplicación de la intervención psicológica son muy variados: clínica y salud, educación, área laboral, programas comunitarios, deporte (p. 2).

A propósito de lo descrito por Bados López, el abordaje psicológico es una herramienta de acompañamiento que se adapta a las necesidades de las escuelas de fútbol, enfocándola a la atención de los familiares, jugadores, y personal técnico; facilitados por personal profesional para el bienestar del Zamora Fútbol Club. Cabe destacar, que lamentablemente son pocas las escuelas de fútbol que tienen la oportunidad de brindarles a sus jugadores o familiares atención especializada para la formación psico-social de sus jugadores. Por otra parte, el abordaje psicológico puede aplicarse para alcanzar metas más o menos limitadas o ambiciosas, por ejemplo, Bados (2008) menciona que:

Resolver conflictos inconscientes (enfoque psicoanalítico), ayudar a aceptarse a sí mismo (terapia no directiva), integrar sentimientos conflictivos (terapia gestalt), encontrar un significado a la vida (psicoterapia existencial), modificar creencias negativas (terapias cognitivas), lograr comportamientos adaptativos (terapia de conducta) o conseguir combinaciones de estos objetivos (enfoques eclécticos). Aunque estos son objetivos característicos de cada una de las orientaciones terapéuticas citadas, no se infiere de aquí que no puedan ser conseguidos por otras orientaciones (p. 2).

Con respecto a los distintos objetivos del abordaje psicológico, se puede observar que existe una gama variada de enfoques que pueden ser usados en la escuela para padres, adaptándolos a la necesidad del paciente (padre, jugador, cuerpo técnico, entre otros); de igual manera se pueden aplicar abordajes grupales o individuales, dinámicas, conferencias, o una combinación de talleres con dinámicas, técnicas terapéuticas, y planes de trabajo.

Con la finalidad de orientar a padres y representantes, crear un ambiente familiar y ameno que contribuya de forma positiva al desarrollo personal y deportivo de sus hijos se realiza el modelo de escuela para padres contemplado en 3 fases. Se comienza con la Fase #1 que es una etapa diagnóstica que busca conocer a los familiares, conocer la percepción que tienen los mismos hacia el deporte y la percepción que tienen en relación el desempeño que tienen sus hijos dentro del entorno deportivo. Luego se sigue a la Fase #2 que implica la realización de un taller teórico-práctico, donde se entrenen en habilidades psicológicas como motivación, confianza, comunicación asertiva y autorregulación emocional. Finalmente, en la Fase #3 se realizan sesiones

---

de terapia familiar y grupal donde refuerzan las habilidades psicológicas antes mencionadas y se les instruye cómo enseñar las mismas a sus hijos.

## Conclusiones

En función de los objetivos establecidos en la investigación se presenta el cuerpo de conclusiones, producto de la indagación realizada. En relación, al objetivo determinar el rol de los familiares y representantes en la formación futbolística de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club, se evidenció que los familiares y padres de los atletas ejercen un rol fundamental en la formación futbolística de categorías mencionadas, además se demostró que la comunicación entre el cuerpo técnico, directivos, y representantes favorece el desarrollo integral de los jugadores del Zamora Fútbol Club; por otra parte, es necesario tratar estos aspectos asesorando a los padres de los jugadores acerca de las competencias y habilidades a desarrollar que supondrán un acompañamiento positivo en la carrera deportiva de sus hijos. La preparación para el éxito y el fracaso, para el estilo de vida propio de la competición deportiva y especialmente para el apoyo en la formación integral del futbolista, son los ejes centrales de la propuesta de la Escuela para Padres que el Zamora Fútbol Club pondrá a disposición de las familias de sus futbolistas.

Con respecto, al objetivo estimar los medios y recursos con los que cuenta el Zamora Fútbol Club para la aplicación de la escuela para padres en las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club, se considera que cuentan con los recursos humanos y financieros para ejecutar la misma, además de contar con los medios físicos (sede, canchas, salas de prensa, entre otros), que facilitan la planificación y programación de dichas actividades. Igualmente, poseen una estructura intangible (tecnologías de información y comunicación) a disposición de la implementación de la propuesta.

En referencia, al objetivo diseñar la escuela para padres como modelo de abordaje psicológico que se adapte a las características de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club; se observó que es factible diseñar los programas de formación y abordaje psicológico enfocados y dirigidos a los jóvenes comprendidos entre las edades de 13 a 16 años que son la población objeto de estudio, además, representa una necesidad, porque las terapias, conferencias, seminarios, técnicas terapéuticas, entre otras, deben adaptarse a la población objeto de la misma.

Finalmente, en el objetivo ejecutar la escuela para padres como modelo de abordaje psicológico de los familiares y representantes de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club, se constató que es una necesidad prioritaria para este club de fútbol, ya que son evidentes las problemáticas causadas por el desconocimiento, falta de acompañamiento, mal manejo emocional, entre otras, manifestadas por los padres y representantes de las categorías Sub 13 y Sub 15 del Zamora Fútbol Club.

## Recomendaciones

Se recomienda a la Directiva del Zamora Fútbol Club coordinador los recursos y medios necesarios para la implementación y ejecución de la propuesta “Escuela para Padres como Abordaje Psicológico”, ya que este proyecto va a repercutir positivamente en la formación de los padres, jugadores, cuerpos técnicos, directiva, y miembros en general de la institución; de igual forma se sugiere que haga una campaña publicitaria sobre este proyecto, ya que el Zamora Fútbol Club representa para las demás escuelas de fútbol del estado Barinas la mejor referencia y ejemplo a seguir; de esta forma la experiencia formativa se puede multiplicar y extender de forma positiva en la sociedad barinesa.

Se exhorta a la Gerencia de las categorías menores la ejecución de acciones formativas enfocadas a incrementar el acompañamiento deportivo de los padres y representantes, entre ellas: Contratación de personal especializado en el área de la psicología, coach deportivos, nutricionistas, entre otros. Institucionalizar el proyecto “Escuela para Padres” con la finalidad de garantizar la continuidad de esta iniciativa.

Se sugiere a los padres y representantes invertir tiempo y recursos para apoyar iniciativas como la “Escuela para Padres”, además de involucrarse y vivir las experiencias formativas para el crecimiento y desarrollo integral de la familia, del fútbol, y de la sociedad en general.

Para finalizar, se recomienda a otros investigadores realizar estudios cualitativos sobre la problemática planteada en la investigación y así, conocer desde otro paradigma las posibles estrategias formativas en pro de la atención de los padres, jugadores, y entrenadores de las escuelas de fútbol.

## Referencias

- 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>
- Arias, F. (2019). *Cómo hacer tesis doctorales y trabajos de grado. Investigación científica y tecnológica. Los Instrumentos de Medición en las Ciencias Sociales*. <https://es.scribd.com/document/621504395/Arias-Fidias-2019-Como-Hacer-Tesis-Doctoral-y-de-Grado> [Consulta: diciembre 11, 2019].
- Arriechi, R. (2017). Misión, Visión y Objetivos del Zamora Fútbol Club. En: <https://zamorafutbolclub.org/sitio/mision-vision-y-objetivos/>
- Bados López, A. (2008). La intervención psicológica: características y modelos. Recuperado el 27 de septiembre de 2017 en <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPCS%20caracter%c3%adsticas%20y%20modelos.pdf>.

- 
- Balestrini, M. (2004). *Cómo se elabora el proyecto de investigación*. Sexta Edición. Caracas: BL Consultores Servicio Editorial.
- Bermejo, J. (2016). *Relación padres-entrenador-deportista*. Documento en línea]. En: <https://www.javierbermejo.com/2016/05/19/relacion-padres-entrenador-deportista/>
- Cabrini, M. (1999). *The Psychology of Soccer*. Editoriale Sport Italy, Milan by Edizioni Correre.
- Chacón, F., Garrido, M. y Romero, M. (2016). *Los padres/madres de las escuelas deportivas municipales ante la práctica deportiva de sus hijos/hijas*. Trabajo presentado en IV Congreso de Deporte en Edad Escolar 2006, en Sevilla, España.
- Código de ética deportiva de Madrid (2006). Consejo Superior de deportes. En: <https://docplayer.es/13475110-Codigo-de-etica-deportiva-ii-1997.html>
- Finol, M. y Camacho, H. (2006). *“El proceso de investigación científica”*. Fondo Editorial Universidad del Zulia. Maracaibo.
- Fredricks, J.A. y Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports, en Weiss, M. R. (ed.). *Developmental Sport and Exercise Psychology: a lifespan perspective*. Morgantown, WV: FIT.
- Gómez, V. M. (2000). *Cuatro temas críticos de la educación superior en Colombia*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, Alfaomega.
- González Suárez, Ángel M., & Otero Parra, M. (2005). Actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/93481>
- Gutiérrez, D. (2017). El modelo de Educación Deportiva como ejemplo de enseñanza por proyectos. En Contreras, O. R. & Gutiérrez, D. (coords.), *El aprendizaje basado en proyectos en Educación Física* (pp. 29-36). Barcelona: INDE.
- Hernández Moreno, J. (1993). Una metodología de la observación de juego en el fútbol. Cuantificación del tiempo de pausa y de participación. *Ciencia y técnica del fútbol*. (pp. 181-191). Madrid: Gymnos.
- Hurtado, J. (2008). *Metodología de investigación. Una comprensión holística*. Caracas: Quirón-Sypal.
- Hurtado, J. (2012). *El proyecto de investigación. Comprensión holística de la metodología y la investigación*. Caracas: Ediciones Quirón.
- Gary King, R. O. K y Verba, S. (2000). *El diseño de la investigación social*. Madrid: Alianza Editorial.
- Martin Sanjuan, L. (2017) *¿Cómo debe ser la alimentación de los futbolistas?* De: [https://as.com/deporteyvida/2017/04/12/portada/1491948025\\_268200.html](https://as.com/deporteyvida/2017/04/12/portada/1491948025_268200.html)

- Martínez, J. R. (2010). Herramientas psicológicas y deportes colectivos. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 142. De: [https://www.efdeportes.com/efd142/herramientas-psicologicas-y-deportes-colectivos.htm#google\\_vignette](https://www.efdeportes.com/efd142/herramientas-psicologicas-y-deportes-colectivos.htm#google_vignette)
- Moreno, J. (2018). *Evaluación del Programa de Escuelas para Padres en los Clubes de Fútbol de la ciudad de Cabudare, Municipio Palavecino, Estado Lara*. Trabajo de grado no publicado presentado ante la Universidad Centro Occidental “Lisandro Alvarado”, para optar al título de Especialista.
- Michels, R. (2001). *Team building-The road to success*. Reedswain Publishing.
- Ortín, F. J. (2009). *Los padres y el deporte de sus hijos*. Madrid: Pirámide.
- Pineda, L. y Suarez, A. (2017). *Planificación de una Escuela para Padres dirigida a los familiares de la Academia de Fútbol “Francisco Fajardo”, Municipio Andrés Bello del Estado Trujillo*. Trabajo de grado no publicado presentado ante la Universidad de los Andes-Núcleo Universitario “Rafael Rangel”.
- Romero, S. (2003). *El papel de los padres en la práctica deportiva de sus hijos*. *Página Web del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte: 2003*. En: [http://recursos.cnice.mec.es/edfísica/publico/articulos/articulo7/articulo\\_7.php](http://recursos.cnice.mec.es/edfísica/publico/articulos/articulo7/articulo_7.php)
- Romero, S.; Garrido, M.E. y Zagalaz, M.L. (2009). El comportamiento de los padres en el deporte. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 15, 29-34.
- Ruiz, C. (2015). *Instrumentos y Técnicas de Investigación Educativa*. Copyright by DANAGA Training and Consulting Houston, Texas • USA
- Sibaja-Quesada, L. (2003). El rol de los padres en la formación futbolística del niño. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 3(1), 77-81.
- Tapia Flores, A. y Hernández Mendo, A. (2010). Fútbol: Concepto e investigación. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Año 15, No. 148. En: <https://www.efdeportes.com/efd148/futbol-concepto-e-investigacion.htm>

### ***Los autores***

#### **Lic. Ysamar del Valle, Terán Guzmán.**

Licenciada en Psicología. Universidad Bicentennial de Aragua Diplomado en Psicología del Deporte. Docente del Centro de Atención Psicológica Insight C.A., Psicóloga de las categorías sub 13 y sub 15 del Zamora Fútbol Club. Barinas, República Bolivariana de Venezuela

#### **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. Psicoterapeuta Gestalt.

Ponente en diversos eventos académicos nacionales e internacionales. Presidente del Centro de Atención Psicológica Insight C.A., Maracay, República Bolivariana de Venezuela

**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. Tutor de Tesis de Posgrado. 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, República Bolivariana de Venezuela.



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 16 N°2 (120) año 2024, pp.39-59  
ISSN (digital) 2244-7318  
Segundo semestre julio / diciembre

## ESTRATEGIAS GERENCIALES Y APRENDIZAJE ORGANIZACIONAL EN EL CONTEXTO DE LAS ESCUELAS DE TALENTO DEPORTIVO

### MANAGERIAL STRATEGIES AND ORGANIZATIONAL LEARNING IN THE CONTEXT OF SPORTS TALENT SCHOOLS

Lic. MSc. Danny José, Valero Briceño  
[dannyvalero43433@gmail.com](mailto:dannyvalero43433@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0009-6513-9808>

**Recibido:** 10-01-2024

**Aceptado:** 21-01-2024

### Resumen

En este ensayo, se realizó el análisis sobre la necesidad de integrar la relación gerencia y aprendizaje organizacional en los procesos de gerenciales de la Unidad Educativa de Talento Deportivo (UETD) ubicada en Valera estado Trujillo, y la trascendencia hacia su consolidación en la formación académica- deportiva de los alumnos-atletas, para obtener mejores resultados en competencias como Juegos Nacionales Escolares, Estatales y Municipales. De igual manera, se busca la orientación del director como gerente educativo de estas unidades deportivas, a fin de optimizar lo académico y deportivo que ejerce el personal docente para atender de manera integral la formación de niños, niñas, adolescentes para desempeñarse con éxito en diferentes disciplinas deportivas, a través del desarrollo de programas técnico-deportivo y académico. En ese sentido, el artículo discurre alrededor de tres dimensiones de análisis: como gerencia, estrategias gerenciales y aprendizaje organizacional como elementos esenciales de la gerencia educativa.

**Palabras clave:** Estrategias, gerenciales, gerencia educativa, aprendizaje organizacional. Unidades Educativas de Talento Deportivo.

### Abstract

In this essay, an analysis is made of the need to integrate the relationship between management and organizational learning in the management processes of the Sports Talent Educational Units (UETD) and the importance towards its consolidation in the academic-sports training of student-athletes, to obtain better results in competitions such as National School, State and Municipal Games. In the same way, the guidance of the director as educational manager of

---

these sports units is sought, in order to optimize the academic and sports that the teaching staff exercises to comprehensively attend to the training of children, adolescents to perform successfully in different sports disciplines, through the development of technical-sports and academic programs. In this sense, the article runs around three dimensions of analysis: management, managerial strategies and organizational learning as essential elements of educational management.

**Keywords:** strategies, management, educational management, organizational learning. Educational Units of Sports Talent.

## Introducción

El Ministerio del Poder Popular para el Deporte (2010) inicia el Proyecto de las Unidades Educativas de Talento Deportivo (UETD) para ser desarrollado a nivel nacional, con el objetivo de formar posibles atletas que intervendrán en los Juegos Nacionales Escolares y Municipales. Así mismo, el citado Ministerio (2010), señala que las UETD, son instituciones cuya finalidad es formar desde el punto de vista académico y deportivo a los posibles talentos detectados en los diferentes estados. Esta organización permite realizar un proceso de selección efectiva, donde se captan niños y jóvenes en edades comprendidas entre 11 y 13 años, cuyas habilidades deportivas estén orientadas a la práctica sistemática del deporte. Estas Unidades están bajo un régimen diferenciado de estudio y con la visión integral del currículo en concordancia con el Proyecto Educativo Bolivariano

Desde este punto de vista, el conocimiento y las técnicas básicas de la gerencia se convierten en la base para formar a adolescentes y jóvenes deportistas con los requisitos necesarios para triunfar en un determinado ámbito deportivo. Por lo tanto, es importante incorporar la gerencia, ya que, otorgaría competencias gestoras para facilitar el desarrollo académico-deportivo de los alumnos-atletas, para desenvolverse en la vida de acuerdo con los requerimientos del entorno, para el desarrollo de una vida sana y útil en la sociedad.

Las UETD, necesitan más que nunca conjugar a la perfección el rendimiento académico y los éxitos deportivos, optimizando la enseñanza de las disciplinas deportivas. Por ello, la figura del director en estas unidades educativas ha ganado importancia como profesional responsable de la gerencia de dicha organización educativa. Organizando los procesos gerenciales, que permitan iniciar, desarrollar y fortalecer los alumnos-atletas hacia la práctica de las diferentes disciplinas deportivas y la formación educativa de manera simultánea para la consolidación de un atleta de alta competencia con un alto nivel académico

Se plantea entonces, la gerencia como elemento principal para el garantizar el desarrollo académico deportivo los alumnos-atletas. De allí, Tripier (2001) la define como el arte de manejar los recursos orientarlos al logro de objetivos. De esta consideración se derivan dos aspectos

importantes: manejar y orientar, altamente comprometida con hacer cosas y, lograr objetivos, asociados con los resultados. La primera es eficiencia y la segunda eficacia. La primera no tiene sentido de existir si no se logra la otra. La eficacia, si bien podría tener sentido por sí misma, al no estar acompañada por la eficiencia, podría disparar los costos y desviar los resultados. Entonces, se podría afirmar que la gestión gerencial es el balance adecuado del método y de los resultados, del esfuerzo y del logro, de la eficiencia y de la eficacia.

La cita anterior describe la gerencia de manera holística, omitiendo la descripción de eventos individuales. Por lo que, los directores necesitan comprender lo que están haciendo, proporcionar técnicas de análisis y toma de decisiones e involucrar a su personal en las situaciones en las que se encuentran o en las que les afectarán. En consecuencia, se podrán alcanzar los objetivos propuestos. Si esperamos una gestión eficiente, debemos prestar atención a las decisiones tomadas por los directores gerentes y a los resultados obtenidos para determinar el éxito o el fracaso de la organización.

Al igual que en las demás organizaciones, las educativas deben llevar a cabo procesos de gestión, que le permitan alcanzar sus fines, por lo tanto, el gerente educativo debe poner en práctica estrategias gerenciales, como son: división del trabajo, autoridad y responsabilidad, unidad de mando y dirección, subordinación del interés particular al general, lealtad y estabilidad.

Se explica que estas estrategias juegan un rol protagónico en el desarrollo de las organizaciones escolares, pues, son las herramientas más flexibles, otorgantes de mayor vitalidad, en tanto, a través de la institución se pueden implementar, reformular, adaptar y hacer factible cualquier adelanto tecnológico, concepto teórico o aplicación práctica. En ese sentido, según Gil, Mendoza, et. al. (2023) señalan que:

Las estrategias gerenciales pueden concebirse como el conjunto de acciones que ejecutan los directivos para conducir sus instituciones, compartiendo las decisiones con su personal, así como los miembros del consejo educativo. Abarcan las actividades que el director realiza en el ejercicio de sus funciones (p.49).

La cita anterior, nos refiere que las estrategias gerenciales son herramientas importantes para la gestión educativa y alcanzar altos niveles de desarrollo y fortalecimiento en los procesos educativos que debe ejercer el personal directivo.

En ese orden, la finalidad de las estrategias gerenciales es, la máxima creación de valor organizacional en la escuela, porque son acciones dirigidas a disponer, en todo momento, el nivel de la organización, planificación, coordinación y evaluación en la obtención de los resultados necesarios para ser competitivo en el entorno actual y futuro. Por consiguiente, existe un amplio margen de posibilidades de mejora en el ámbito organizacional, donde se amerita que las

estrategias gerenciales, como herramientas, propicien óptimos resultados, así como la mejor predisposición al trabajo alineado con los objetivos institucionales.

Las estrategias gerenciales adecuadas en la institución tienen significativa importancia; para tal fin, los actores educativos son instrumentos de gran valía en la creación de las mismas a través de actitudes y actuaciones. En este sentido, son un vínculo para el buen desempeño de la organización, y un factor de distinción e influencia en el comportamiento de quienes la integran.

En ese mismo orden, las estrategias gerenciales son, sin duda, una herramienta necesaria que se puede aplicar en una organización escolar para lograr el desarrollo y fortalecimiento de la gestión desplegada. En consecuencia, se deben desarrollar fórmulas adecuadas a las demandas propias de la institución, para que los procesos académicos sean exitosos. Por consiguiente, permiten hacer uso de los recursos, con el objeto de alcanzar los propósitos establecidos por la institución. A través de ellas se pueden desarrollar visiones, liderazgos, desarrollo motivacional para el personal, acercamiento e interacción con la comunidad, entre otros aspectos esenciales para el adecuado funcionamiento de las organizaciones educativas.

En el contexto de la UETD, las estrategias gerenciales aportan herramientas fundamentales que se pueden cuantificar en la calidad educativa de sus estudiantes. También se les puede considerar como un factor de importancia en la formación de los alumnos-atletas, los cuales pueden ser orientados para la obtención de logros deportivos y educativos. Aunado a ello, estas estrategias son esenciales en la gestión del director y son resultantes de los factores organizacionales existentes. Sin embargo, sus componentes obedecen en buena medida a las actividades e interacciones entre ellas y a las experiencias personales en la institución. Por ello, es necesario la integración entre y el aprendizaje organizacional en los procesos de gerenciales de la Unidad Educativa de Talento Deportivo (UETD) ubicada en Valera estado Trujillo.

## Desarrollo

### La Gerencia Educativa

Los cambios paradigmáticos, generados por la revolución tecnológica y comunicacional, y los procesos de globalización han sometido al campo de la administración y la gerencia internacional a generar cambios radicales con respecto a sus teorías, a sus procedimientos y a su praxis general. Uno de los cambios más notorios de los que se puede ser espectador y actor en estos días, tienen que ver con la popularización extrema de las tecnologías, junto con las nuevas teorías relativas a su correcta gestión.

De tal manera que, el concepto tradicional de gerencia como la capacidad de coordinar los procesos de planificación, organización, control y evaluación en función de las metas prefijadas, ha dado paso a una concepción que, conservando en cierta medida algunos elementos pertenecientes al paradigma anterior, se apoya en la importancia que asume el trabajo grupal y la

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

capacidad de adaptación a un estado constante de cambio, de incertidumbre y de capacidad de responder oportunamente a los obstáculos inesperados.

El aprendizaje, dentro de los nuevos escenarios, se encuentra así mismo soportado por la relación establecida entre el cambio individual y el cambio en la organización. De hecho, se puede asegurar que los cambios sucedidos dentro del ámbito organizacional, se ven de algún modo reflejados con claridad en los cambios suscitados en el ámbito de la cotidianidad personal de cada individuo que conforma la comunidad global.

Todos tenemos una tendencia natural a aprender, a buscar satisfacciones relacionadas a nuestra autovaloración y a hacer de nuestro rendimiento en el trabajo o la profesión un motivo de orgullo. Todos aspiramos conseguir cierto grado de admiración por parte de los demás, y que nuestros logros sean reconocidos. Una organización que aprende, es aquella que crea las condiciones para que sus miembros puedan investigar y aprender, aquella en que las personas a cualquier nivel, individual y colectivamente, incrementan su capacidad para producir resultados que sean reconocidos y premiados por la institución a la que pertenecen. En tal sentido, Weick & Quinn (1999) asumen que para que se dé un cambio continuo no es necesario que las revoluciones quebranten básicamente lo que no existe. El cambio episódico es conducido por la inercia y la incapacidad de las firmas de persistir, mientras que el cambio continuo es impulsado por la agudeza y la incapacidad de que las organizaciones permanezcan estables. Por ello, En la actualidad, se puede apreciar una tendencia a estructurar los esquemas gerenciales sobre bases menos estructuradas; a concebirlos como espacios abiertos que posibilitan la capacidad de influir en los demás, para ofrecer u obtener su ayuda en beneficio de una misión, visión y valores compartidos.

Al momento de acoger esta significación, se pueden prever dos aspectos fundamentales: por un lado, a disposición de influir se asocia más con autoridad que con poder; por otro lado, la proyección de la visión, misión y valores es asociada más con los significados de un propósito, que a una meta.

La nueva gerencia educativa, sometida a las inclinaciones globales generadoras de riesgos, las obligan a fomentar una visión ampliamente compartida entre los miembros de la comunidad, todo ello con el fin de favorecer el encuentro con los indicadores de calidad en todas las actividades referidas a la visión y misión, cualquiera sea la escala o la modalidad del desempeño; propiciando una conciencia ética, que forma parte de los fundamentos del compromiso de la institución educativa con la cultura y el desarrollo de la sociedad. Igualmente, la tendencia gerencial, a través de los cambios de paradigmas, es impulsada a instaurar una concepción estratégica, más que táctica, crítica o logística.

Según Team Asana (2023) La estructura de una empresa en donde los equipos informan a múltiples gerentes, es lo que se denomina una estructura matricial. Este diseño, denominado Matrix, permite que exista un flujo de comunicación abierta entre equipos de trabajo, lo cual podría

---

ayudar en la creación de productos y servicios con mucha más innovación dentro de la organización empresarial. El uso de esta estructura evita que los equipos tengan que reiniciar cada vez que inician un nuevo proyecto. Esta idea, utilizando el diagrama matricial, destaca la importante y urgente necesidad de trascender los cuatro cuadrantes. Si los requerimientos son insignificantes y no urgentes, nos encontramos en el campo de la logística. Si son muy urgentes, pero no especialmente importantes, se clasifican como tácticos. Si son muy urgentes y muy importantes, somos críticos. Finalmente, si son muy importantes, pero no urgentes, está en el plan estratégico.

En la actualidad, la propensión se debe a que las situaciones críticas son críticas, como resultado de haber sido atendidas oportunamente. Cuando se espera que llegue lo urgente para actuar, en consecuencia, se obtendrá como resultado, que todo aquello importante y no urgente se convierta en muy importante y, por ende, muy urgente, por lo cual dejará de ser estratégico convirtiéndose en situación crítica.

Se trata entonces de orientar y adoptar concepciones estratégicas, en vez de buscar salidas que deterioren, a corto y mediano plazo, la calidad de la gestión educativa; lo cual podría permitir anticipar escenarios cambiantes, ajustándose con rapidez a nuevos entornos, posibilitando la reflexión y la participación de los miembros de la comunidad, sin reproducir exactamente situaciones presenciadas en el pasado, esto es, en lugar de fundamentar la gestión en fases rígidas de planificación, organización y seguimiento, se orientan los esfuerzos directamente a los cambios que se producen en el entorno.

Dentro del marco gerencial educativo de la actualidad, el conocimiento se plantea no sólo como uno de los principales factores capaces de contribuir significativamente al mejoramiento del aprendizaje de las disciplinas deportivas, sino también al desarrollo social. Al respecto, Salas y Barroso (2014) explican, que el pensamiento estratégico es fundamental para el éxito de la gestión gerencial, por lo que la actitud, los procesos, las herramientas y la calidad son factores clave de éxito. De todos modos, sugiere un poder más democrático, incluyente y compartido entre todos, líderes que fomenten el liderazgo de pensamiento estratégico, que le dé una mayor dimensión a la perspectiva de una persona y calidad de vida de los miembros de la institución.

Estos conceptos potencian la importancia que tiene la educación en esta era de transformación y cambio, pues es ella la encargada de generar nuevos conocimientos y difundirlos tanto en su estructura como en su finalidad. De allí el papel preponderante que juegan hoy día, quienes tienen la responsabilidad de liderar los procesos educativos, es decir, quienes asumen el papel de gerentes de la educación. Es necesario destacar que, además de producir nuevos conocimientos, la importancia suprema que adquiere la transformación fundamental de la institución educativa en el tiempo presente, se relaciona al hecho de que, es dentro de las aulas de

las UETD donde se comienzan a formar los capitales intelectuales, de los cuales dependerá el futuro de estas escuelas, de sus culturas organizacionales y de sus sistemas económicos.

La excelencia educativa y con ello la actividad deportiva, es una meta que debe alcanzarse desde los primeros años de formación estudiantil de los jóvenes, pues de ello depende la capacidad que los mismos desarrollen para educarse como investigadores, capaces de trabajar efectivamente a través de la conformación de grupos, y también de generar nuevos conocimientos que aporten ventajas competitivas a las UETD como organizaciones de las que formen parte integral.

En este sentido, se alude constantemente a la calidad, como la filosofía que pudiera encaminar la gerencia educativa hacia la nueva y permanente transformación de la concepción del hecho educativo, para lograr los resultados deseados, pues el recurso humano, como lo expresa, Graffe (2002) enfatiza que el gerente educativo dirige y gestiona los diversos actores de la comunidad educativa y gestiona los recursos para garantizar la calidad del servicio que brinda, mejorando la implementación de los procesos de aprendizaje del currículo amplios y limitados y las relaciones administrativas y escolares con su comunidad y entorno.

Se hace referencia a esta cita, en tanto, el gerente educativo, como líder en su institución, debe ser, un individuo capaz de adoptar ideas y sugerencias para mejorar la labor docente, desde el punto de vista de la productividad y la competencia, optimizando el rendimiento en el ámbito deportivo y el aprovechamiento de los recursos y procesos.

El problema fundamental de la gerencia en un ambiente de calidad, es el desarrollo de una estrategia que destaque la importancia de la esencia del trabajo docente en los espacios naturales de creatividad y libertad de cátedra. Es por ello que, la gerencia de calidad en educación está asociada a la innovación, y a su vez tiene que ver con los asuntos creativos que pueden haberse producido en el seno de la organización, en este sentido, la gerencia educativa constituye un punto de interés fundamental para el desarrollo de la gestión del conocimiento, particularmente si se reflexiona con base en las preguntas:

¿Por qué se tiene que mejorar el uso de los recursos de la organización?

¿Por qué se tiene que decidir si se invierte dinero en investigación y desarrollo o si, por el contrario, se compran más equipos y tecnología?

¿Por qué se tiene que establecer y evaluar objetivos permanentemente?

¿Por qué se tienen que desarrollar programas de capacitación y adiestramiento de personal?

Estas preguntas y cientos de ellas más, son las que se hace el gerente que desea aumentar no solo la eficiencia de su organización, sino principalmente, su propio rendimiento como líder del grupo de trabajo. A este respecto, Martínez (2012) señala que la función de la administración en las instituciones educativas, tiene que ver con el diseño, planificación e implementación de un sistema eficiente para el logro de los procesos de enseñanza y aprendizaje, que pretende responder a las necesidades contextuales de alumnos y sociedad. Algunos teóricos de la gerencia, entre ellos,

---

Koontz, Weihrich y Cannice (2012) consideran que las habilidades gerenciales son un conjunto de capacidades y conocimientos que el emprendedor debe poseer o desarrollar para realizar las actividades de administración en el rol de gerente, emprendedor o director de una organización.

A este orden de ideas, se describe completamente la gerencia educativa como un complejo y cambiante conjunto de relaciones estructurales organizativas, de acuerdo a la cual las decisiones deben ajustarse continuamente al estado del entorno. La toma de las mismas, requiere de una gran cantidad de interacción comunicativa y participativa con muchas personas, tanto dentro como fuera de la organización. Más aún si se trata de una escuela concebida específicamente para desarrollar el talento deportivo de los atletas.

### **El Director como Gerente en las Escuela de Talento Deportivo**

La Unidad Escuela de Talento Deportivo (UETD), de acuerdo al Ministerio del Poder Popular para el Deporte (2010), es una Institución Educativa de los niveles de Educación Básica, Media y Diversificada que tiene como objetivo atender de manera integral la formación de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con condiciones especiales para desempeñarse con éxito en diferentes disciplinas deportivas, a través de la ejecución de programas sistemáticos de desarrollo técnico-deportivo y académico.

Es de hacer notar que la atención diferenciada en los estudios permitirá la permanencia y prosecución escolar con una educación de alto nivel, además de lograr el desarrollo deportivo a mediano o largo plazo en las selecciones deportivas municipales, estatales y nacionales, garantizando así la superación en la vida en atención a las exigencias del entorno social y comunitario.

Por ello, estas organizaciones educativas, para alcanzar sus fines y permanecer dentro del medio deben apoyarse en el trabajo del director que funge como responsable de la institución educativa. Este gerente, debe tener claro que sus funciones como dirigir la organización, hacer que las cosas beneficiosas para la misma sucedan, crear un ambiente propicio para ello, establecer objetivos, delegar autoridad adecuadamente, tomar decisiones y hacer que su gente también las tome. El cumplimiento de estas funciones comprobará que la eficiencia de un gerente es su función, las mismas incidirán en el aumento de la productividad y el desempeño del personal a cargo.

La realidad indica que los gerentes deben tener un conocimiento global de los procesos que ocurren dentro de sus organizaciones. Por esta razón, la premisa de capacitar a los gerentes, atendiendo asuntos de su especialidad no funcionan, porque las organizaciones funcionan como un todo y no en partes. Atendiendo a lo antes expuesto, se hace referencia a la definición de gerencia planteada por Álvarez, y Camacho (2024) donde:

la gerencia es un arte, imprescindible lograr así una coordinación con éxito en todas las faenas de la vida. En el caso de la educación la gerencia es una actividad que impulsa a los educadores alcanzar el éxito de su proceso laboral, ya que les ofrece las estrategias para alcanzar con mayor eficacia los objetivos (p.3).

La definición enmarca a la gerencia como una habilidad esencial para coordinar con éxito todas las tareas de la vida. En el ámbito educativo, la gerencia es una actividad que incentiva a los educadores a tener éxito en sus procesos de trabajo, ya que proporciona estrategias para alcanzar objetivos. La gerencia educativa es una función directiva de carácter especializado y propia de los directivos, y el puesto implica muchas cualidades y exigencias personales. Dado que el administrador es el departamento responsable de dirigir y supervisar las actividades administrativas de la escuela, también es responsable de dirigir y coordinar las funciones según sea necesario. En otras palabras, los gerentes utilizan procesos de gestión para lograr objetivos organizacionales comunes con el objetivo de desarrollar una gestión exitosa. Con relación a lo anterior, Burgos (1998) afirma que: “por resultados es por lo que se mide a un gerente” (p. 20).

En relación a lo antes señalado, el gerente debe estar preparado y capacitado para afrontar problemas y convertir las debilidades en oportunidades. Para esto, los gerentes deben poseer ciertas características, que según Stoner y Freeman (1996), algunas son habilidades que pueden enseñarse y otras son cualidades del ser, como son:

- Necesidad de poder, influir a los demás a través de su conocimiento y habilidad y no del poder mismo.
- Capacidad de sentir empatía, entendiendo y afrontando reacciones no expresadas de los miembros de la organización para obtener cooperación.
- Necesidad de dirigir, con influencia en la actividad ajena y con satisfacción de hacerlo.

El gerente para que logre la eficiencia, debe saber coordinar las labores, de tal modo, que su gente se sienta partícipe y responsable de los procesos o funciones que deben poner en marcha. Deben por encima de todo, pensar en el cumplimiento de los fines y misión de su organización, así como estar identificados con sus valores y la cultura organizacional, ya que la labor de un gerente se torna ineficiente “cuando se dedica a satisfacer sus necesidades personales, cuando actúan como supervisores y cuando hacen hincapié en la autoridad” (Nash, 1995, p.130).

Es por todo esto, que el gerente debe tener un buen desempeño, pues hace referencia al proceso a través del cual se percibe y analiza la actuación de una persona en el cumplimiento de sus funciones, lo que significa, se estudia a la persona en su trabajo. Con relación al, desempeño del gerente Salas y Bustos (2023) plantean que:

El gerente contemporáneo, desde un enfoque socioformativo, abordará la calidad educativa con los objetivos de: (1) alcanzar la igualdad de oportunidades para los miembros de la

---

comunidad educativa, (2) motivar la participación, dando atención y garantizando el éxito de los estudiantes, (3) construir un proyecto ético de vida para los estudiantes, (4) trabajar para el mejoramiento continuo y la innovación, y (5) motivar escenarios colaborativos que identifiquen en las necesidades del entorno una oportunidad para la formación y la generación de respuestas y soluciones (p. 122).

Se explica, que los gerentes al cumplir con los objetivos planteado por los autores citados, el desempeño de los docentes sería exitoso para las UETD. Por otro lado, para alcanzar la eficiencia, el gerente educativo debe planificar y prever las acciones a seguir, considerando los recursos humanos, la estructura del sistema, los recursos materiales, las funciones y atribuciones, para garantizar el funcionamiento del sistema educativo.

En correspondencia con lo anterior, Peña (1998) destaca, los directores son responsables de los desempeños alcanzados por sus subordinados. Esto significa que el gerente es responsable del desempeño del personal y del cumplimiento de sus propias funciones.

De igual manera, Llanos de la Hoz (1998), menciona que en Venezuela hay una urgente necesidad de instituciones educativas que sean organizadas y gerenciadas eficientemente. Igualmente, Rodríguez (2002), señala que “El gerente educativo tiene un papel trascendental en el presente y futuro de la sociedad venezolana, pues es precisamente la acción gerencial la que posibilita el avance de la nación; la gerencia tiene en sus manos las riendas del desarrollo...” (p. 39).

De este modo, no sólo se trata de estar al frente de una institución, sino de hacer que las cosas funcionen bien, en función de metas y objetivos, sintiendo y teniendo presente que en sus manos no sólo está una estructura organizativa, se encuentran niño y jóvenes que mañana deberán asumir roles que le permitan mejorar su vida y la del país. Para ello, el gerente debe crear un ambiente propicio para que sus subordinados cooperen en el logro de las metas de su institución. El cumplimiento de las responsabilidades hará posible que se logren mejoras reales en el sistema educativo y que su actuación al frente de la institución se valore como eficaz y eficiente.

### **Aprendizaje Organizacional como Estrategia Gerencial**

El aprendizaje organizacional implica ganar experiencia con productos, procesos y aumentar la eficiencia mediante la mejora de los métodos de gestión, además, del capital intelectual. El origen y desarrollo actual del concepto Argyris, (2001), dice que para los talentosos científicos sociales que rechazaron la idea, cuando fue publicada por primera vez a principios de la década de 1970, el aprendizaje organizacional parecía una formación hegeliana, casi mística de un colectivo, de quienes se creían que sólo se podía decir que son personas que estudian y piensan, discuten o tienen opiniones. A ellos les parecía paradójico, si no perverso, atribuir el aprendizaje a las organizaciones.

En tal sentido, la teoría del aprendizaje organizacional desarrollada por Argyris y Donald Schön (1978) toman su aporte de John Dewey (1904) sobre el carácter educativo de la actividad social y Kurt Lewin (1949) a través del cambio social generación de conocimiento metodológicamente concretado en la investigación acción y construir una teoría unificada de la psicología constituyó uno de los propósitos básicos de Lewin (citado en Fernández y Puentes 2009).

Argyris y Schön (1978), conciben el aprendizaje organizacional, como un proceso que trasciende el espacio de la mente individual. Estos autores identifican una nueva variable donde ocurre el aprendizaje en grupo. Perlo y De la Riestra (2005) en el contexto actual, aseguran que:

el concepto de aprendizaje organizacional adquiere relevancia, en tanto la generación de conocimiento y la capacidad de aprender se han convertido en un elemento indispensable para el desarrollo social y económico, en un ambiente organizativo paradójico, donde pareciera que lo único permanente es el cambio (p. 420).

Sin lugar a duda, la definición del concepto de aprendizaje organizacional por parte de algunos autores, independientemente de su enfoque, sugiere que el aprendizaje ocurre en el mercado laboral en la mejora del desempeño empresarial, porque ocurre cuando la organización cambia su comportamiento. Por otro lado, también puede conducir una gerencia de manera estratégica con una visión de futuro, los actores deben planificar en función de los objetivos trazados, por cuanto, le permita ejecutar los proyectos orientados a la eficacia y eficiencia de su gestión, por esa razón el desarrollo de estrategias es fundamental en las organizaciones educativas.

En ese sentido, se destacan dos criterios de clasificación que han sido ampliamente estudiados: el aprendizaje individual y el aprendizaje colectivo. En cuanto, al aprendizaje individual, Garzón y Fischer (2008) dicen que el aprendizaje individual se caracteriza hacia el nuevo conocimiento; las personas desarrollan la capacidad de aprender y no de llenarse de contenidos para así modificar su interpretación de las cosas, olvidar la información inútil y estar abiertos a otros saberes. Entonces, podría decirse, que el aprendizaje es siempre personal y basado en el conocimiento, información en poder de un individuo como custodio, a través de conexiones con su entorno y rutinas organizacionales. De ahí, se expande y profundizar proporcionando a las organizaciones nueva información correctamente orientado asegura durabilidad y estabilidad en un mercado dinámico y competitivo.

En relación al aprendizaje colectivo, se considera el trabajo en grupo. Garzón y Fischer (2008), se fundamentan en la experiencia empresarial donde muestra que el nivel superior intelectual de los integrantes del aprendizaje colectivo desarrollado en trabajos colaborativos, es potencialmente superior al del aprendizaje individual. Por ello, se recomienda lograr un ambiente que anime a los integrantes de los grupos o equipos de trabajo a abrir la mente a lo desarrollado,

para que de esta forma obtengan la base para que se entienda el mensaje que quieren transmitir, sea entendido, retenido y aprehendido.

Desde esa perspectiva, Magreta y Porter (2011) definen las estrategias gerenciales como “la escogencia deliberada de un conjunto diferente de acciones para entregar una única mezcla de valor, que lleve a rendimientos superiores” (p. 120). De tal modo, el planteamiento anterior, se considera la estrategia como un conjunto de ideas, experiencias, percepciones, expectativas, en fin, una compleja red de pensamientos, en su conjunto provee una guía de referencia concreta para la toma de decisiones y acciones específicas en la búsqueda de fines más concretos. De tal manera, las organizaciones tienen por objetivo el logro de los fines propuestos, razón por la cual deben recurrir a ciertas estrategias de trabajo con el propósito de cumplir con los mismos. Según González y de Pelekais (2010), señalan que:

Las estrategias gerenciales son sin duda, una herramienta necesaria a aplicar por cualquier líder en una organización empresarial para lograr el desarrollo y fortalecimiento de la gestión desplegada, en consecuencia, un gerente debe desarrollar fórmulas adecuadas a las demandas propias de la empresa y emplearlas para que la organización sea exitosa (p. 343).

Por consiguiente, las estrategias gerenciales permiten al directivo hacer uso de los recursos con el objeto de alcanzar los propósitos establecidos por la institución, pues a través de ellas desarrollan visiones, lideran, estimulan al personal, involucran a la comunidad, entre otros aspectos esenciales para el adecuado funcionamiento de las organizaciones educativas.

Del análisis precedente, se puede decir hay diferentes tipos de estrategias gerenciales que se pueden emprender en las organizaciones educativas donde se desenvuelven entre constantes cambios, por lo cual es preciso realizar un estudio constante del entorno para adaptar las estrategias y acciones que ejecutan, por tanto, el desempeño del directivo es uno de los factores clave para el desarrollo de las mismas. Entre ellas se tienen: estrategia gerencial personal estrategia gerencial administrativa.

#### *Estrategias Gerenciales Personales*

En este marco, se establece que la empatía corresponde a una estrategia gerencial personal e implica percibir lo que sienten los demás, ser capaces de ver las cosas desde su perspectiva, así, cultivar la afinidad, es propio de las personas empáticas, por cuanto actúan como radar social el cual desea saber interpretar las emociones ajenas, en un plano más alto que implica reconocer y responder a las preocupaciones de la otra persona, es decir, comprender los problemas y preocupaciones que subyacen bajo las emociones del compañero.

Según Madrigal (2006) define la empatía como “la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, de ponerse en su lugar y responder correctamente a sus reacciones emocionales” (p.172). Es decir, las personas que las manifiestan son capaces de escuchar, entender sus problemas, se anticipan a las necesidades de los demás aprovechando las

oportunidades ofrecidas por ella. Es la capacidad de tener conciencia y captar los sentimientos, necesidades e intereses de los otros, lo cual implica saber que quieren o necesitan, a fin de cultivar la afinidad con una amplia diversidad de personas. En consecuencia, permite al empleado mejorar las relaciones interpersonales con sus semejantes. Por su parte, López, Filippetti, et. al. (2014) afirman que:

La empatía es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar. Es una habilidad indispensable para los seres humanos, teniendo en cuenta que toda nuestra vida transcurre en contextos sociales complejos (p.38)

Por consiguiente, los gerentes empáticos están mejor adaptados a las sutiles señales, indicativas de las necesidades o deseos de los docentes, pues este elemento involucra la comprensión a los demás.

Contextualizando la empatía en el espacio educativo, ésta se expresa en: (a) La comprensión a los docentes, interesarse activamente en sus preocupaciones y percibir sus sentimientos y perspectivas. (b) Entender las necesidades de desarrollo del personal fomentando sus aptitudes. (c) La orientación al servicio, un directivo empático puede ser capaz de escuchar al personal docente y entender sus problemas, viendo desde distintas ópticas, los diferentes puntos de vista, previendo, reconociendo y satisfaciendo las necesidades del personal docente.

Dentro de esta perspectiva, la Comunicación es una estrategia gerencial personal y es definida por Chiavenato (2017) como la transmisión de una información de una persona a otra entre organizaciones, en otras palabras, es el fenómeno mediante el cual un emisor aclara algo a un receptor intercambiando ideas u opiniones con la intención de influir en el comportamiento de éste. Puede decirse entonces que las organizaciones no pueden existir sin comunicación, pues esta posibilita la realización de los procesos, actividades de las mismas, por ello, quienes laboran en ellas deben poseer habilidad comunicacional como una premisa básica de sus funciones.

Asimismo, Certo (2008) afirma que la comunicación es el proceso de intercambiar información con otras personas que trabajan en una organización. Se supone que interactúan dos o más personas que comparten significados que se extienden más allá de la experiencia humana y social de los grupos. En consecuencia, la comunicación puede ser entendida como una actividad compartida la cual necesariamente pone en contacto psicológico a las personas en una red de significados compartidos, por tanto, depende de la percepción y carga emocional o subjetiva del receptor

En este sentido, Alles (2009) señala que en ese proceso se asumen comportamientos orientados a escuchar y expresar ideas de manera efectiva, algunos de ellos son: comunica o transmitirlo de manera clara, (redacción)efectiva y fluida ayudará a tu audiencia a comprender tu

mensaje e influir en tí de la manera deseada. Así mismo, el autor expresa claramente a sus colaboradores los objetivos y estrategias organizacionales, cuáles son sus responsabilidades, así como lo que se espera de ellos; pues prepara sus instrucciones antes de transmitirlos y escucha atentamente a los demás, esforzándose por comprender el significado de la información que recibe.

Por ello, el directivo debe hacer uso de todos los elementos del proceso comunicacional, para facilitar la tarea de dirigir, permitiendo la participación de todos, aceptando sugerencias, además de brindar la información de una manera clara, eficaz, que sea comprensible para el personal.

En este sentido, también se establece que la asertividad; forma parte de una estrategia gerencial desde una perspectiva personal, esto se considera un comportamiento más que un rasgo de personalidad, por lo que se incluye como habilidad social. Manifestada por la destreza del individuo para establecer relaciones equilibradas con sus semejantes, evitando reacciones sumisas o violentas, fomentando la autoestima, así como las buenas relaciones interpersonales. De acuerdo, con Melgosa (2010) define la asertividad como “la expresión de nuestros sentimientos de una manera sincera, abierta y espontánea, sin herir la sensibilidad de la otra persona” (p.84). En otras palabras, es la capacidad de expresar de manera honesta, directa y adecuada necesidades, deseos y opiniones sin desconocer los derechos e intereses de los demás. Asimismo, Albaladejo (2010) plantea:

La asertividad está relacionada con la afirmación de comunicarse asertivamente es comunicarse de manera afirmativa, afirmando los propios intereses y necesidades e igualmente los del interlocutor. La asertividad no es una especie de manipulación que nos permite conseguir nuestros propósitos a costa de los demás, ni una aceptación sofisticada de las necesidades de los otros a costa de las nuestras (p. 99).

Del análisis de la afirmación anterior, se deduce que la asertividad implica administrar las emociones asumiendo la situación de manera responsable, reconocer sus capacidades, así como la de las demás para lograr los objetivos personales propuestos, siendo una persona segura de sí misma, tomando decisiones sin necesidad de la aprobación de otros.

La propuesta de un aprendizaje asertivo, desde el punto de vista conductual, tiene sus fundamentos en los aportes ofrecidos por Pavlov, quien hizo estudios de la adaptación al medio ambiente de personas. El estudio plantea el dominio de las fuerzas excitatorias, en las que el individuo se sentirá orientado a la acción, siendo emocionalmente libre, y enfrenta a la vida según sus propios términos, lo opuesto, si el dominio corresponde a las inhibitorias, este individuo se presentará desconcertado, acobardado, con represión de sus emociones, accionando a por lo general a lo no deseado. El comportamiento asertivo desde el enfoque cognitivo, consiste en expresar se siente, lo que se cree, y desea de forma directa, honesta, haciendo valer sus propios derechos, así como respetando los de los demás.

Al respecto, Rodríguez y Serralde (2009) sostienen la necesidad de incorporar cuatro procedimientos básicos en el adiestramiento asertivo:

- Enseñar la diferencia entre asertividad y agresividad.
- Ayudar a identificar los propios derechos y los de los demás.
- Reducir los obstáculos cognoscitivos, afectivos para actuar de manera asertiva, disminuyendo ideas irracionales, ansiedades y culpas.
- Desarrollar destrezas asertivas a través de las prácticas de dichos métodos.

Desde el enfoque humanista, este centra en concebir la asertividad como una técnica para la autorrealización del ser humano. En este sentido, Pick y Vargas (2008) la asertividad en este sentido significa aceptarse y valorarse a sí mismo, respetar a los demás, defender las propias opiniones y tener claridad sobre lo que hay que decir o saber en el lugar o momento adecuado y los medios para transmitirlo directamente. En conclusión, la asertividad alude a una habilidad social que, dentro de una institución educativa podría revelarse en todos que integran la misma, consistentes en manifestarse de forma clara, respetuosa a las propias opiniones, aceptando críticas, defendiendo los derechos y aceptando el pensamiento de los demás sin sentirse culpabilidad.

#### *Estrategias Gerenciales Administrativas*

La educación venezolana en la actualidad plantea procesos de cambio, en la forma cómo se conducen las instituciones, necesita además asumir transformaciones, enfocando la organización escolar con propósitos unitarios, hacia un futuro de alianzas y flexibilidad en la ejecución del trabajo. En ese sentido, Vázquez (2005) señala que las estrategias gerenciales deben reflejar los comportamientos necesarios para el éxito futuro de la organización, señalando el liderazgo, el trabajo en equipo, la negociación. A continuación, se explican:

(a) Liderazgo: Según Stoner y Freeman (2008) “el gerente debe ser un líder que "a través de su energía y visión personal, inspira a sus seguidores y tiene un impacto importante en sus organizaciones" (p. 524) De igual forma, Gómez y Pin (2010) definen el liderazgo como un "estilo de gerencial según el cual el líder mueve a las personas respondiendo a sus necesidades sentidas, e incluso, las despiertan o modifican” (p.36). En otras palabras, el liderazgo se considera como la habilidad de persuadir a otros para buscar con entusiasmo objetivos definidos. Por tanto, se puede afirmar que el contexto de liderazgo no sólo se define en una organización, sino abarca diversas facetas de índole social donde alguien en su actividad concreta puede influir sobre el comportamiento de otro individuo o grupo.

Asimismo, Chiavenato (2017), define el liderazgo como la “influencia interpersonal ejercida en una situación, dirigida a través del proceso de comunicación humana a la consecución de uno o diversos objetivos específicos” (p.234). Por lo tanto, el liderazgo es aquella actitud que asumen las personas que buscan algo distinto, algo nuevo, novedoso o provechoso, pero en

compañía de varios individuos. El líder es esa persona comprometida en asumir una posición de poder debido a un compromiso y convicción dentro de un ambiente de equipo.

Visto de esa forma, el liderazgo direcciona el trabajo del equipo, por cuanto evita el derroche de energía al propiciar la unión de los esfuerzos de todo el personal, enfatizando la ejecución de acciones conducentes al logro de objetivos de alcance factible. Por tanto, es el factor crucial que ayuda a los individuos o grupos a identificar sus objetivos, motivándolos, auxiliándolos para alcanzar las metas, tanto individuales como institucionales. Además, este modelo de liderazgo se caracteriza por exigir una organización y constitución de espacios permanentes de comunicación e información.

(b) Aprendizaje Organizacional o el Trabajo en equipo: Para mantener un desempeño adecuado en cualquier organización, incluyendo las educativas, es esencial que todos los miembros de su personal conozcan sus capacidades y habilidades, pero sobre todo reconozcan la importancia de las mismas, tanto propias como las de sus compañeros.

En ese sentido, Robbins (2008) define el trabajo en equipo como "dos o más personas que interactúan en interdependencia unos de otros y se reúnen para lograr objetivos específicos"(p.37). Por su parte, Carías (2008) lo concibe como un "conjunto de personas generalmente diferentes en cuanto a la formación previa, destrezas, conocimientos quienes se relacionan en forma de colaboración interdependiente con el fin de obtener resultados óptimos" (p.444). De lo anteriormente expuesto en las instituciones educativas, no todos sus miembros tienen el mismo nivel de formación profesional, ni los mismos valores, sin embargo, cuando trabajan unidos en busca de un mismo fin se dice que realizan un trabajo en equipo.

Por su parte, Arteaga (2006), indica que el trabajo en equipo se refiere a la manera en la cual se logra coordinar los esfuerzos de una red de personas cuya capacidad de trabajar con los demás, sabiendo escuchar, comunicar, cooperar, negociar, compartir y reconocer las emociones de los demás; permite llegar al logro de un objetivo común. A tal efecto, en su definición más amplia, un equipo es un grupo de personas que trabaja en procesos, tareas u objetivos compartidos.

c) Negociación: En opinión de Navas (2008) la negociación se refiere al manejo adecuado de los conflictos que se presentan en las organizaciones escolares. En ese sentido, Goleman (2004) señala:

El manejo de conflicto implica negociar y resolver desacuerdos. Las personas dotadas de esta aptitud: (a) manejan con diplomacia y tacto situaciones tensas y personas difíciles; (b) detectan los potenciales conflictos, ponen al descubierto los desacuerdos y ayudan a reducirlos; (c) alientan el debate y la discusión franca; (d) orquestan soluciones que benefician a todos (p.295).

De tal manera que, el manejo de conflictos se refiere a las negociaciones efectivas, donde los negociadores atacan los problemas y no a las personas, abordan el trato para resolver el

conflicto, recurren a la comunicación para dar a conocer las necesidades con exactitud a la otra parte, persiguen adoptar una postura de colaboración en la resolución de la crisis, con el propósito de aumentar al máximo la satisfacción de las dos partes, de esta manera, apoya, instrumenta, controla las decisiones, comprometiéndose por completo con el logro de los objetivos comunes.

En ese sentido, todo conflicto amerita la participación de estrategias de resolución para resolverlos y forman parte del campo de la negociación. Una vez elegidas, tendrán un impacto sustancial en los resultados que se obtengan, cualquiera de ellas puede ser eficaz para el propósito buscado. Ahora bien, en las instituciones educativas, sus miembros requieren de habilidades para gestionar las estrategias de negociación, de las preocupaciones, sensibilidad conjunta por las necesidades del otro, requieren, además, tener confianza entre sí y una disposición para mantener la flexibilidad de los conflictos presentados en ellas. La necesidad de considerar la negociación como una vía para el manejo de conflictos en las instituciones educativas, surge de los cambios en las relaciones interpersonales que se presentan periódicamente en las mismas.

### **Teoría del Aprendizaje Organizacional Peter Senge**

El enfoque de la visión del pensamiento sistémico de Senge (1992) donde el aprendizaje organizacional desde la perspectiva sistémica radica en la comprensión global de la organización y de las relaciones en tres de sus componentes, proceso que es lento y costoso. Esta concepción implica la creación en la organización de capacidades internas, para poder adaptarse al entorno; capacidades que se convierten en un factor clave de éxito para el desempeño de la misma, logrando obtener una ventaja competitiva para garantizar la sostenibilidad en el tiempo, siendo el ser humano el principal eje de la organización.

Como lo establece el mismo autor, se propone una metodología que se basa en el ciclo de aprendizaje por experiencia y en el desarrollo de cinco disciplinas básicas que definen la construcción de una organización con capacidad de aprendizaje y creatividad, el cual toma el interior y exterior de la empresa como un todo y llevarla a la práctica estas disciplinas que darán inicio a la creación de una organización abierta al aprendizaje y que pueda convertirse en una organización inteligente. Mas sin embargo el investigador incorpora otra disciplina que tiene que ver con las Tecnologías de Información y Comunicación haciendo énfasis en las herramientas interactivas y colaborativas; a continuación, se describe las disciplinas según Torres (2007):

1) Pensamiento sistémico: Senge (1992) enfatiza que la empresa debe funcionar como un sistema, en donde todas sus partes sean independientes para que se genere el pensamiento sistémico. Es decir, la capacidad de ver una situación o un problema de manera global y, al mismo tiempo, identificar la interrelación de las partes que lo conforman.

2) Dominio personal: es la capacidad para ver la realidad con la mayor objetividad posible, analizando nuestra visión personal para relacionar el aprendizaje personal con el colectivo.

- 3) Modelos mentales: se refiere a los supuestos hondamente arraigados, generalizaciones e imágenes que influyen en nuestro modo de pensar, comprender y actuar.
- 4) Construcción de una visión compartida: se refiere a la construcción de una visión de futuro compartida y estimulante para los miembros de la organización.
- 5) Aprendizaje en equipo: desarrollar la creatividad, la flexibilidad y el diálogo al interior de los equipos resulta fundamental para determinar la capacidad de aprendizaje de la organización. Una organización que aprende y gestiona el conocimiento tiene la habilidad para resolver problemas y la flexibilidad para afrontar los problemas del entorno (adaptabilidad); tiene un sentido de identidad, es decir, conoce lo que la organización. (p.18).
- 6) Las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC), haciendo énfasis en las herramientas interactivas y colaborativas, asociados con la multimedia y la inteligencia artificial. A partir de la utilización de las TIC se pueden generar productos como: construcción de páginas web, creación de programas académicos, de entrenamientos, de actividades recreativas comunitarias entre otros. De esta manera, se ha da respuesta a problemáticas del contexto escolar.

## Referencias

- Albadalejo, F. (2010) *Las relaciones humanas en la empresa*. Editorial Limusa. México.
- Álvarez, B. y Camacho, T. (2024). *Estrategias Gerenciales para la prevención del ausentismo laboral de los docentes de aula*. U.E.C.P. la Sagrada Familia. Caracas Propatria. [Trabajo de grado de Maestría. UPEL-IMPM]. <https://espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TGM/article/view/938>
- Argyris, C. (2001). *Sobre el aprendizaje organizacional*. México: Oxford University Press.
- Argyris, C. y Schön, D. (1978). *Organizational Learning: A theory of action perspective*. Reading MA, Addison Wesley.
- Alles, M. (2009) *Desarrollo del talento humano basado en competencias*. Buenos Aires: Granica.
- Arteaga, G. (2006). *La formación de competencias docentes*. Madrid: Síntesis
- Carías, S. (2008). *Relaciones humanas en el trabajo*. Buenos Aires: Paidós
- Certo, S. (2008) *Administración Moderna*. Bogotá: Pearson.
- Chiavenato, I. (2017). *Administración de recursos humanos: el capital humano de las organizaciones*. McGraW-Hill Education
- Fernández, J. y Puentes, A. (2009). La noción de campo en Kurt Lewin y Pierre Bourdieu: un análisis comparativo. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (Reis)* N.º 127, 2009, pp. 33-53, <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3008953.pdf>.
- Garzón, M., y Fischer, A. L. (2008). Modelo teórico de aprendizaje organizacional. *¿Pensamiento and Gestión*, 24, 195?224.

- Goleman, A. (2004). *El líder resonante crea más. El poder de la inteligencia emocional*. Caracas: Melvin.
- Gómez, G. y Pin, J. (2010). *Dirigir es Educar*. Madrid: Mc Graw Hill
- González, M. y de Pelekais, C. (2010). Estrategias gerenciales en el marco de las competencias tecnológicas para el desarrollo de televisoras educativas universitarias *Telos*, vol. 12, núm. 3, septiembre-diciembre, pp. 342-359 Universidad Privada Dr. Rafael Bellosó Chacín. Maracaibo, Venezuela.
- Gil, Y., Mendoza, K. y Gallardo, R. (2023). Estrategias gerenciales para recuperar el espacio tecnológico en la escuela básica Cipriano Barrios. *Revista Honoris Causa*. <https://revista.uny.edu.ve/ojs/index.php/honoris-causa/article/download/281/255>
- Graffe, G. (2002). Gestión educativa para la transformación de la escuela. *Revista de Pedagogía*, 23(68), 495-517. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-97922002000300007&lng=es&tIng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922002000300007&lng=es&tIng=es)
- Koontz, H., Weihrich, H. y Cannice, M. (2012). *Administración. Una perspectiva global y empresarial*. 14ª edición. México: Editorial McGraw-Hill Interamericana
- López, M. B., Filippetti, V. A. & Richaud, M. C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*, vol. 32(1), pp. 37-51. [doi: dx.doi.org/10.12804/apl32.1.2014.03](https://doi.org/10.12804/apl32.1.2014.03)
- Llanos de la Hoz, S. (1998). *Planeación Gerencial. La Efectividad de la Gerencia, el Liderazgo y el Uso de los Recursos*. Vol. 13, Caracas – Venezuela.
- Madrigal, B. (2006). *Habilidades Directivas*. México: Mc Graw Hill, pp. IX, XI,
- Martínez, A. (2012). *Administración Educativa*. México: Red Tercer Milenio S.C.
- Magreta, J., y Porter, M. (2011) *Comprendiendo a Michael Porter*. Editorial Harvard Business School Press. Impreso en España. Ediciones Deusto. Pp. 256.
- Melgosa, V. (2010). *Administración de los Recursos Humanos*. México: Editorial Limusa.
- Ministerio del Poder Popular para el Deporte. MINDEPORTE (2010) <http://www.mindeporte.gob.ve>
- Navas, L. (2008). *Estilos gerenciales e integración escuela-comunidad*. Trabajo de Grado no publicado. Universidad Nacional Experimental Rafael María Baralt. Cabimas
- Nash, M. (1995). *Cómo Incrementar la Productividad del Recurso Humano*. Colombia: Editorial Norma.

- Perlo, C. y De la Riestra, M. (2005). *Enfoques y perspectivas del aprendizaje organizacional. Acerca de las posibilidades de concebir la organización como entidades que aprenden*. En las XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-051/18>
- Peña, Z. (1998). *Estilos Gerenciales de los Directivos y su Desempeño en los Planteles de Educación Básica en el Municipio San Fernando del Estado Apure*. Trabajo de Grado no publicado no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. I.U.P.M.A.R., Maracay.
- Pick, W. y Vargas, T. (2008). *Yo adolescente: respuestas claras a mis grandes dudas*. Editorial IMIFAP/Limusa. México.
- Robbins, S. (2008). *Patología Humana*. (8va Edición) Editorial Pearson. México.
- Rodríguez, M. (2002). *Función Directiva Escolar*. (1<sup>ra</sup> Edición). México: Editorial Trillas.
- Rodríguez, J. y Serralde, M. (2009). *Asertividad para negocia*. Editorial Mc Graw Hill. México.
- Tripier, B. (2001, noviembre 19). *Desarrollo de Gerentes Eficientes*. El Nacional D-23. Caracas.
- Salas, Y, Silva, Y. y Barroso, M. (2014). Implementación del Pensamiento Estratégico en la Gestión. En I Jornadas Internas de Postgrado Dr. Adolfo Calimán González “Gerencia e Innovación en el Proceso Educativo” Maracaibo- Venezuela. <http://ujgh.edu.ve/wp-content/uploads/2021/03/IJIP-11.pdf>
- Salas, D. & Bustos, H. (2023). Perfil del gerente educativo contemporáneo. Revista Honoris Causa, 15(1), 110–125. Recuperado a partir de <https://revista.uny.edu.ve/ojs/index.php/honoris-causa/article/view/285>
- Senge, P. (1992). *La quinta disciplina. El arte y la práctica de la organización abierta al aprendizaje*. Buenos Aires: Granica.
- Stoner, J. y Freeman, E. (2008). *Administración*. México: Prentice Hall.
- Torres, A. (2007). *Aprendizaje Organizacional y Gestión del Conocimiento*. Bogotá: Universidad Manuela Beltrán.
- Team Asana (2023). ¿Qué es una organización matricial y cómo funciona? <https://asana.com/es/resources/matrix-organization>
- Vázquez (2005) *Administración*. Buenos Aires: Kapesluz
- Weick, K. y Quinn, R (1999). *Cambio y desarrollo organizacional*. Revisión Anual de Psicología 50, 361-386. 1999.

**EL Autor**

**Lic. MsC. Danny José, Valero Briceño**

Lic. en Educación. Física, Deporte y Recreación egresado de la Universidad del Zulia. Maracaibo-Venezuela. Especialista en Educación Física de la Universidad Nacional Experimental “Simón Rodríguez” (UNESR). Maestría en Administración de la Educación Básica. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana, Cuba. Doctorando de la UNEM. Caracas. Coordinador territorial del Programa Nacional de Formación (PNF) en el área de educación física del estado Trujillo de la UNEM. Docente deportivo en la Unidad Educativa de Talentos Deportivos UETD, estado Trujillo, adscripta al Ministerio del Poder Popular para la Educación. República Bolivariana de Venezuela.



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 16 N°2 (130) año 2024, pp.60-75  
ISSN (digital) 2244-7318  
Segundo semestre julio / diciembre

## LA NEUROCIENCIA PARA LA REPROGRAMACION DE HABITOS ALIMENTICIOS COMO ESTILO DE VIDA SALUDABLE NEUROSCIENCE FOR THE REPROGRAMMING OF EATING HABITS AS A HEALTHY LIFESTYLE.

**Lic. Dra. Judith Alejandra, Ceballos Iriarte**

[Judithceballos638@gmail.com](mailto:Judithceballos638@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-1327-2040>

**Lic. Dr. Luis Alberto, Quezada Fajardo**

[luis\\_quezada69@hotmail.com](mailto:luis_quezada69@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0008-0646-5729>

**Lic. Espc. Jorge Luis, Medranda Rojas**

[jmedranda69@gmail.com](mailto:jmedranda69@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0007-1191-1888>

**Recibido:** 14/01/2024

**Aceptado:** 25/03/2024

### Resumen

La educación para la sana alimentación en cada persona es fundamental para una vida saludable. El objetivo de este artículo fue; analizar a la neurociencia para la reprogramación de hábitos alimenticios como estilo de vida saludable. La metodología aplicada fue desde el enfoque cualitativo a través de una investigación bibliográfica, la técnica utilizada de recolección de la información en este artículo fue la de análisis de contenido se revisaron artículos, tesis, libros utilizando fuentes confiables de información tales como; bibliotecas digitales, PubMed, Google Scholar, Scielo, Redalyc entre los principales a través del buscador de Google. En los hallazgos, se determinó que es importante consumir una amplia gama de alimentos de diferentes grupos, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Cada grupo proporciona nutrientes esenciales que el cuerpo necesita, para generar bienestar en la salud del ser humano. Se concluye, que la nutrición es un tema de Estado y se hace necesario mantener campañas de difusión masiva y programas de atención a la población en general como medida de prevención a las enfermedades recurrentes y mortales tales como la obesidad y la diabetes principalmente, que afectan otros órganos del cuerpo humano desencadenando infinitas patologías en el ámbito de la salud.

**Palabras clave:** Neurociencias, hábitos alimenticios, vida saludable.

---

## Abstract

Education for healthy eating in each person is essential for a healthy life. The objective of this article was; analyze neuroscience for the reprogramming of eating habits as a healthy lifestyle. The methodology applied was from the qualitative approach through a bibliographical investigation, the technique used to collect information in this article is content analysis, articles, theses, books were reviewed using reliable sources of information such as; digital libraries, PubMed, Google Scholar, Scielo, Redalyc among the main ones through the Google search engine. In the findings, it was determined that it is important to eat a wide range of foods from different groups, such as fruits, vegetables, whole grains, lean protein, and healthy fats. Each group provides essential nutrients that the body needs, to generate well-being in the health of the human being. It is concluded that nutrition is a State issue and it is necessary to maintain massive dissemination campaigns and care programs for the general population as a preventive measure for recurrent and fatal diseases such as obesity and diabetes mainly, which affect other organs of the human body triggering infinite pathologies in the field of health.

**Keywords:** Neurosciences, eating habits, healthy life, food groups, influencing factors in poor nutrition.

## Introducción

La complejidad del cerebro como órgano fundamental en el desarrollo del ser humano, y aunque tiene poco peso, tiene millones de neuronas que permiten la funcionabilidad de forma eficiente y coordinada del resto del cuerpo, por lo tanto, mientras la persona crece, estas funciones van aumentando para adquirir nuevos conocimientos y capacidades para aprender. Existen problemas relacionados con los estilos de aprendizaje desde la mirada de la Neurociencia en educación utilizados por los docentes que no permiten desarrollar los estilos de aprendizaje de los estudiantes en todas las áreas del saber.

La alimentación ha constituido en el devenir de la historia un encuentro entre la biología y la cultura. La gran mayoría de los procesos evolutivos de nuestra especie han estado relacionados con cambios en los hábitos alimenticios, que nos han llevado a convertirnos en omnívoros en un período de tiempo relativamente corto. Mucho más allá de lo instintivo, la alimentación humana involucra elementos comportamentales y afectivos que hacen de este proceso una condición compleja en la que conceptos como hambre y apetito le confieren nociones subjetivas, de tal modo que la necesidad y el goce se entrecruza a veces de manera imperceptible.

Por lo anterior y desde esta perspectiva, la realidad no es más que la construcción de nuestras actuaciones, construcciones sociales que emergen de las vivencias creencias y emociones

individuales de los accionares intersubjetivos en colectivo. Señala, Morín (2000) que el humanismo funda al hombre aislándolo de la naturaleza. El hombre es un ser supremo, superior y por eso mismo debe ser respetado y honrado por todo hombre. De ahí la idea humanista universalista y emancipadora, la idea de los derechos del hombre. Según, Sánchez (2018), la dominancia cerebral se configura según la activación de las habilidades de pensamiento de cada hemisferio cerebral, y depende de la forma en cómo el sujeto interactúa y se adapta al medio que los rodea, por tanto, puede desarrollar y seleccionar uno de los hemisferios para aprender.

Por lo anterior, este artículo justifica su importancia, con el objetivo de analizar a la neurociencia para la reprogramación de hábitos alimenticios como estilo de vida saludable. Asimismo, identificar los factores influyentes en la mala alimentación y el impacto en la salud de las personas. Teniendo en cuenta los casos de individuos que han utilizado la neurociencia para reprogramar el subconsciente que permite modificar los hábitos de mala alimentación y contribuir a un estilo de vida saludable. Al respecto, es necesario realizar un análisis de la población actual que busca tener una vida saludable y las innovaciones que ofrece la neurociencia para el logro de metas personales, en el presente estudio se realizara mediante la revisión bibliográfica de la literatura de publicaciones originales.

## **Referentes Teóricos**

### **La Neurociencia**

La Neurociencia, surgió a partir de los aportes de varias disciplinas, cuyo objetivo central de investigación fue el sistema nervioso humano; con una orientación centrada en exponer cómo la actividad del cerebro se atañe con las emociones, conducta y el aprendizaje en sus diversos niveles o manifestaciones. El propósito general de la Neurociencia, según Calderón (2022) es entender cómo el cerebro determina la individualidad de la acción humana en diferentes contextos de la vida.

El término Neurociencia, sugerido por Bransford, et al., (2016) hace referencia a diversos campos científicos y áreas de conocimiento, que, bajo los enfoques de cara área del saber, indagan la fisiología del sistema nervioso. Es decir, la neurociencia combina los aportes de ciencias básicas tales como: la neuroanatomía, biología molecular, química, neuroinmunología, genética, neuroanatomía, neuropsicología e incluso las ciencias computacionales. Por lo tanto, el funcionamiento neurológico es un proceso multifactorial, que puede ser descrito desde enfoques molecular, celular, funcional, psicológico y social. Razón por la cual, la Neurociencia representa la suma de estos enfoques.

En un estudio de la UNESCO (2017) se define a la neurociencia como la disciplina que involucra tanto a la biología del sistema nervioso y las ciencias humanas, sociales y exactas, cuya unión representan la posibilidad de contribuir al bienestar humano mediante mejoras en la calidad de vida durante todo el ciclo vital. La sugerencia de la entidad, es considerada como una disciplina

cuyo sujeto de investigación es el sistema nervioso, con particular interés en cómo la actividad del cerebro se relaciona con la conducta y el aprendizaje.

En este orden de ideas, sugiere Bransford, y otros., (2016) que la Neurociencia posibilita la revelación en el misterio del cerebro relacionado a la conducta y al aprendizaje. Es decir, aportan al campo pedagógico conocimientos fundamentales acerca de las bases neurales no solo del aprendizaje en sí, sino de la memoria, de las emociones y de muchas otras funciones cerebrales que son, día a día, estimuladas y fortalecidas en el aula.

El propósito general de esta disciplina es entender cómo el encéfalo produce la marcada individualidad de la acción humana (Salas, 2008). Por otra parte, el término "Neurociencia", según el autor, los campos científicos y áreas de conocimiento diversas, que, bajo distintas perspectivas de enfoque, abordan los niveles de conocimiento vigentes sobre el sistema nervioso. Es, por tanto, una denominación amplia y general, toda vez que su objeto es extraordinariamente complejo en su estructura, funciones e interpretaciones científicas de ambas. Es por ello, que se hace Neurociencia desde perspectivas totalmente básicas, como la propia de la Biología Molecular, y también desde los niveles propios de las Ciencias Sociales.

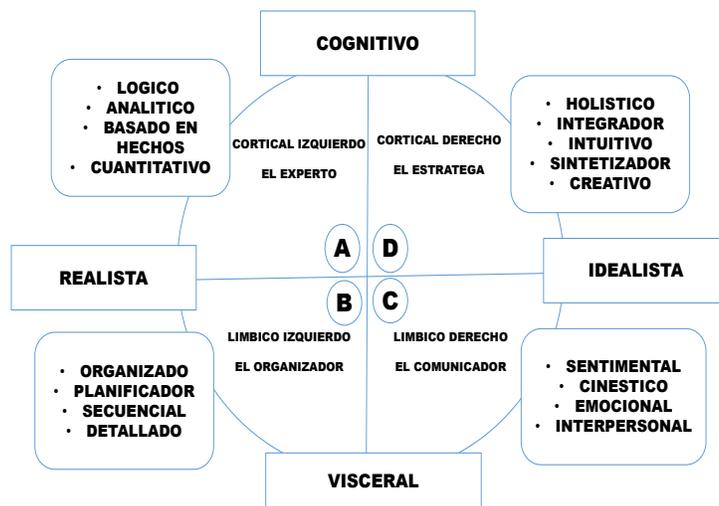
La organización funcional del cerebro se hace más compleja a medida que las neuronas se interconectan con el desarrollo de nuevos conocimientos y del aprendizaje. Este último se adquiere en buena medida con la experiencia en el entorno educativo, familiar, social y personal, donde el sujeto recibe estímulos por diferentes vías perceptivas que una vez procesados e interpretados a nivel cerebral, se integran en una nueva reorganización funcional con mayor sinapsis o interconexión neuronal, el cual permite el desarrollo de habilidades cognitivas (memoria, relación, interpretación, lógica, creatividad, entre otros) en ambos hemisferios cerebrales.

### **Cerebro derecho versus cerebro izquierdo**

En el contexto de los hemisferios del cerebro, se toma en consideración el aporte de Estrada, Segarra y Monferrer (2016) sobre la importancia de estos para el buen funcionamiento del proceso de aprendizaje. Cabe destacar, que en la teoría cerebro derecho versus cerebro izquierdo, enfatiza que los dos hemisferios cerebrales controlan diferentes modos del pensamiento, de tal forma que cada individuo privilegia un modo sobre el otro. El aporte significativo de esta teoría es haber descubierto que los dos hemisferios difieren significativamente en su funcionamiento, (ver figura 1).

## Figura 1

### Hemisferios cerebrales



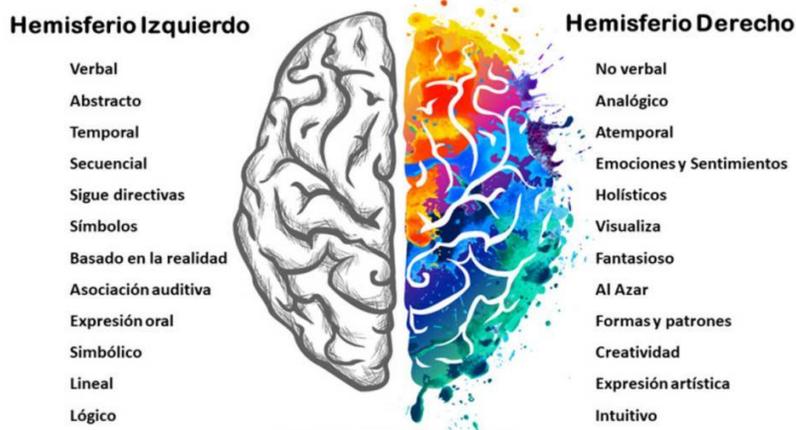
Nota: Datos tomados de Segarra, Estrada y Monferrer (2016)

Autores como Sperry y otros. (1970), han demostrado que los dos hemisferios cerebrales, el derecho y el izquierdo, son responsables de diferentes maneras de pensamiento. El cerebro izquierdo es lógico, secuencial, racional, analítico, lingüístico, objetivo, coherente y detalla las partes que conforman un todo; de igual manera, como afirman Estrada, Segarra y Monferrer (2016) este hemisferio es un procesador algorítmico que maneja información detallada, exacta, puntual, lo cual permite realizar análisis, aplicaciones y cálculos matemáticos entre otras acciones.

Por otra parte, el cerebro derecho es memorístico, espacial, sensorial, intuitivo, holístico, sintético, subjetivo y detalla el todo; por lo tanto, potencia la estética, los sentimientos, y es fuente primaria de la percepción creativa. En este sentido, es importante hacer hincapié en que cada individuo tiene un mayor desarrollo en uno de los dos hemisferios; algunos, sin embargo, utilizan todo el cerebro. (ver figura 2).

## Figura 2.

### Hemisferios derecho e izquierdo



Nota: Datos tomados de Salas (2008)

## Neuromitos

Los neuromitos son esas creencias tradicionales que afectan el proceso de enseñanza de un docente y por ende el aprendizaje del estudiante según Flores y otros., (2015) los neuromitos son creencias sobre el cerebro y su funcionamiento, basadas en argumentaciones pseudocientíficas o malinterpretaciones de ciertos hallazgos. Estas ideas equivocadas pueden tener su origen, entre otros, en la transmisión de información errónea o mal explicada a través de medios masivos de comunicación, en el desconocimiento del lenguaje técnico utilizado en las neurociencias o el acceso limitado a fuentes primarias Bransford (2016).

Dentro de este marco se considera, que las creencias corresponden a construcciones mentales que las personas realizan respecto de su mundo. Estas pueden ser explícitas o implícitas, son contextuales, por tanto, deben ser inferidas de lo que dice y hace el sujeto. Suelen ser indiscutibles además de resistentes al cambio, incluso frente a información que resulta contradictoria, el personal docente posee creencias relacionadas con la enseñanza en diferentes niveles de especificidad, y estas afectan de manera significativa, la toma de decisiones respecto a su acción pedagógica.

## Teoría constructivista de Jean Piaget

En el contexto de la actualidad global en el ámbito tecnológico, la educación debe enfocarse en fortalecer el conocimiento desde la construcción del ser humano, para Piaget (1974) cada persona percibe la realidad, la organiza y le da sentido en forma de constructos, gracias a la actividad de su sistema nervioso central, lo que contribuye a la edificación de un todo coherente que da sentido y unicidad a la realidad. En ese sentido, desde el punto de vista constructivista, se

puede considerar el aprendizaje como un proceso de desarrollo de habilidades cognitivas y afectivas, alcanzadas en ciertos niveles de maduración

Es importante destacar, que la teoría de Vygotsky (1978) no solo ha tenido un impacto en el ámbito educativo, sino también en el campo de la psicología y otras disciplinas relacionadas con el desarrollo humano. En otras palabras, su enfoque sociocultural ha generado una comprensión más amplia y holística de cómo los seres humanos adquieren conocimientos, desarrollan habilidades y construyen su comprensión del mundo que les rodea. No obstante, en el ámbito de la alimentación en el ser humano, algunos expertos manifiestan que somos lo que comemos. Al respecto, sugiere Calderón (2022) que la importancia que unos buenos hábitos alimentarios tienen para la formación estructural y funcional del organismo humano, además de la necesaria relación con la calidad de vida en la adultez y en la vejez en consonancia con corrientes universales del pensamiento actual, que se refieren al derecho de envejecer sanamente que tenemos los seres humanos. Tengamos siempre en cuenta que el alimento debe nutrir no solo el cuerpo, sino también la mente y el aparato social de los niños, niñas y adolescentes, para tener una vida adulta sana.

Por otro lado, el tema de la alimentación en el estilo de vida saludable, es fundamental para mantener un estilo de vida equilibrado y promover la salud a largo plazo. Sin embargo, en la niñez una de las consecuencias más notorias de tener malos hábitos alimenticios, son reflejados en cuando sean adultos con enfermedades de hipertensión, obesidad, diabetes, cáncer entre las principales. En un estudio reciente, señala Calderón (2022) que por causa del alto consumo de azúcares, grasas, sal, además de no realizar actividad física, puede ocurrir enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad entre las principales. Por lo tanto, la nutrición y la salud desde la gestación y en la niñez son esenciales para un buen desarrollo óptimo en lo físico y mental. Por lo anterior, es importante promover el hábito de una vida activa debido a que el ejercicio y la actividad física fomentan un estilo de vida saludable. Así mismo, la familia debe comprender y mantener una conducta poco restrictiva que estimule a sus miembros a consumir alimentos saludables.

Tomando en cuenta la buena alimentación, es importante mencionar que los hábitos sociales desde el año 2019 para Goicochea, en la teoría del aprendizaje se fundamentan bajo la imitación de los modelos, debido a que son aquellas conductas y acciones que nos permiten interactuar de manera positiva con los demás y mantener relaciones saludables. En otras palabras, es necesario prestar atención a lo que dicen los demás, demostrar interés genuino en sus palabras y hacer preguntas para comprender mejor sus puntos de vista. Por ejemplo, los niños pequeños prefieren alimentos que les son familiares o que ven cómo los consumen sus padres.

En palabras de Goicochea (2019) es importante expresar las ideas y sentimientos de manera clara y respetuosa. Además, ser honesto y amable al comunicarte con los demás. También, la colaboración que es trabajar en equipo y busca soluciones que beneficien a todos los involucrados. Valorar las contribuciones de los demás y reconoce su esfuerzo. En la razón del servicio se encuentra aún sobre la marcha con un Ser amable y cortés: Practica pequeños actos de bondad y cortesía en tu vida diaria, como sostener la puerta para alguien, dar las gracias y saludar con una

sonrisa. Cultiva y nutre las relaciones sociales, ya sea a través de reuniones en persona, llamadas telefónicas, mensajes de texto o redes sociales.

Un estudio reciente realizado por Montes de Oca (2019) sugiere que la comida chatarra, o conocida como comida rápida o comida basura, son alimentos altamente procesados, ricos en calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, pero con poco o ningún valor nutricional. En efecto, estos alimentos suelen ser bajos en fibra, vitaminas y minerales esenciales, lo que los convierte en una opción poco saludable cuando se consume regularmente. Algunos ejemplos comunes de comida chatarra incluyen hamburguesas, papas fritas, pizzas congeladas, refrescos, golosinas y alimentos fritos.

También recomienda el autor antes mencionado, que el consumo excesivo de comida chatarra se asocia con una serie de problemas de salud, como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, presión arterial alta y otros problemas relacionados con una mala alimentación. Además, estos alimentos suelen ser adictivos debido a su alto contenido de grasas y azúcares, lo que puede dificultar el control de las porciones y contribuir al desarrollo de malos hábitos alimenticios. Aunque ocasionalmente disfrutar de comida chatarra no suele ser un problema, su consumo regular puede tener efectos negativos en la salud a largo plazo. Por lo tanto, se recomienda limitar la ingesta de estos alimentos y optar por opciones más saludables y nutritivas la mayor parte del tiempo.

### **Cerebro y aprendizaje**

La complejidad del cerebro como órgano fundamental en el desarrollo del ser humano, el cual, a pesar del poco peso y tamaño, resguarda millones de neuronas que permiten la funcionalidad de forma eficiente y coordinada del resto del cuerpo, por lo tanto, mientras la persona crece estas funciones van aumentando, adquiriendo nuevos conocimientos y capacidades para aprender.

Asimismo, para Velásquez, Remolina y Calle, (2009) este órgano biológico y social se encarga de todas las funciones y procesos conectados al pensamiento, intuición, imaginación, lúdica, acción, escritura, emoción, conciencia e infinidad de procedimientos que tienen la capacidad de cambiar respondiendo a las modificaciones del entorno. También modifica las conexiones entre neuronas, la red de capilares que les proporcionan oxígeno, nutrientes y producir nuevas neuronas durante la vida de la persona y no solamente en la adolescencia o los primeros años de adultez como se creía anteriormente. Los autores antes mencionados indican que las células nerviosas, llamadas neuronas inicia el proceso de aprendizaje (ver figura 3), estas constituyen el 10% de las células del cerebro y son las responsables del proceso de la información, el resto lo forman las células gliales en un 90% restante. Es decir, el aprendizaje del ser humano realiza una función crítica en cada neurona en la sinapsis, entendida como la unión intercelular entre neuronas que llevan a cabo la transferencia de los impulsos nerviosos.

El aprendizaje y la memoria según Guillén, (2022) son elementos que se activan por estímulos en el ambiente, transformando la conducta en el ser humano. En otras palabras, el almacén de archivos ocurre en la memoria, y esta tiene la capacidad de adquirir, almacenar y recuperar la información. Por lo tanto, sin ella no se puede aprender o expresar las ideas.

**Figura 3.**

*Neurona*



*Nota:* Datos tomados de *El Cerebro y Aprendizaje*. Velásquez, Remolina y Calle (2009)

Es importante mencionar, que sin memoria es imposible el aprendizaje, por lo que la destreza mental es la que va permitiendo los recuerdos ocurridos en el pasado. Todos estos contextos de la memoria nos indica que debemos aprender a memorizar (Villalobos, 2015) plantea que aprender y memorizar es transformar o crear uniones y estructuras en el cerebro y cuando dichos cambios ocurren en los circuitos neuronales son modificados para siempre en el ser humano.

Así mismo, menciona Villalobos (2015) que las neuronas son las principales células del sistema nervioso, cuya función es procesar la información en el organismo, transportar las señales químicas y eléctricas a través de todo el cuerpo, para generar conocimiento. Según el autor, es aquí donde empieza el aprendizaje, este aprendizaje se da a través de los estímulos que llegan al cerebro, es por eso que es de suma jerarquía que el docente asegure la calidad de la información dándole sentido y significado, en cuanto al significado, la información debe ser relevante, provocar emociones y situarse en un contexto en específico.

De acuerdo con lo anteriormente expresado, el aprendizaje se da en la sinapsis cuando las células se conectan con otras células. Las dendritas, como ramificaciones de las neuronas a otras células, ayudan a hacer más y más conexiones hasta que el bosque neural completo ayuda a regular procesos de aprendizaje (Jensen, 1998). Es decir, una neurona puede interactuar con miles de otras células, sin embargo, la información que las neuronas procesan, es codificada dentro de moléculas químicas llamadas neurotransmisores, los cuales se liberan en el proceso sináptico de acuerdo con la estimulación neural.

---

En líneas generales, se puede inferir que la neurociencia revela que el procesamiento de la información sensorial recogida del mundo que nos rodea y de nuestro propio cuerpo, se realiza por circuitos formados entre neuronas interrelacionadas a través de los contactos sinápticos. De este modo, las respuestas motrices y emocionales, el aprendizaje, la conciencia, la imaginación, los pensamientos y la memoria son funciones producidas por estos circuitos originados a nivel neuronal.

## Enfoque Metodológico

El artículo se enfoca desde el contexto cualitativo con un tipo de investigación bibliográfica, según Hernández, Fernández y Baptista (2016) se realizan una revisión documental del tema para conocer el estado del mismo. También, se trata de la búsqueda, recopilación, organización, valoración, crítica e información bibliográfica sobre un tema concreto, de mucho valor evitando la difusión de publicaciones o permitiendo tener una vista panorámica de un problema.

Asimismo, la técnica utilizada de recolección de la información en este artículo es la de análisis de contenido, que, en palabras de Galeano, (2018) esta técnica es la más confiable y de mayor reputación científica para la observación y el análisis documental. Permitiendo descubrir la estructura interna de la comunicación (composición, organización, dinámica) en el discurso natural de los fundamentos desde lo cualitativo.

## Fuente de Datos

Para este estudio, se realizó una revisión documental según Hurtado (2006) “es una técnica en la cual se recurre a información escrita, ya sea bajo la forma de datos que puedan haber sido producto de medición hecha por otros, o como textos que en si mismos constituyen los eventos de estudio” (p. 427) Para ello, se revisaron cincuenta (50) fuentes primarias de información a través de los documentos relacionados con la temática neurociencia y los hábitos de vida saludable.

Al respecto, se revisaron documentos utilizando fuentes confiables de información tales como; bibliotecas digitales, PubMed, Google Scholar, Redalyc entre los principales a través del buscador de Google.

Los criterios para considerarlos en la investigación fue: Temas relacionados con la neurociencias y estilos de vida saludables. Para criterio de exclusión se tuvo, aquellos documentos que no estén congruentes con el objeto de estudio.

**Tabla 1**

*Fuente de Datos*

Fuente de Datos	Nombre de los documentos revisados
Bibliotecas digitales	Constructos teóricos sustentados en la neuroeducación como fundamento de las prácticas pedagógicas en la enseñanza de las competencias ciudadanas.
PubMed,	Syndrome of Hemispheric Disconnection
Google Scholar	Neuromitos en educación
Redalyc	El cerebro que aprende

Fuente: elaboración de los autores

### **Procedimientos de la investigación**

Para dar cumplimiento a los objetivos planteados se describen los siguientes procedimientos según Hernández, Fernández y Baptista (2016):

*Realizar una revisión documental para analizar* la neurociencia y los hábitos de vida saludable:

- Para este objetivo, se realizará una revisión de documentos en fuentes confiables de información para el desarrollo del contenido del presente artículo.

*Identificar los factores de* la neurociencia y los hábitos de vida saludable:

- En el desarrollo de la revisión se conocen los factores psicológicos para los hábitos de vida saludable.

En los hallazgos, se determinó que es importante consumir una amplia gama de grupo de alimentos, los cuales proporcionan nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para generar bienestar en la salud del ser humano. Por otro lado, los granos enteros en lugar de refinados, tales como: como la avena, el arroz integral y el pan integral, contienen más fibra para mantener el buen funcionamiento del aparato digestivo. Asimismo, las grasas saludables deben ser priorizadas y el azúcar. También, es importante controlar el tamaño de las porciones: alimentarse con moderación es clave para el balance nutricional del cuerpo (ver tabla2).

Finalmente, en cuanto a la hidratación es necesario tomar suficiente agua durante el día para mantener el equilibrio hídrico del cuerpo y favorecer a los órganos que dependen del vital líquido. Cabe mencionar que es importante cocinar en el hogar y planificar cuales son los alimentos que se ingieren durante el plan semanal para cada individuo o familia.

**Tabla 2**

*Hallazgos por Artículo*

	<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Hallazgos</b>
Constructos teóricos sustentados en la neuroeducación como fundamento de las prácticas pedagógicas en la enseñanza de las competencias ciudadanas. Calderón (2022).	Derivar constructos teóricos sustentados en la neuroeducación como fundamento de las prácticas pedagógicas para la enseñanza de las competencias ciudadanas en la educación secundaria de la Institución Educativa Colegio Municipal María Concepción Loperena de la ciudad de Cúcuta del Departamento Norte de Santander.	Investigación amparada en el paradigma interpretativo, por medio de un enfoque cualitativo que se sistematizó con aplicación del método fenomenológico.	Se evidencio que las prácticas pedagógicas relacionadas con las competencias ciudadanas, exigen de una transversalidad para su adecuada administración, además de ello, se requiere de una evolución del proceso de enseñanza de las competencias ciudadanas en la educación secundaria. También se encontró, que las concepciones de los docentes con relación a la neuroeducación como fundamento de las prácticas pedagógicas para la enseñanza de las competencias ciudadanas, son amplias y requieren de la capacitación en esta áreas.
Las relaciones entre cerebro y conducta: ¿Hay posibilidades de comunicación? Martínez (2018).	Presentación de un esbozo de posibles vías para establecer relaciones fructíferas entre la investigación de dos disciplinas la neurociencia y el análisis de la conducta.	Artículo de revisión	En los hallazgos, manifiestan que en la actualidad no se puede competir con los extraordinarios desarrollos tecnológicos de la neurociencia. Tampoco, se ha difundido activamente los resultados de la investigación conductual aplicada que sin duda tienen un impacto social.
Comprendiendo el Aprendizaje a través de las Neurociencias, con el entrelazado de las TICs en Educación. Falco y Kuz (2016)	Estimular la comprensión de las características y descubrimientos fundamentales de las Neurociencias, contextualizando la relación entre el aprendizaje y el cerebro finalizando con la unión de la aplicación de las TICs en el contexto educativo.	Artículo de revisión	Expresan en los hallazgos, que los cambios sustantivos esperados utilizando un enfoque didacta en la educación, sería un paso fundamental para introducir las TICs en conjunción de las Neurociencias, en la formación de los docentes.

**Tabla 2 (cont).**

<b>Estudio</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Hallazgos</b>
Hábitos de alimentación y estilos de vida saludable. Botero, J. (s.f.).	Describir los hábitos de alimentación y estilos de vida saludable.	Artículo informativo.	En las conclusiones, se señala que los seres humanos según los expertos somos lo que comemos, con el fin de llamar la atención sobre la importancia que unos buenos hábitos alimenticios, debido a que, cada persona posee para la formación estructural y funcional del organismo humano. Además, de la necesaria relación con la calidad de vida en la adultez y en la vejez en consonancia con corrientes universales del pensamiento actual, que se refieren al derecho de envejecer sanamente que tenemos los seres humanos.

Fuente: elaboración propia

## **Conclusión**

Al realizar la revisión de documentos, se encontró, que existe una gran relación de la neurociencia con los hábitos de alimentación saludable, al comprender como ciertos factores influyen para atraer al individuo a una vida sana o por el contrario tomar decisiones de mala alimentación. Al respecto, la educación basada en la neurociencia puede ser una herramienta poderosa para fomentar el bienestar de calidad en torno a la longevidad.

En resumen, la neurociencia y la educación son útiles para reprogramar hábitos alimenticios fundamentales con relación a redes sociales en la actualidad, las cuales desinforman y promocionan un estilo de vida o modas que no van acorde con los patrones tradicionales y estos pueden ocasionar daños en el bienestar de cada individuo. Es decir, publicidad en el consumo de comida rápida, dulces, visita a restaurantes, bebidas con o sin alcohol, entre los principales. Cabe resaltar, que el cerebro es un órgano importante y maravilloso para el aprendizaje e identificar cuáles son las mejores TICs para cada clase y cada alumno. En ese sentido, se debe tener siempre presente que el alimento debe nutrir no solo el cuerpo, sino también la mente desde la infancia hasta la vejez.

En conclusión, la investigación en el contexto de la nutrición analizo que la población en general tiene una vida rutinaria donde la alimentación se basa en lo fácil. Al respecto, es necesario mantener campañas de difusión masiva y programas de atención a la población en general como medida de prevención a las enfermedades recurrentes y mortales tales como la obesidad y la diabetes principalmente, que afectan otros órganos del cuerpo humano desencadenando infinitas patologías en el ámbito de la salud.

## Referencias

- Bransford, J. Brown, A. y Cocking, R. (2016) *Cómo aprenden las personas: Brain Cerebro, mente, experiencia y escuela*. Washington, D.C.: NationalAcademyPress.
- Botero, J. (s.f.). Hábitos de alimentación y estilos de vida saludable MD. MSc. Profesor Nutrición Clínica Pediátrica Universidad de Antioquia.
- Calderón, Y. (2022). Constructos teóricos sustentados en la neuroeducación como fundamento de las prácticas pedagógicas en la enseñanza de las competencias ciudadanas. Tesis doctoral. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Venezuela.
- Estrada, M; Monferrer, D.; Moliner, M. El Aprendizaje Cooperativo y las Habilidades Socio-Emocionales: Una Experiencia Docente en la Asignatura Técnicas de Ventas Formación Universitaria, 9, (6), 2016, pp. 43-61 Centro de Información Tecnológica La Serena, Chile
- Falco, M., Kuz, A. (2016) Comprendiendo el Aprendizaje a través de las Neurociencias, con el entrelazado de las TICs en Educación. Revista Iberoamericana de Educación en Tecnología y Tecnología en Educación N°17. Documento en línea. Recuperado de: [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/54200/Documento\\_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/54200/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Freud, S. (1976) *Psicología de las masas y análisis del yo*. En: Obras completas. Tomo XII. Argentina: Amorrortu.
- Florés A., Gamó J. R., Guillén J. C., Hernández T., Ligoiz M., Pardo F., Trinidad C. (2015) *Neuromitos en educación*. Plataforma Editorial.
- Galeano, M. (2018). Estrategias de investigación social cualitativa. Carreta Editores: Medellín Colombia. 2da. Edición. <https://doi.org/10.2307/j.ctvdf06h7>
- Goicochea, R. (2019). Habilidades sociales: una revisión teórica del concepto. Trabajo de grado. Universidad Señor del Sipan. Perú.
- Guillén, J. (2022). La memoria: un recurso fundamental. <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/07/13/la-memoria-un-recurso-fundamental-2/>
- Hernández, R. Fernández, C y Baptista, P. (2016). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. Editorial Mcgraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. México.
- Jensen, E. (1998). *Teaching with the brain in mind*. Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD). Alexandria, Virginia.
- Morín E., (2000) *Los Siete Saberes necesario a la Educación del Futuro*. Facultad de Ciencias Económicas y Sociales. Unidad de Publicaciones y Centro de Investigaciones Postdoctorales de la Universidad Central de Venezuela y el Instituto de Educación Superior para América Latina y El Caribe. Caracas: IESALC/UNESCO.

- Montes de Oca, L. (2019). Comida chatarra: entre la gobernanza regulatoria y la simulación. Trabajo de grado. Universidad Nacional de México.
- Piaget, J. (1974). Piaget's theory. In P. Mussen (Ed.), *Carmichael's manual of child psychology* (Vol. 1, pp. 703-732). Wiley.
- Sánchez, H. (2018). Las relaciones entre cerebro y conducta: ¿Hay posibilidades de comunicación? Documento en línea. Recuperado de: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/706>
- Unesco (2017). Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO-IESAL (2017) Boletín Proyecciones UNESCO – IESALC. Documento en línea. Recuperado de: <http://obiret-iesalc.udg.mx/es/noticias/boletin-proyecciones-unesco-iesalc>
- Salas Silva, R. (2008) *Estilos de Aprendizaje a la luz de la Neurociencia*. Editorial Magisterio. Universidad de Valdivia. Chile
- Sperry R. (1970). Syndrome of Hemispheric Disconnection. Segundo Congreso Panamericano de Neurología, Puerto Rico.
- Velásquez, B., Remolina, N. y Calle, M. (2009). El cerebro que aprende. *Tabula Rasa*, (11), 329-347. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=39617332014>
- Villalobos, J. (2013). *Neuroeducación*. Madrid: Alianza editorial. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6170873>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

### ***Los autores***

#### **Lic. Dra. Judith Alejandra, Ceballos Iriarte**

Licenciada en Educación física, Deporte y Recreación en la “Universidad Bolivariana de Venezuela”. Magister en administración de la educación básica de la Universidad “Rafael María Baralt” Maracaibo -Zulia. Dra. en Ciencias de la Motricidad Humana de la “Universidad Pedagógica Libertador”. Especialista en metodología de la investigación de la Universidad Rafael Urdaneta. Cabimas-Zulia. Especialista en supervisión y dirección educativa de la Universidad “Simón Rodríguez”. Caracas-Venezuela. Especialista en Educación Primaria de la Universidad “Simón Rodríguez”. Caracas-Venezuela Docente del Ministerio del Poder Popular para la Educación. República Bolivariana de Venezuela.

#### **Lic. Dr. Luis Alberto, Quezada Fajardo**

Licenciado en Educación física y Deportes, Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí” Manta-Ecuador. Magíster en Cultura física de la Universidad de Holguín, Cuba. Dr. en Ciencias de la Motricidad Humana de la “Universidad Pedagógica Libertador” Caracas- Venezuela Diplomado en Gerencia Deportiva. Especialista en Entrenamiento Deportivo Docente Universitario en la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí” Manta, Ecuador.

*Ceballos, J., Quezada, L. y Medranda, J.*

---

**Lic. Espc. Jorge Luis, Medranda Rojas**

Licenciado en Ciencias de la Educación de la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí” Manta, Ecuador. Especialidad Cultura Física de la Universidad de Holguín, Cuba. Diplomado en Educación Superior por competencia. Docente de la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí” Manta-Ecuador. Docente del Magisterio Ecuatoriano



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 16 N°2 (145) año 2024, pp. 76-91  
ISSN (digital) 2244-7318  
Segundo semestre julio / diciembre

## ESTILOS DE ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PRESENTES EN LA BÁSICA SECUNDARIA

### LEARNING STYLES ABOUT PHYSICAL EDUCATION PRESENT IN BASIC SECONDARY SCHOOL

**Lic. Dr. Edwin Andrés, Narváez**

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

<https://orcid.org/0009-0007-7042-8626>

**Recibido:** 31-01-2024

**Aceptado:** 29-03-2024

### Resumen

El presente artículo da cuenta de los estilos de enseñanza que utilizan los maestros de Educación Física en la básica secundaria en la ciudad de San Juan de Pasto, Colombia y, cómo contribuyen a la formación integral. El objetivo fue identificar los estilos de enseñanza de la Educación Física y adaptarlos desde el concepto de corporeidad. El artículo se abordó desde el paradigma cuantitativo basado en la teoría positivista. la investigación fue de tipo descriptiva, con diseño no experimental, ex postfacto y transversal. La población estuvo conformada por sesenta y nueve (69) maestros que laboran en el área de educación física de las instituciones educativas de la ciudad de Pasto, Colombia. Para la muestra se seleccionó un total treinta y tres (33) que representa el 31% de la población. Para la recolección de los datos se aplicó una encuesta tipo Likert forced-choice que se aplicó a los sujetos de la investigación. Los resultados muestran que los maestros utilizan generalmente estilos de enseñanza tradicionales que inciden sobre la formación deportiva más no aportan a la formación integral. Se puede concluir que los estilos de enseñanza que utilizan los maestros de Educación Física son tradicionales, en su gran mayoría los que involucran el mando directo, seguido del mando directo modificado y la asignación de tareas, dejando a un lado los estilos que permiten la participación del alumno y los cognitivos. También, el estilo creativo a pesar de ser el estilo que más permite el desarrollo intelectual, social y autodidacta de los aprendizajes es el estilo que menos aplican los maestros de educación física para la enseñanza.

**Palabras clave:** Estilos de enseñanza, Educación Física, educación integral, corporeidad.

## **Abstract**

This article gives an account of the teaching styles used by Physical Education teachers in elementary school in the city of San Juan de Pasto, Colombia, and how they contribute to comprehensive education. The objective was to identify the teaching styles of Physical Education and adapt them from the concept of corporeality. The article was approached from the quantitative paradigm based on positivist theory. The research was descriptive, with a non-experimental, ex postfacto and cross-sectional design. The population was made up of sixty-nine (69) teachers who work in the area of physical education of the educational institutions of the city of Pasto, Colombia. A total of thirty-three (33) were selected for the sample, representing 31% of the population. A forced-choice Likert survey was applied to the research subjects for data collection. The results show that teachers generally use traditional teaching styles that affect sports training but do not contribute to comprehensive training. It can be concluded that the teaching styles used by Physical Education teachers are traditional, mostly those that involve direct command, followed by modified direct command and task assignment, leaving aside the styles that allow student participation and cognitive ones. Also, the creative style, despite being the style that most allows the intellectual, social and self-taught development of learning, is the style that physical education teachers apply the least for teaching.

**Keywords:** Teaching styles, physical education, comprehensive education, corporeality.

## **Introducción**

La clase de Educación Física es el ambiente más propicio para la educación integral a partir del desarrollo de la motricidad y depende de muchos factores que caracterizan este proceso, uno de los más influyentes son los estilos de enseñanza, puesto que de ellos depende la visión, la filosofía y la intencionalidad en el proceso de enseñanza aprendizaje ya que esta manera de ver la educación física permita abarcar las nuevas necesidades humanas para poder desde el área aportar al desarrollo integral de los estudiantes y aún más teniendo en cuenta las intencionalidades de los maestro en sus concepciones particulares de enseñanza.

Asumiendo lo anterior, se puede decir que los estilos de enseñanza afectan positiva o negativamente el desarrollo de la metodología ya que según Noguera (2015) “los estilos de enseñanza dependen de los intereses y necesidades del estudiante y al no tener en cuenta estas condiciones, afectará negativamente la metodología que nos lleva a conseguir el aprendizaje” (p.245). Todo aprendizaje está precedido de un método que a la vez se identifica con el estilo de enseñanza de los maestros y por lo tanto de una postura, una ideología y una manera de ver la

educación física que es la que guía todos los factores que determinan la dinámica de la práctica del maestro dentro en la clase.

Buñuel et al. (2009), en sus tratados asegura que las posiciones, ideologías y visiones de la vida sean directamente proporcionales al método de enseñanza y a la intención con la que se aplican la metodología y la didáctica. He aquí el momento en el que se plantó la investigación ya que la metodología a seguir tiene mucho que ver con los estilos de enseñanza que aplica cada maestro en las prácticas de clase en la enseñanza en la Educación Física, puesto que según Buñuel et al. (2009) “los estilos de enseñanza que podemos utilizar en Educación Física dependiendo de la actividad a trabajar y facilitan el control, la motivación y la participación del grupo” (p.37).

De esta manera se pueden notar diferentes estilos de enseñanza en las instituciones educativas objetos de estudio con una marcada incidencia en la aplicación de estilos de enseñanza tradicionales como se muestra en el análisis e interpretación del presente artículo científico, dirigiendo la enseñanza a la consecución de técnicas deportivas y a la competición, más no al desarrollo integral de los estudiantes a partir del desarrollo de la psicomotricidad y de la corporeidad.

Los estilos tradicionales se evidencian en la manera de cómo se aborda cada una de las etapas de la clase, y se toman con características de una sesión de entrenamiento deportivo más no una clase de educación física, Molina (2010) afirma que una sesión de entrenamiento deportivo “se tienen en cuenta cargas de trabajo para mejoramiento del atleta en el deporte con intensidades y adaptaciones fisiológicas para la competencia” (p.5). También se entiende como la parte más pequeña dentro del plan de entrenamiento, compuesta por un inicio, una etapa central y una final con el fin de poner en forma física al deportista.

De otra parte, pudiera ser que, los contenidos que se enseñan, tienen una incidencia marcada al deporte competitivo. de esta manera se puede lograr comprender que los estilos de enseñanza inciden directamente en la intencionalidad del maestro a favor o no de las nuevas tendencias de la Educación Física y por ende nuevas necesidades del mundo y del contexto donde se desarrolla el estudiantado.

De la misma manera es posible ser tradicionales en las estrategias que usan para la enseñanza, los tipos de actividades que pueden escoger para los contenidos procedimentales, las tareas que dejan para resolver los contenidos conceptuales, también como y que tipo de contenidos actitudinales utilizan y el tipo de actividad física que ejecutan en la enseñanza.

Por otra parte, se nota que no hay la posibilidad de cualificación personal que permita un fortalecimiento en la apropiación de los estilos de enseñanza que se pueden aplicar en la educación física, teniendo en cuenta las necesidades educativas de actuales de los estudiantes. Otro aspecto primordial es que el Ministerio de Educación Nacional de la República de Colombia en el documento No 15 Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deportes, Vélez et. al. (2010) define que “la educación está pensada desde el ser consiente con el fin de poder convivir y desenvolverse en el contexto con el cual coexiste” (p.14). La cita anterior evidencia que

---

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

hay una intencionalidad incidida desde el ministerio de educación y que los estilos de enseñanza pueden favorecer o no estos propósitos.

Los deportes que se enseñan en las clases de Educación Física, son el fin último, esto se visualizará en los resultados, análisis e interpretación del presente artículo ya que es determinado por la concepción del maestro, y ven relacionados con los estilos de enseñanza que adoptan para la aplicación de sus clases, dejando a un lado problemáticas reales y generales que afectan al ser humano como lo es el sedentarismo, las enfermedades no trasmisibles de tipo social, emocional, físicas y en general todo lo que aporte al desarrollo humano integral, situación ésta que amerita revisar a profundidad los estilos de enseñanza.

Teniendo en cuenta esta problemática a través del ejercicio científico se hace un aporte social y formativo al generar un espacio de cualificación y fortalecimiento de las diferentes posibilidades de estilos de enseñanza que se pueden usar para guiar a los estudiantes en una formación integral sin caer en el posible error de formar deportistas y de esa manera poder cambiar la visión y tendencia que utilizan los profesores de la básica secundaria para la enseñanza de la educación física. Entre lo expuesto hay un interrogante que se determina y es ¿Qué estilos de enseñanza aplica el maestro en las clases de Educación Física en la básica secundaria? Y para resolver estas interrogantes se desarrolló el objetivo que permite identificar los estilos de enseñanza de la educación física y adaptarlos a las nuevas necesidades de la post pandemia; todo con el fin de aportar a los contextos actuales que requieren las nuevas necesidades del mundo.

## **Revisión Bibliográfica**

Los referentes bibliográficos, permite legitimar el contenido científico del presente artículo, y son tomados con las últimas fuentes bibliográficas del estado del arte, debido a que no han sido reconsideradas o refutadas hasta el momento. De tal manera se presentan a continuación.

### **Estilo de Enseñanza**

Los propósitos que el maestro determina en la enseñanza de la educación física en gran medida depende de los estilos de enseñanza que se utilizan para facilitar el aprendizaje, es importante reconocer que existen estilos tanto como contextos históricos que dan cuenta de las características de la formación que se brinda a los estudiantes, ya que del estilo de enseñanza depende la intencionalidad de la formación del maestro.

Para Buñuel (2009) “el estilo de enseñanza es prácticamente como el profesor dirige la clase y la intencionalidad con ella, además utiliza con sus propias maneras los recursos y las técnicas” (p.38). Para Noguera y Miguel (2001) “se pueden identificar estilos que son “tradicionales como también estilos que fomentan la participación del alumno y estilos que implican cognitivamente al alumno” (p. 147). A continuación, se comentará más particularmente cada uno de ellos.

*Estilos tradicionales:* tienen como características el manejo directo de técnicas deportivas y de mejoramiento de cualidades físicas de manera eficiente, son estilos que les dan protagonismo total al profesor tanto en la planificación como en las diferentes decisiones de las clases, ya que en este estilo el maestro decide cómo hace la intervención didáctica y de qué manera lo hace. Para Pacheco (2010) “este estilo es impositivo y tienen una esencia de fortalecimiento corporal con técnicas y mecánicas prediseñadas por el maestro” (p.2), donde se fundamenta en el mejoramiento de las cualidades físicas, técnicas eficaces de movimiento deportivo, el papel del alumno es pasivo y obediente debido a que todas las decisiones las toma el maestro, homogenizando el desarrollo corporal y motriz, sin ver ritmos de aprendizaje ni tiempos diversos. Entre ellos se encuentran, el mando directo; mando directo modificado, donde la diferencia según Pacheco (2010) “es la retroalimentación individual flexibilizando el trabajo sutilmente, aunque aún continúan dando órdenes a los estudiantes para resolver la tarea en diferentes espacios y diferentes grupos” (p.2).

*Estilos que fomentan la participación del alumno:* permiten que el alumno sea un colaborador de las enseñanzas del profesor, esto significa que el estudiante reproduce las explicaciones del profesor en su grupo de trabajo o en grupos pequeños de trabajo, se pueden utilizar cuando se manejan monitores o líderes que fomentan la participación de los demás y promueven la idea de lo que el profesor quiere enseñar y como lo quiere enseñar, para Arnada (2010) “la importancia de estos estilos es que hacen énfasis en las capacidades sociales del hombre como lo son la convivencia, la cooperación, la participación, la cohesión, el respeto, el trabajo en equipo y la sensibilidad hacia los demás” (p.4) se puede notar en algunas clases de educación física un líder organizando la tarea y a su equipo por petición personal del profesor.

Dentro de los estilos que fomentan la participación podemos encontrar la enseñanza recíproca, Noguera y Miguel (2001) “genera un ambiente de participación entre alumnos, donde hay relación social entre compañeros y ofrecer retroalimentación inmediata entre compañeros” (p.147). Los grupos reducidos para Noguera y Miguel (2001) “los grupos son necesarios por la tarea compleja, aunque aumenta el número de estudiantes: a la retroalimentación se le añade la función de anotación, un segundo observador, todos los miembros pasan por todos los roles” (p.147). Y con respecto a la micro enseñanza afirma “debido a que el alumno ejerce el rol del profesor, es el nivel máximo de participación y liderazgo” (p.147).

*Estilos que implican cognitivamente al alumno:* para Noguera y Miguel (2001) “genera en el estudiante a participar en la solución de problemas por medio de la investigación y la indagación” (p.147). Con respecto a la creativa a generar novedosas soluciones y diferentes posibilidades motrices. Tenemos entre ellos el *descubrimiento guiado*

*Descubrimiento Guiado:* según Noguera y Miguel (2001) “se pretende que a través de preguntas el estudiante vaya encontrando las respuestas y le vaya dando solución además se ofrece retroalimentación, aunque debe ser con paciencia debido a la búsqueda de la respuesta” (p.147). Resolución de problemas: según Noguera y Miguel (2001) “la intención es que no haya una sola respuesta ya que pueden ser válidas muchas salidas y soluciones” (p.147). Y por último el Estilo

Creativo: como afirma Noguera y Miguel (2001) “este estilo genera una libertad de expresión, motivando la crítica, la reflexión, genera un ambiente de creación de sus propios recursos, motivaciones y soluciones, es trascendental ya que tanto el profesor como los estudiantes son libres y permite la creatividad en los roles” (p.147). Este estilo genera la posibilidad de innovar y crear nuevas posibilidades de utilización de recursos y de métodos que pueden ser originales y creativos.

## **Metodología**

La investigación se enmarca en el paradigma cuantitativo basado en la teoría positivista por tanto es de carácter rígida y exacta donde se manejan datos concretos, es así que para Hernández (2018) “se usa con la intención de encontrar verdades estadísticas, lo que permite establecer patrones de comportamiento” (p.4). Como es el caso del proceso que se llevó a cabo al identificar los estilos de enseñanza que aplican los maestros en la educación física lo que permitió la recolección de datos para ser analizados de manera que se resuelva la pregunta que emergió de la problemática planteada, lo que llevó a formular unas hipótesis que predican el curso posible con análisis estadístico para obtener los resultados investigativos.

En la misma línea de trabajo se determinó los alcances de la investigación y se enfoca en una investigación descriptiva ya que la intención es describir los estilos de enseñanza que aplican los maestros de educación física, para Briones (2002) “la información cuantitativa se la utiliza para describir e intentar darle explicación a un fenómeno” (p.52). La investigación se enmarco en un diseño no experimental, ya que, el grupo sujetos de estudio fue determinado por unas características semejantes, las cuales permiten agruparlos dependiendo de la participación en el contexto en el que se desenvuelven los sujetos de estudio, como, por ejemplo, instituciones con características similares, profesores con características similares, con tiempos similares laborales etc.

En estas investigaciones no hay control sobre las variables como en el caso de la experimental y cuasi – experimental, lo no experimental para Hernández (2018) “es la que se realiza sin manipulación de variables” (p.14). Así mismo Briones (2002), “se realiza cuando la variable y los efectos ya han ocurrido” (p.29). De tal manera que la investigación realizada se determina debido a estas características como Ex post facto (después del hecho) desde este punto de vista la variable estilo de enseñanza ya sucedió. Dentro del estilo del diseño no experimental de esta investigación se tomó como base fundamental el transaccional o transversal, ya que, se recolectaron datos en un cuestionario con preguntas sesgadas y se lo realizó en un primer y único instante, que para Hernández (2018) “se utilizan para recolectar datos en un único momento” (p.29). De tal manera, que la investigación se realizó tomando en cuenta el paradigma cuantitativo, con un diseño no experimental – ex pos facto y transversal– descriptivo; todo lo anterior permitió desarrollar los objetivos propuestos.

### Población

El número total de maestros del área de educación física que se encuentran en las instituciones educativas de la ciudad de Pasto corresponde a un total de 69 maestros, de los cuales se tomaron rasgos particulares para poder seleccionar la muestra (ver tabla 1)

**Tabla 1**

*Distribución de la Población*

INSTITUCIONES	DOCENTES	TOTAL
IEM ANTONIO NARIÑO	1	100%
IEM ARTEMIO MENDOZA CARVAJAL	2	
IEM AURELIO ARTURO MARTÍNEZ	1	
IEM CENTRAL DE NARIÑO	3	
IEM CENTRO DE INTEGRACIÓN	1	
IEM CHAMBÚ	1	
IEM CIUDAD DE PASTO	8	
IEM CIUADAELA DE PAZ	1	
IEM CIUADAELA EDUCATIVA	5	
IEM HERALDO ROMERO SÁNCHEZ	4	
IEM INEM	9	
IEM LA ROSA	1	
IEM LIBERTAD	6	
IEM LICEO JOSÉ FÉLIX JÍMENEZ	1	
IEM LUIS EDUARDO MORA OSEJO	5	
IEM MARCO FIDEL SUÁREZ	1	
IEM MARÍA GORETTI	2	
IEM MERCEDARIO	2	
IEM NORMAL SUPERIOR DE PASTO	5	
IEM PEDAGÓGICO	4	
IEM SAN JUAN BOSCO	2	
IEM TÉCNICO INDUSTRIAL	4	
<b>Total de la población</b>	<b>69</b>	

*Nota:* Tomado de la Secretaria de Educación de Pasto. Colombia

### Muestra

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), “es un subconjunto representativo de un universo o población” (p. 236). Por otro lado, Ramírez (2010), refiere “...para los estudios sociales con tomar un aproximado de 30% de la población, se tendrá una muestra con un nivel elevado de

representatividad” (p. 91). En tal sentido, se seleccionó un total de 33 maestros que representa el 31% de la población. La muestra tuvo los siguientes criterios de similitud:

1. Profesionales en educación física,
2. Que enseñen en la básica secundaria,
3. Que enseñen en instituciones de la ciudad de Pasto,
4. Que enseñen en las instituciones con mayor número de maestros de educación física,
5. Que estén dispuestos a colaborar con la investigación.

**Tabla 2**

*Distribución de la Muestra*

<b>INSTITUCIONES</b>	<b>MUESTRA</b>	<b>TOTAL</b>
IEM CIUDAD DE PASTO	7	31%
IEM INEM	9	
IEM LUIS EDUARDO MORA OSEJO	5	
IEM NORMAL SUPERIOR DE PASTO	4	
IEM PEDAGÓGICO	4	
IEM TÉCNICO INDUSTRIAL	4	
<b>Total de la muestra</b>	<b>33</b>	

Fuente: Elaborado por el autor

### **Técnica para la recolección de los datos**

La técnica utilizada para la recolección de los datos fue la encuesta, donde permitió recabar la información de interés relacionado con el objeto de estudio. Como instrumento se utilizó la escala de actitudes Likert. Al respecto, Blanco (2005) asegura que “es un instrumento que utiliza ítems organizados que son variables que se afirman o no según la intensidad” (p.539).

Para permitir la confiabilidad de las respuestas se utilizó ítems que permiten forzar las respuestas de los sujetos de estudio llamadas (forced-choice), Para Carter, K. y Beaulieu, L. (1992) “es forzar las respuestas para dar rigurosidad y no desviar la intención de la pregunta” (p.1). Después de obtener los datos necesarios, se vació la información en un cuadro de texto con las respectivas opciones de respuestas ya diligenciadas por los maestros para que sean de fácil manejo en el procesamiento de datos.

### **Análisis de los Datos**

Después de obtener los datos, se procedió a realizar la descripción pertinente de cada análisis estadístico y se relacionaron, los marcos de referencia, los objetivos planteados, donde se pasó a responder la hipótesis, y finalmente se fue estructurando en forma simultánea, un informe descriptivo, en el cual también se incluyó todos los resultados que de manera estadística se van mostrando en la aplicación del instrumento de medición de actitudes mencionado anteriormente.

Es de hacer notar, que las encuestas se aplicaron en un tiempo de un mes, se tabulan los datos en una hoja de cálculo en un programa de Word, después se trató los datos por medio del programa SPSS 22.0., el cual arrojó todos los registros correspondientes a la frecuencia, porcentajes, así como los porcentajes válidos y los porcentajes acumulados, además generó las gráficas estadísticas que fueron dispuestas a un análisis y una discusión.

## Resultados y Discusión

Una vez aplicado el cuestionario a la muestra, se presenta las estadísticas resultantes de las preguntas orientadoras que se abordan desde el programa SPSS y que fueron interpretadas para posteriormente ser analizadas en la discusión. A continuación, se presentan los resultados obtenidos, en atención a los objetivos expresados.

### Figura 1

*Estilos de enseñanza de la educación física; A: Mando directo, B: Enseñanza recíproca, C: Resolución de problemas*

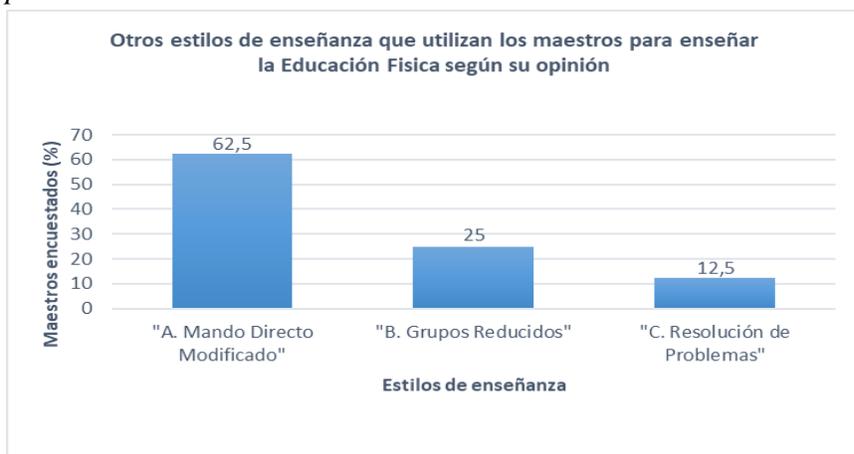


Fuente: Elaborado por el autor

En la figura 1, se observa la recurrencia en las afinidades de los sujetos de estudio ya que utilizan en su mayoría el estilo tradicional para la enseñanza de los deportes conjunto. El estilo de enseñanza “mando directo” se puede visualizar en la frecuencia que 26 sujetos de estudio están de acuerdo con la utilización del estilo mencionado, lo que corresponde a un 81.3 % diferente a la frecuencia de 4 sujetos que utilizan la enseñanza recíproca con un porcentaje de 12.5 %. Por último, con una frecuencia de 2 sujetos que corresponde a un porcentaje de 6.3% indica que cuando se pone en elección los tres estilos de enseñanza prima el tradicional y reafirmando en este ítem el mando directo.

## Figura 2

Otros estilos de enseñanza. A: mando directo modificado, B: grupos reducidos, C: Resolución de problemas

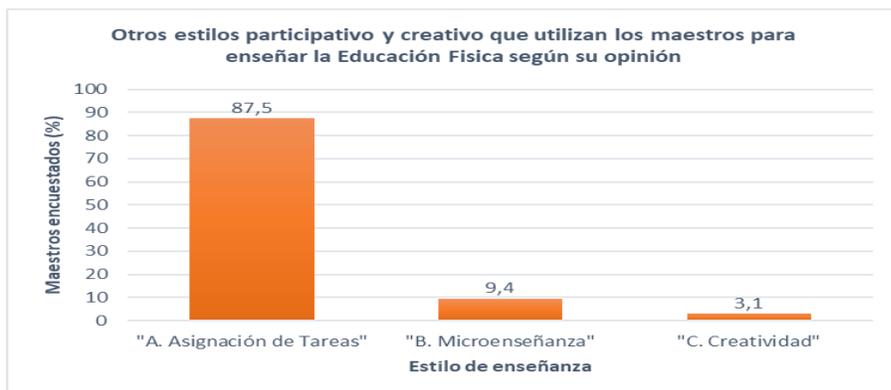


Fuente: Elaborado por el autor

En atención a la figura 2, en su mayoría la muestra utiliza el estilo tradicional, en este caso el mando directo modificado con una frecuencia de 20 correspondientes a un 62.5% , con respecto a los grupos reducidos se determina una frecuencia de 8 correspondientes a un 25.0% y por último se puede visualizar una frecuencia de 4 con un porcentaje de 12.5% lo que indica que cuando se pone en elección los tres estilos de enseñanza generalmente se aplica un estilo de enseñanza tradicional reafirmando en este ítem el estilo de enseñanza “mando directo modificado”.

## Figura 3

Sobre la mejor manera de enseñar con estilos A. asignación de tareas, B microenseñanza, C. Creativo



Fuente: Elaborado por el autor

En la figura 3, se distinguen otras tres estilos, dos que corresponden a los que fomentan la participación y uno al creativo, dejando en este ítem de lado el estilo tradicional para ver la afinidad con los otros dos estilos, resultando lo siguiente, se observa la recurrencia en las afinidades de los sujetos de estudio en el estilo de asignación de tareas, con una frecuencia de 28 que corresponde a un porcentaje de 87.5%, a diferencia de la técnica de microenseñanza que también corresponde al estilo que fomenta la participación con una frecuencia de 3 correspondiente a un porcentaje de 9.4%, y se nota como en los casos anteriores una muy baja afinidad por trabajar con estilos que fomentan la creatividad, con una frecuencia de 1 correspondiente a un 3,1 %. Lo que permite inferir que hay en este caso una afinidad por el estilo de asignación de tareas, y no hay afinidad por el estilo creativo, hay que recordar que en este caso no se tuvo en cuenta el estilo tradicional.

#### Figura 4

*Estilos tradicionales, de participación y creativos que más utilizan los maestros de la educación física.*

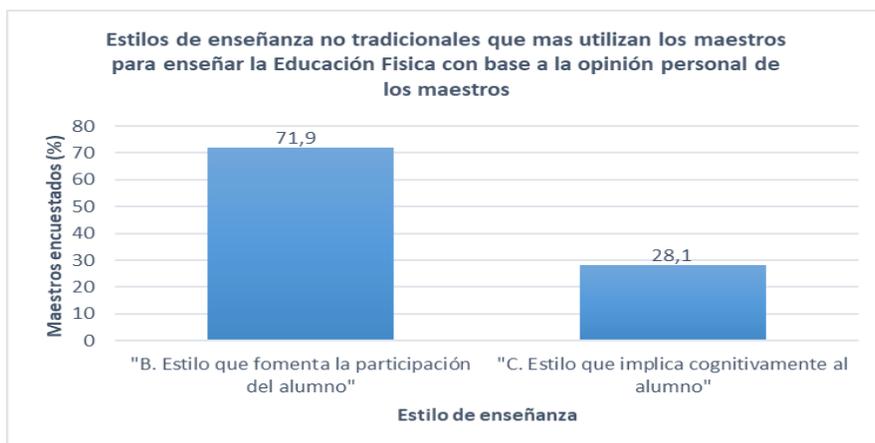


Fuente: Elaborado por el autor

La figura 4, se seleccionan tres estilos diferentes que corresponden también a los tradicionales, a los que fomentan la participación y los creativos, resultando que se observa una tendencia muy marcada en las afinidades de los sujetos de estudio por el estilo tradicional de “mando directo”, con una frecuencia significativa de 28 que corresponde a un porcentaje de 87.5% a diferencia de la microenseñanza y la creatividad que en comparación, son poco recurrentes con una frecuencia de 3 y 1 consecutivamente, correspondientes a un porcentaje de 9,4% y 3,1 %. Lo que indica que cuando se pone en elección los tres estilos de enseñanza, son enseñados generalmente por un estilo de enseñanza tradicional reafirmando en este ítem el estilo “mando directo”.

**Figura 5**

Estilos de enseñanza no tradicional que utilizan los maestros para la enseñanza de la Educación Física



Fuente: Elaborado por el autor

En la figura 5, se observan dos estilos de enseñanza a pesar que la variable tenía 3 opciones de respuesta, lo que quiere decir que ningún sujeto de estudio contestó la opción A que corresponde a estilo tradicional. Por otro lado, se puede observar en la figura que cuando se hacen ítems directos sobre los estilos de enseñanza las respuestas cambian en contra de lo tradicional, de tal manera que hay un inclinación muy significativa con el estilo que fomenta la participación del alumno con una frecuencia de 23 que corresponde a un porcentaje del 71,9%, seguido por el estilo creativo con una frecuencia de 9 correspondiente a un 28,1 % lo que indicaría que tampoco hay afinidad en este caso con los estilos creativos.

**Discusión**

Teniendo en cuenta los datos encontrados, la revisión bibliográfica y las investigaciones que permiten diferentes puntos de vista de esta temática se puede decir que hay afinidad con los de tipo tradicional que para Noguera (2001) “la intención es dar las ordenes y los mandatos de la tarea con el fin de que los estudiantes la ejecuten tal cual como lo demuestra el profesor” (p. 147). Esto lleva al análisis que a pesar de que hay otros estilos de enseñanza que fomentan la participación o la cognición del alumno, para el caso particular de la enseñanza de la educación física el estilo más utilizado y afín es el tradicional que además concuerda con una de las hipótesis planteadas en la investigación que literalmente se describe así: los maestros de la básica secundaria que enseñan los deportes de conjunto en las clases de Educación Física tienen una mayor tendencia a utilizar metodologías tradicionales con intención de formar en la tendencia deportiva en el

---

proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos en el nivel básico secundaria de la ciudad de San de Pasto, Colombia.

Así mismo se encontró que los profesores tienen mucha afinidad con la utilización de estilos que permiten explicar la tarea muy claramente lo que se coincide con Noguera (2010) cuando hace referencia al mando directo modificado ya que “se caracteriza por hacer con sumo detalle las explicaciones de las tareas motrices” (p.143). Y según Pacheco (2010) “en este estilo se acostumbra siempre dar instrucción técnica de los movimientos y lo hace el maestro colectivamente y simultáneamente a excepción de un llamado de atención cuando se rompe con la norma establecida” (p.4). Este estilo es una modificación del mando directo que no deja por sus características de ser tradicional.

De la misma manera cuando se da la oportunidad de escoger al maestro entre asignación de tareas que pertenece al estilo tradicional, utilización de monitores que pertenece al estilo que fomenta la participación del alumno y creatividad que pertenece al estilo cognitivo, los maestros tienen una afinidad muy notoria por escoger nuevamente el estilo tradicional, ya que según Noguera (2010) “la asignación de tareas a pesar de tener sus características diferentes, también está dentro de los estilos tradicionales” (p.147).

Es importante mencionar que la encuesta se realizó de una manera que exige una respuesta directa por las preguntas sesgadas, y que en la totalidad de ellas se utilizaron ítems que tienen características de los estilos de enseñanza, pero se quiso mirar con preguntas directas sobre si se utilizan estilos tradicionales o estilos participativos o creativos y los sujetos de estudio en este caso particular respondieron que no utilizaban estilos de enseñanza tradicionales, pero tampoco utilizan estilos cognitivos inclinándose por los que permiten la participación del alumno que para Aranda (2010) “las ventajas de este estilo son las relaciones sociales, la convivencia, la cooperación y la participación, y valores de axiología” (p.2). Contradice totalmente con las respuestas de los ítems realizados con características propias de las prácticas que fueron discutidos en primera instancia en este capítulo, donde sus respuestas en las encuestas fueron dadas por las actitudes y comportamientos en la práctica de su quehacer diario más no por sus deseos o gustos de los estilos que ellos quisieran aplicar en las clases de educación física.

Por último en el caso particular de los estilos se nota una intención muy marcada por el desacuerdo con respecto a la utilización del estilo creativo, ya que ni en los ítems de respuestas en la práctica ni en el ítem de respuestas de opinión tiene una preferencia frente este estilo, que para Noguera (2001) “permite al estudiante buscar respuestas por indagación e investigación” (p.147).

Ahora bien se hizo una relación con respecto a los estudios de los profesores con el tipo de estilo que ellos utilizan y en este caso muy particular se nota muy significativamente que el estudio de posgrado a nivel de especialización y maestría inciden en la utilización de otros estilos a parte del tradicional, para Aranda (2010) la utilización de los estilos de enseñanza se encuentra también, determinada por la fase de evolución profesional del profesorado, en tanto supone distintos niveles de implicación y apreciación de la realidad educativa” (p.3).

---

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

Por este motivo el hecho de sesgar las respuestas y realizar los ítems sobre las prácticas arrojó datos con una gran fiabilidad ya que superan los deseos de los profesores sujetos de estudio y abarca la intencionalidad real en la práctica y el uso de los estilos en la enseñanza de la educación física.

## Conclusiones

Los estilos de enseñanza que utilizan los maestros de Educación Física son tradicionales, en su gran mayoría los que involucran el mando directo, seguido del mando directo modificado y la asignación de tareas, dejando a un lado los estilos que permiten la participación del alumno y los cognitivos.

El estilo creativo a pesar de ser el estilo que más permite el desarrollo intelectual, social y autodidacta de los aprendizajes es el estilo que menos aplican los maestros de educación física para la enseñanza.

Los maestros en preguntas directas sobre ¿sí son tradicionales? responden que no lo son y que utilizan estilos que fomentan la participación del alumno, contradiciendo totalmente la encuesta sesgada que da como resultado la aplicación del estilo tradicional.

Los maestros que tienen mayor cualificación personal utilizan estilos de enseñanza no tradicionales, esto quiere decir que la utilización de estilos es directamente proporcional a la cualificación personal.

## Referencias

- Arnada, C. (2010). Estilos de enseñanza en Educación física. utilización según el análisis de tareas de aprendizaje y las características de alumnos y alumnas. *Revista Digital - Buenos Aires* - Año 15 - N° 146 - Julio de 2010 <https://www.efdeportes.com/efd146/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica.htm>
- Blanco, N. & Alvarado, M. (2005) *Escala de actitud hacia el proceso de investigación científico social*, en *Revista de Ciencias Sociales* <http://revistas.luz.edu.ve/index.php/racs/article/viewFile/1805/1751>
- Briones. G (2002), Metodología de la Investigación Cuantitativa en la Ciencias Sociales. *ARFO*. <https://metodoinvestigacion.files.wordpress.com/2008/02/metodologia-de-la-investigacion-guillermo-briones.pdf>
- Buñuel, P., Castillo, D. & Conde, C. (2009). Didáctica de la Educación Física Escolar. *Revista WANCEULEN. E.F. DIGITAL*, 5 -5-09- Abril <https://core.ac.uk/download/pdf/60640774.pdf>

- López, B. & Pedro, Z. (2002). *La Educación Física y su didáctica*. 2ª Edición. Sevilla - España: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Carter, K. & Beaulieu, L. (1992). *Conducting a Community Needs Assessment: Primary Data Collection Techniques*. Gainesville, FL: University of Florida—Institute of Food and Agricultural Sciences. Retrieved February 3, 2004 from: <http://edis.ifas.ufl.edu/pdffiles/HE/HE06000.pdf>
- Correa, M. & Correa, C. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad, educación física desde la corporeidad y la función motora, educación física desde la corporeidad y la motricidad. *Revista Hacia la promoción de la Salud*. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772010000200012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772010000200012&script=sci_arttext)
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill.
- Fuerlos, B., Gómez, A. & Madrona, P. (2005). Didáctica de la Educación Física. Versión <http://www.portaleducacionfisica.es/webplazas/apuntes4.pdf>
- Molina, J. (2010). *La sesión de Entrenamiento*. Argentina. <http://juanmolinaexpediciones.com/?p=623>
- Noguera, M. & Miguel, Á. (2001). *Estilos de Enseñanza*. Barcelona España.
- Noguera, M. (2015). Los estilos de Enseñanza de la educación física y deporte a través de 40 años de vida profesional. *Revista Retos*, 28, 240 – 247. <file:///C:/Users/equipo/Downloads/Dialnet-LosEstilosDeEnsenanzaDeLaEducacionFisicaYElDeporte-5147786.pdf>
- Nosston, M. & Ashwort, S. (1993). *La enseñanza de la Educación Física, La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona- España, Depósito Legal: Editorial ISPANO EUROPEA.
- Pacheco, B. & Ignacio, P. (2010). Estilos de enseñanza tradicionales o transmisores en Educación Física. *Revista E. F. Deportes*. <https://www.efdeportes.com/efd148/estilos-de-ensenanza-tradicionales-en-educacion-fisica.htm>
- Ramírez, T. (2010). *Cómo Hacer un Proyecto de Investigación*. Caracas: Editorial Panapo.
- Rodríguez, A., Pachón, Reina., Reyes, M. & Chinchilla, V. (2010) *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. República de Colombia Ministerio de Educación Nacional. Colombia.
- Sáenz, L., Manzano, P., Sicilia I., Varela, Á., Cañadaz, R., Delgado, F., Gutiérrez, M. & Delgado M. (2009). *Utilización de las Técnicas de Enseñanza en Andalucía*. España.
- Hernández, S. (2018). Metodología de la investigación, Mc Graw Hill. <https://ln.run/hJIFi>
- Vélez, C. (2010). *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deportes*. gMinisterio de Educación Nacional. República de Colombia, Documento No 15, segunda edición. Revolución educativa.

**Lic. Dr. Edwin Andrés Narváez**

Licenciado en educación física de la Universidad CESMAG de Pasto – Colombia; especialista en Gestión Educativa de la Universidad Autónoma de Bogotá – Colombia; especialista en Legislación y Política Educativa de la Universidad Autónoma de Bogotá - Colombia; Magister en docencia de la Universidad de la Salle Bogotá- Colombia; Doctor en Educación Física y Deportes de la Universidad de Baja California - México; estudiante del Doctorado en Ciencias de la Educación segunda corte Universidad Pedagógica Experimental Libertador de Venezuela; docente del área de educación física de la Institución Educativa Municipal Escuela Normal Superior de Pasto - Colombia.



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 16 N°2 (147) año 2024, pp.92-117  
ISSN (digital) 2244-7318  
Segundo semestre julio / diciembre

## ESTUDIO DE LA FLEXIBILIDAD DE ISQUIOTIBIALES Y ADUCTORES-ABDUCTORES A TRAVÉS DEL TEST DE WELLS

### STUDY OF THE FLEXIBILITY OF HAMSTRINGS AND ADDUCTORS-ABDUCTORS THROUGH THE WELLS TEST

Lic. Dr. José Luis, Rosario Rodríguez

[jose.l.rosario@isfodosu.edu.do](mailto:jose.l.rosario@isfodosu.edu.do)

<https://orcid.org/0000-0002-7068-5557>

**Recibido:** 02-02-2024

**Aceptado:** 01-04-2024

#### Resumen

Este estudio tuvo como objetivo principal determinar la capacidad de flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores de los estudiantes de Educación Física que cursan Licenciatura en el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, Santiago, República Dominicana. La metodología empleada estuvo basada en un enfoque de investigación cuantitativo, observacional de corte transversal, situado en un trabajo de campo descriptivo. La técnica de recolección de información empleada fue el sit and reach modificado, con el cual fue llevada a cabo la prueba de la flexibilidad; además, se empleó la observación para percibir y documentar el proceso. El instrumento aplicado en la recolección de datos fue una matriz de registro, en la que se fueron plasmando todos los datos conforme se iban evaluando. La población a la que se dirigió el estudio estuvo compuesta por 228 estudiantes. La muestra fue seleccionada de forma no probabilística o por conveniencia, tomando a 18 estudiantes de Licenciatura en Educación Física que cursaban la asignatura de Análisis del Movimiento. Los resultados demuestran que un gran porcentaje de estos estudiantes presentan deficiencia en la flexibilidad de isquiotibiales, así como de los aductores y abductores. Se concluyó que los estudiantes no cuentan con un buen nivel de flexibilidad y que deben someterse a un plan de entrenamiento para mejorarlo.

**Palabras claves:** Flexibilidad, isquiotibiales, aductores, abductores, test de Wells.

#### Abstract

The main objective of this study is to determine the flexibility capacity of the hamstrings and adductors-abductors of Physical Education students who are pursuing a Bachelor's degree at the Salomé Ureña Higher Teacher Training Institute, Luis Napoleón Núñez Molina Campus, Santiago, Dominican Republic. The methodology used was based on a quantitative, observational, cross-sectional research approach, located in descriptive field work. The data

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

collection technique used was the modified sit and reach, with which the flexibility test was carried out; In addition, observation was used to perceive and document the process. The instrument applied in data collection was a registration matrix, in which all the data were captured as they were evaluated. The population targeted by the study was made up of 228 students. The sample was selected in a non-probabilistic way or by convenience, taking 18 students of a Bachelor's Degree in Physical Education who were taking the subject of Movement Analysis. The results show that a large percentage of these students have a deficiency in the flexibility of the hamstrings, as well as the adductors and abductors. It was concluded that students do not have a good level of flexibility and that they must undergo a training plan to improve it.

**Keywords:** Flexibility, hamstrings, adductors, abductors, Wells test.

## Introducción

La máxima aspiración del sistema educativo dominicano es el alcance del desarrollo de habilidades y capacidades de orden cognitivo, socio-afectivo, emocional y psicomotor de los individuos que egresan del mismo, esto con la finalidad de que sean capaces de reconocer los diversos problemas que afectan la sociedad y en esa misma medida, hagan propuestas críticas en cuya intención estriba la transformación de su entorno.

Por otro lado, también se persigue lograr un desarrollo cultural y científico que propicie condiciones de vida adecuadas que se traduzcan en una mejor calidad de vida que traiga consigo la salud mental, emocional y física de los ciudadanos. De ahí que, la educación física se convierte en un medio a través del cual se pueda lograr la formación integral del individuo que va a transformar la sociedad.

Así pues, la educación física emplea un conjunto de actividades físicas sistemáticas como medios para el desarrollo de las potencialidades individuales de cada individuo. La acción física es considerada como uno de los medios de desarrollo educativo, puesto que involucra al ser en todas sus dimensiones y este es un carácter que ya se reconoce de manera universal.

Es por ello que Fernández et al. (2022) manifiesta que “la práctica pedagógica de la educación física tiene una connotación fundamental en el proceso de la educación y formación humana, si es vista como un medio participativo, reflexivo e integrador” (p. 290)

La educación física busca formar un cuerpo sano y equilibrado, capaz de lidiar con las dificultades que presenta el medio físico y social, que amerita de una preparación sistémico-racional de las funciones adaptativas, en cuyo fin higienista, se propicie la salud y se anteponga a la enfermedad. De igual manera, busca fomentar la aptitud para la acción en la que primen ciertas cualidades como son: perceptivas, las cuales le permitan al individuo conocer su cuerpo, al tiempo que desarrolla rapidez y seguridad; aptitudes motrices, en donde la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y el equilibrio faciliten la eficacia en su accionar para que obtenga el mayor rendimiento.

### *Estudio de la flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores a través del Test de Wells*

En este sentido, Caiza López et al. (2022) expresan que “las clases de Educación Física deben convertirse en un espacio para ejercitar la motricidad con un enfoque pedagógico y didáctico que influya positivamente...” (p. 3); Así mismo Rodríguez Millán et al. (2019) plantean que:

La educación física, ya sea mediante la práctica de deportes, en clases diseñadas para gimnasios o áreas deportivas; o sencillamente ejercicios físicos en el hogar o zona de residencia o el centro laboral, es la única alternativa eficaz para mantener las potencialidades fisiológicas, la capacidad física de trabajo y conservar el estado óptimo de salud (p. 413).

Sin embargo, se observa que los estudiantes preuniversitarios y los universitarios presentan dificultades o debilidades en la aptitud física al momento de desempeñarse en tareas propias de la actividad física general o deportiva. Cuando se ven en la necesidad de realizar algún movimiento que exige amplitud en el rango de movimiento articular se tornan limitados de realizar la acción motriz con eficiencia puesto que sus músculos no han sido sometidos a acciones de desarrollo propias de un entrenamiento adecuado que los lleve a adquirir una elongación muscular.

De hecho, cabe destacar que estos estudiantes participan de actividades físicas y deportivas demandantes puesto que los mismos forman parte de clubes deportivos universitarios de Fútbol, Voleibol, Balonmano, Baloncesto, Tae Kwon Do y paralelamente, también pertenecen a clubes deportivos comunitarios los cuales participan de eventos competitivos donde se pone a prueba la aptitud física de estos estudiantes. Esto genera preocupación ya que si estos estudiantes no cuentan con un nivel de flexibilidad adecuado su desempeño físico se verá comprometido y los resultados no serán muy favorables.

De ahí que, es importante realizar las pruebas de aptitud física, estudios antropométricos y biomecánicos en el ámbito de la educación física que permitan verificar la condición física inicial del estudiante y de este modo ayudarlo a desarrollarla, puesto que para tener buen desenvolvimiento físico se debe contar con las condiciones corporales necesarias. Es indispensable hacer estudios sobre la flexibilidad ya que de ello depende el poder trabajarla y desarrollarla de manera que se alcance el funcionamiento efectivo del cuerpo, en tanto que, a mayor capacidad de elongación muscular, mayor rango de movilidad articular e implicaciones menores en el gasto energético empleado en el recorrido motriz y menor riesgo de lesiones.

En tanto, Flores et al. (2018) hacen referencia a que “La aptitud física se debe considerar como un marcador de salud en la infancia y la adolescencia, por lo que se recomienda incluir pruebas de aptitud física en los sistemas de monitoreo del ámbito escolar” (p. 658). Estos estudios propician un espacio de detección de las dificultades de movilidad articular y brindan la oportunidad de reconocer dichas debilidades para a partir de allí poder crear un plan de acción o programa de entrenamiento a través del cual el estudiante pueda ir mejorando su condición física paulatinamente.

En la medida en que se cuenta con una buena flexibilidad, se reduce el riesgo de posibles lesiones, se previene el acortamiento y se aumenta la relajación muscular, aumenta el flujo sanguíneo, reduce molestias articulares, mejora la postura y reduce el riesgo de dolor en la parte baja de la espalda. Es por ello que se recomienda realizar ejercicios periódicos de flexibilidad a partir de edades entre los 6 y 8 años, recurriendo a formas jugadas básicas primarias y secundarias durante los calentamientos realizados en las sesiones de educación física.

Al respecto, Villaquiran Hurtado et al. (2020) puntualizan que “En cuanto a la flexibilidad, existen evidencias que sugieren que el entrenamiento de la movilidad articular a diario podría ser beneficioso para la prevención de lesiones” (p. 149).

En ese mismo tenor, entre los 9 y 14 años aproximadamente, es el momento clave para el entrenamiento de la flexibilidad y para ello se emplean las técnicas más adecuadas, lo que implica la introducción de trabajos activos dinámicos (movimientos realizados por el propio individuo) y pasivos relajados (asistencia de un compañero para llegar al máximo rango articular). A partir de los 15 años en adelante y hasta la adultez mayor, se recurre al trabajo estático con la intención de lograr un mantenimiento considerable de la flexibilidad.

Según lo expresado por Suquillo y Hidalgo (2024) “la mejor etapa para desarrollar la flexibilidad y entrenarla es en la etapa escolar que son desde las edades de seis a 10 años”. (p. 56); en este sentido, para que esta condición no se pierda se debe trabajar en el desarrollo de la misma antes de finalizar la etapa del crecimiento y desarrollo corporal del niño a fin de que mantenga niveles aceptables al llegar a la juventud y a la adultez. Por esta razón, existe el interés de determinar la capacidad de flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores de los estudiantes de Educación Física, los cuales se encuentran entre los 19 y 23 años y practican deportes para los que se necesita un nivel considerable de flexibilidad.

## Referencias Teóricas

### La Flexibilidad y su importancia

La flexibilidad es una cualidad física condicional que desarrollan los seres humanos. La característica de ser condicional está sujeta a ser desarrollada de acuerdo al tipo e intensidad de entrenamiento al que sea sometida. Se considera que la misma es una de las capacidades que mayor aporte hace a la salud, puesto que ayuda a mantener una condición física estable y adecuada, de modo que propicia una vida más activa y saludable.

Por ello, Soriano Ferriz y Alacid (2018) dicen que la misma es la capacidad para desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimiento completo, sin restricciones ni dolor, influenciada por músculos, tendones, ligamentos, estructuras óseas, tejido graso, piel y tejido conectivo asociado. Esta representa la capacidad que poseen las articulaciones de realizar movimientos considerablemente amplios, destacando que la flexibilidad no es generadora del propio movimiento, sino que, simplemente lo hace posible.

### Estudio de la flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores a través del Test de Wells

En todo caso, Cejudo et al. (2019) confirman que, “La flexibilidad muscular es uno de los componentes clave de la condición física y del rendimiento deportivo junto con la fuerza, la resistencia y la velocidad” (p. 38). Esto implica que la misma deba ser trabajada constantemente para lograr su desarrollo y mantenimiento.

De ahí, se destaca que, en el ámbito escolar la flexibilidad es un talón de Aquiles para casi todos los estudiantes, puesto que un porcentaje considerable de docentes no son dados a trabajarla y esto ha traído como resultado a un gran grupo de estudiantes con muy bajo nivel de flexibilidad. El desarrollo de las capacidades físicas, como la flexibilidad, no es tarea ni responsabilidad de los padres sino de los docentes de educación física y la escuela y el descuido de estos responsables genera que uno de cada cinco estudiantes presente dificultad en la extensibilidad muscular (Soriano Ferriz y Alacid 2018). Esto se refleja a nivel universitario, puesto que cuando los estudiantes participan de actividades físicas muestran limitaciones en su rango de movilidad articular, incluyendo a los que cursan estudios de Licenciatura en Educación Física.

En la medida en que el individuo se encuentra en la etapa de la adultez y posteriormente, en la adultez mayor o tercera edad, se hace mucho más importante el mantener óptimos niveles de flexibilidad, puesto que ello va asegurar un mayor rendimiento físico, reducirá los riesgos de padecer lesiones, proporcionará mayor rango de movimiento articular y equilibrará el uso necesario de energía en la realización de los movimientos.

Esto se debe a que desde el nacimiento y hasta completar la etapa escolar primaria, el niño cuenta con una gran flexibilidad o excelente movilidad articular y a partir de los 11 años comienza una reducción gradual de la misma, produciéndose deshidratación progresiva, aumento del calcio en huesos y acumulación de tejido adiposo, lo que después de los 30 años se agrava (Gómez, 2022). Es decir, que la flexibilidad está influida por factores intrínsecos como la estructura ósea, el tipo de articulación, la temperatura, la herencia genética, el tejido muscular, los ligamentos y tendones, y otros extrínsecos como el sexo, la edad, estados emocionales, temperatura ambiental, costumbres sociales, hora del día, calentamiento muscular previo y por supuesto, el entrenamiento.

Perder la flexibilidad de forma significativa implica una dificultad o agravante para la salud y la calidad de vida de un individuo, manifestándose con mayor relevancia en la etapa del envejecimiento, adultez mayor o tercera edad, según sea llamada (Matos Duarte y Berlanga, 2020). La disminución de la flexibilidad sobreviene con el avance o aumento de edad, reducción de lubricación en las articulaciones, degeneración de los tendones, disminución de la elasticidad de ligamentos, rigidez muscular, pérdida de la fuerza en los músculos y/o aparición de osteoporosis.

#### **Tipos de flexibilidad**

Dentro de los tipos de flexibilidad se encuentran: la dinámica y la estática: La *flexibilidad dinámica* constituye un estiramiento activo en el que el músculo se contrae y relaja al mismo

---

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

tiempo, en un movimiento constante; mientras que, la *flexibilidad estática* está supeditada a un estiramiento pasivo en el que el músculo está únicamente relajado, sin movimiento (Del Carpio, 2018).

La flexibilidad dinámica puede ser pasiva y activa a la vez, en la medida en que el proceso de tensión-relajación es o no asistido por una fuerza externa; así mismo, la flexibilidad estática adquiere la característica de ser pasiva si el estiramiento es llevado a cabo con ayuda de una fuerza externa, de lo contrario, si la fuerza que actúa sobre el estiramiento es realizada por el mismo individuo que lo lleva a cabo, entonces es activa.

### Componentes de la flexibilidad

De acuerdo con lo expresado por Gómez (2022) la flexibilidad cuenta con unos componentes que resultan de suma importancia para el desarrollo de la misma, entre estos se destacan:

- *La movilidad*, que es una característica fundamental de las articulaciones al realizar ciertos tipos de movimientos, los cuales están sujetos a la estructura morfológica articular.
- *La extensibilidad y distensibilidad*, es la capacidad que tienen los músculos para deformarse de acuerdo a la fuerza que se ejerce sobre ellos, provocando un aumento de su longitud; *la elasticidad*, es la capacidad de los músculos para deformarse y retornar a su estado natural, provocado por una fuerza extrema que aumenta su longitud.
- *La plasticidad*, es la capacidad de deformación y readaptación que tienen los músculos al ser sometidos a fuerzas extremas; la maleabilidad, capacidad que tiene la piel para plegarse y volver a recuperar su forma original de manera repetida.

Estos componentes, a diferencia de otras capacidades los cuales evolucionan de forma positiva hasta cierta edad, inician un proceso de involución rápida desde una edad temprana y por ello es recomendable mantener un entrenamiento constante de los mismos. Relacionando estos componentes con la función de los isquiotibiales, Soriano Ferriz y Alacid (2018) ofrecen una explicación clara y contundente en la que establecen que:

La extensibilidad de la musculatura isquiosural condiciona directamente la movilidad de la pelvis al realizar movimientos de flexión del tronco. Si la movilidad es reducida, la pelvis tiene poca capacidad de moverse hacia delante con lo que implica a la columna vertebral para hacer ese movimiento de flexión, pudiendo provocar alteraciones en el ritmo lumbar-pélvico (p. 4).

Esto implica la aparición de otras situaciones de dificultad tales como dolor lumbar, desalineaciones en la espina dorsal sagital o más bien, hernias discales, las cuales conllevan a un deterioro sustancial en la calidad de vida de la persona.

## **Importancia de la flexibilidad**

Conforme a lo expuesto por Saralegui (2020) la importancia de la flexibilidad radica en que la misma actúa sobre la efectividad de varios aspectos de la vida de un individuo, entre estos se pueden citar:

*Aspecto de la salud general*, la flexibilidad ejerce una importante influencia sobre el aparato respiratorio, aparato circulatorio, sistema articular, sistema muscular, alivia el estrés, facilita la relajación muscular, retarda el envejecimiento del aparato motor, ajusta la postura y reduce el dolor lumbar.

En torno al *Aspecto de la vida cotidiana*, provoca un desarrollo de la conciencia corporal, flexibilidad en la ejecución de los gestos cotidianos, mejor ejecución de los gestos laborales, disfrute y placer por el movimiento; en cuanto al *aspecto de las lesiones*, previene lesiones repentinas y crónicas.

En el aspecto del *rendimiento físico-deportivo*, brinda economía del esfuerzo, acelera los procesos de recuperación, alivia el dolor muscular, ejerce influencia sobre la fuerza, velocidad, resistencia y la capacidad de saltos.

Sobre el *aspecto del rendimiento técnico-deportivo*, provoca la adquisición de gestos deportivos, perfecciona los gestos deportivos y alcanza la elegancia gestual.

Es decir, que la flexibilidad hace grandes aportes, en todo el sentido de la palabra, al desenvolvimiento general del individuo brindándole facilidades para enfrentarse efectivamente a cualquier situación que se le presente en el ámbito de la vida cotidiana, laboral, de la actividad física y deportiva.

## **Técnicas de elongación**

Para lograr un desarrollo de las cualidades específicas propias de la flexibilidad se emplean distintas técnicas de elongación muscular que resultan efectivas, entre ellas se destacan:

- *Elongación balística*, esta técnica se vale de movimientos rápidos a través de los cuales el miembro se somete a un esfuerzo que lo lleva a ir más allá de su rango de movimiento habitual por medio de rebotes que producen contracciones repetitivas del músculo agonista que lo llevan a elongar el músculo antagonista (Quesada, 2018). Aquí el individuo realiza lanzamientos o empujes rápidos del miembro involucrado para someterlo a una tensión extrema que supera lo habitual y de este modo se consigue un alargamiento del o los músculos antagonistas.
- *Elongación estática asistida o pasiva asistida*, esta técnica busca estirar uno o más músculos hasta el límite del movimiento o tensión para luego mantenerlo durante un tiempo en el que produce la relajación y para lograrlo se vale de la asistencia de otra persona quien realiza los movimientos (Moreno y Edwin, 2020). En este proceso, el individuo no realiza ninguna acción voluntaria de movimiento, sino que, algún agente externo se encarga de efectuar el empuje para que el músculo entre en función de movimiento.

- *Elongación activa*, esta técnica procura lograr un alargamiento del músculo sin necesidad de rebotes ni balanceos, sino que, sólo emplea la participación de las masas musculares a través de un movimiento voluntario del individuo, sin asistencia de ningún agente externo y logrando con ello la máxima extensión del o los músculos involucrados (Casagrande, 2021). De este modo, el individuo realiza un movimiento que conduce el miembro a una posición fija, la cual se mantiene por unos segundos por medio de la contracción de músculos agonistas.

De acuerdo con Ulloa (2020) con la técnica de Elongación con facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP):

la persona realiza una contracción mientras otra persona resiste el movimiento y, tras mantener la contracción unos segundos, el sujeto se relaja durante 2-3 segundos, después la persona que mantiene la contracción mueve la extremidad pasivamente hasta que la persona indique dolor (p. 4).

Esta técnica busca crear una resistencia a la que se somete el miembro y en tanto este se habitúa a la misma, es capaz de ser sometido a un esfuerzo más extremo que lo lleva a alcanzar una mayor amplitud de movimiento.

### **Características de los músculos isquiotibiales y aductores-abductores**

Con la finalidad de establecer un concepto claro y preciso acerca de los músculos isquiotibiales, Sánchez (2019) expresa lo siguiente acerca de ello:

Los músculos isquiotibiales son llamados de esta manera ya que van desde el isquion hasta la tibia, forman parte del compartimento posterior del muslo, se trata de los músculos: bíceps femoral, semimembranoso y semitendinoso; todos ellos con excepción de la porción corta del bíceps femoral son biarticulares debido a que cruzan dos importantes articulaciones que es la cadera y la rodilla, además tienen un papel importante en la estabilidad de la pelvis, estos músculos son tanto extensores de cadera como flexores de rodilla y su acción en la rodilla está condicionada por la posición de la cadera (p. 10).

Es por ello, que la estabilidad de la pelvis depende sobremanera de la capacidad de flexibilidad que tengan los isquiotibiales y de ello depende que la misma pueda llevar a cabo sus acciones funcionalmente y es que la pelvis tiene a su cargo la responsabilidad de soportar todo el peso del cuerpo y transmitirlo a las piernas para provocar acciones motrices básicas como sentarse, caminar, ponerse de pie y correr.

Así mismo, los músculos isquiotibiales representan un grupo importante perteneciente a la parte posterior del muslo, cuyo recorrido abarca desde los glúteos hasta el tríceps sural o pantorrilla y es de suma importancia el mantener una buena flexibilidad de estos puesto que, de lo contrario se vería afectada la postura y el equilibrio al caminar, además de propender a posibles

### Estudio de la flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores a través del Test de Wells

lesiones (Fernández y Pocard, 2022). Estos músculos juegan un papel fundamental en el movimiento de flexión de las rodillas y de extensión de la pierna. Al respecto, Soriano Ferriz y Alacid (2018) expresan que:

La musculatura isquiosural se constituye en un grupo muscular biarticular formado por los músculos semimembranoso, semitendinoso y bíceps femoral. Se originan en la tuberosidad isquiática y van a la tibia (semimembranoso, semitendinoso) y al peroné (bíceps femoral). Es una musculatura muy rica en receptores sensibles al estiramiento. Su acción biarticular produce la flexión de la rodilla y la extensión de la cadera, lo cual se convierte en una musculatura esencial para la actividad física (p. 3).

Por tanto, la implicación de los músculos isquiotibiales en la actividad física general guarda una importancia vital, puesto que desde el caminar hasta el correr, lanzar, bailar, saltar, empujar, trepar, atrapar y otras tantas habilidades que se ponen a prueba en el quehacer diario propio de las labores hogareñas, empresariales, deportivas y recreativas, está presente la participación de estos grupos musculares.

Por otro lado, los aductores son un conjunto muscular pertenecientes a la articulación coxofemoral ubicados en el compartimento medial del muslo y comprende los músculos: grácil, pectíneo, aductor largo, aductor corto, aductor mayor y el aductor mínimo, juntos se encargan de la aducción del muslo (Chen et al., 2018). Estos se encargan de llevar la pierna hacia la línea media del cuerpo.

De este modo, los abductores constituyen el conjunto de músculos ubicados en la cara externa del muslo y los glúteos (Caderas). Se componen del glúteo mediano, glúteo menor y el músculo piramidal, los cuales se encargan de que las piernas realicen el proceso de separación (Espín et al., 2019). Los mismos tienen la función de realizar movimientos laterales que alejan las piernas del centro del cuerpo.

Es por ello, que este estudio se ha propuesto el objetivo de determinar la capacidad de flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores de los estudiantes de Educación Física.

#### **Métodos para evaluar la flexibilidad**

La evaluación representa un proceso dinámico en el que se aplican unos test o pruebas de medición con la intención de recoger información y con ella poder establecer un diagnóstico o pronóstico, a partir del cual se traza un plan de intervención que permita lograr una mejoría de la condición.

Existen diversos métodos los cuales se traducen en pruebas que miden la flexibilidad del tronco, hombros, espalda, cadera; sin embargo, en este caso particular se destacarán los test o pruebas que sirven para verificar la capacidad de elongación propia de isquiotibiales y aductores-abductores de las piernas o muslos, además de las caderas.

- *Test de Wells*, este sirve para evaluar la capacidad de flexibilidad que tiene un individuo al flexionar el tronco desde la posición de sentado con las piernas

extendidas y juntas. Aquí se mide el rango de movimiento articular coxofemoral de la columna lumbar, además de la elongación máxima de los músculos isquiotibiales, los glúteos y los extensores de la columna vertebral. Esta medición es traducida en centímetros (Hernández Mosqueira et al., 2020). El resultado corresponde a la longitud o distancia máxima que pueda lograr el individuo al extender sus brazos y llevar la punta de sus dedos al extremo.

- *Test de split lateral*, con este se evalúa la elasticidad de los músculos aductores de las piernas. Consiste en colocar al individuo de espaldas a una superficie plana fija o pared, indicándole colocar las piernas separadas hasta donde sus posibilidades le permitan y luego se mide, en centímetros, la distancia existente entre la punta de un pie y otro; por otro lado, también se puede indicar al participante colocarse en posición de sentado con las piernas separadas y luego se indica flexionar el tronco hacia el frente, extendiendo los brazos hacia delante todo cuanto pueda y de este modo medir la distancia entre los dedos de las manos y la línea horizontal formada por la separación de los pies (Oña et al., 2021). Se busca que las piernas partan de un punto central, desde el que una de las piernas inicia un proceso de separación de la otra hasta lograr la mayor distancia entre sí, marcada por la punta de los dedos de los pies.
- *Sit and reach*, constituye una técnica empleada para valorar la flexibilidad de miembros inferiores y su musculatura isquiotibial, aductores, abductores e igualmente la de la espalda baja; con ella, usualmente, se mide la distancia entre dedos de las manos y la planta de los pies. Existe una variedad de procedimientos para realizar esta prueba, entre las que se encuentran el *Sit and Reach Clásico*, el *Sit and Reach Modificado* y el *V Sit and Reach* (Pérez Vigo et al., 2020). La diferencia entre estas versiones radica en que para la versión clásica ha de emplearse un cajón, además de un protocolo un tanto riguroso y mide los músculos isquiotibiales, mientras que para la versión modificada o la *V* no se necesita dicho cajón ni el complejo protocolo y la misma se concentra en los músculos aductores y abductores.

## Aspectos Metodológicos

La estructura de este estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo no experimental, observacional de corte transversal, el cual facilitó caracterizar el nivel de flexibilidad que presentan los estudiantes. El método cuantitativo propició la medición objetiva del fenómeno y con ello, el establecimiento de cantidades que permitieron formalizar ciertos conocimientos epistémicos.

Así mismo, se pudo agotar un proceso observacional que permitió captar todos los detalles de cada suceso acaecido con las mediciones y los apuntes de lugar realizados mientras se

### *Estudio de la flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores a través del Test de Wells*

medía la flexibilidad de los estudiantes; de igual manera, la transversalidad se limitó a un período comprendido entre enero y abril, correspondiente al cuatrimestre 1-2023, tiempo en que fue llevado a cabo el proceso de recolección de la información.

La investigación cuantitativa tiene un carácter objetivo, por ello se encarga de recolectar y analizar datos numéricos y resulta ideal para la identificación de tendencias y promedios, así como en la predicción y comprobación de relaciones, además de la obtención de resultados generales sobre grandes poblaciones (Quispe y Villalta, 2020). La observación participante es un proceso en el que el investigador se involucra con el grupo observado, con la intención de constatar la información de primera mano (Jiménez, 2020). La transversalidad de un estudio está sujeta a la realización de las actividades investigativas, propias de la recolección de la información, en un período de tiempo específico y sobre una población o muestra preestablecida (Arias et al., 2020).

En relación con el objetivo de investigación, el tipo de estudio se sitúa en un trabajo de campo descriptivo. Su carácter de campo se debe a que los datos fueron recogidos específicamente en el lugar de preparación académica de los estudiantes de Educación Física, es decir, en la universidad; de igual manera, el carácter descriptivo permitió presentar detalladamente toda la información relativa a las características que muestran los estudiantes respecto a la flexibilidad.

El estudio de campo es una forma de investigación en la que se acude a la fuente primaria, es decir, que se apersona al lugar de los hechos con el propósito de obtener alguna información específica (Nájera y Paredez, 2017). Del mismo modo, el estudio descriptivo consiste en describir las características principales del fenómeno estudiado y de ese modo proporcionar datos sobre los cuales se pueda basar alguna hipótesis razonable (Guevara et al., 2020).

La técnica empleada fue el sit and reach modificado, el cual consiste en colocar a un individuo en posición de sentado, con la espalda adosada a la pared y las piernas estiradas, para luego hacer una flexión del tronco y brazos extendidos sobre las piernas, con la intención de medir la distancia alcanzada entre la punta de los dedos de la mano y los pies; de igual manera, fue empleada la observación. La técnica de recolección de información constituye un conjunto de herramientas o procedimientos que sirven como mecanismo para la obtención de la información (Hernández y Duana, 2020).

El instrumento de recolección de datos aplicado fue la matriz de registro. El instrumento de recolección de datos es un recurso físico empleado para plasmar, registrar y guardar la información obtenida (Cisneros Caicedo et al., 2022). La matriz de registro permite asentar toda la información recogida sistemáticamente, durante el proceso, a través de la observación (Zambrano et al., 2021). La matriz correspondiente a cada uno de los estudiantes fue registrada en un documento de Microsoft Excel y posteriormente fue analizada por medio de estadísticas descriptivas que permitieron categorizar o caracterizar la variable objeto de estudio.

La variable dependiente del estudio es la flexibilidad y su operacionalización con dos dimensiones: isquiotibiales y aductores-abductores.

### Procedimiento para la valoración de la flexibilidad

Test del Sit and Reach modificado: se realizó colocando el sujeto en posición de sentado, apoyando la espalda sobre una pared, manteniendo las caderas flexionadas y rodillas extendidas, con los brazos extendidos y las manos una encima de la otra. Una vez asumida esta posición, se le indicó al participante inclinarse hacia delante tratando de alcanzar la máxima distancia sin flexionar las rodillas y con los pies juntos, manteniendo la posición durante 3 segundos, midiéndose la distancia alcanzada entre las manos y la punta de los pies.

De igual manera, se le indicó al participante colocarse en posición de sentado y las piernas separadas (V Sit and reach), apoyando la espalda sobre una pared, manteniendo las caderas flexionadas, rodillas extendidas, brazos estirados hacia el frente y las manos una encima de la otra. Ya ubicado en la posición, se le indicó al participante inclinarse hacia delante tratando de alcanzar la máxima distancia, sin flexionar las rodillas y manteniendo la posición durante 3 segundos, midiéndose la distancia alcanzada entre las manos y la línea horizontal marcada por la separación de las piernas. De esta manera se puede determinar si el sujeto presenta una condición de la flexibilidad entre los parámetros de excelente, bueno, medio, flojo o deficiente como resultado de la aplicación del Test (ver tabla 1).

**Tabla 1.**

*Matriz de valoración o baremo de la flexibilidad*

Calificación	Puntaje
Deficiente	< 20
Flojo	21 a 30
Medio (-)	31 a 40
Medio (+)	41 a 50
Bueno	51 a 60
Excelente	61 >

*Nota:* Tomado de Alvarado (2015). Elaboración a partir del aporte Clasificación Cualitativa de la Flexibilidad para grupos de 19 a 21 años

### Población y Muestra

La población que constituye el objeto de estudio estuvo comprendida por los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física del Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, perteneciente al Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), cuyo aproximado asciende a los 228 estudiantes (ver tabla 2). La población se refiere al universo o conjunto total de elementos y, en este caso, individuos sobre los que se realiza el estudio (Mucha Hospinal et al., 2021).

**Tabla 2**

*Población total de estudiantes y la muestra relacional*

<b>Población</b>	<b>Cantidad de mujeres</b>	<b>Porcentaje relacional de mujeres</b>	<b>Cantidad de hombres</b>	<b>Porcentaje relacional de hombres</b>	<b>Muestra poblacional</b>
228 estudiantes	43	19%	185	81%	18

*Nota:* Tomado de la Base de datos de registro del Recinto LNNM (2023). Total, de estudiantes en la Licenciatura de Educación Física

La muestra fue seleccionada de forma no probabilística o por conveniencia, debido a la facilidad de acceso existente hacia los estudiantes, ya que el estudio fue realizado en el marco de desarrollo de la asignatura Análisis del movimiento, en la cual se matricularon un total de 18 estudiantes, los cuales fueron seleccionados de manera automática (ver tabla 3). La muestra responde a una parte, porción o subconjunto previamente seleccionado o extraído de la población de estudio (Mucha Hospinal et al., 2021).

**Tabla 3**

*Muestra relacional*

<b>Muestra poblacional</b>	<b>Cantidad de mujeres</b>	<b>Porcentaje relacional de mujeres</b>	<b>Cantidad de hombres</b>	<b>Porcentaje relacional de hombres</b>
18 estudiantes	3	17%	15	83%

*Nota:* Fuente: Elaborado por el autor. Cantidad de estudiantes seleccionados como muestra.

### **Consideraciones éticas**

Este estudio se apega a la propuesta de principios éticos impuestos por la Declaración de Helsinki de 1964. Por tanto, como la muestra de participantes hizo su colaboración de forma voluntaria, se mantiene en el anonimato su identificación. En este sentido, la selección de la muestra fue considerada bajo ciertos criterios, entre los que se pueden citar:

#### *Criterios de inclusión*

Los criterios de inclusión que fueron deliberados para la selección no probabilística o por conveniencia son: 1) Que los estudiantes pertenecieran al Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, 2) Que los estudiantes cursaran la Licenciatura de Educación Física, 3) Que los estudiantes estuvieran matriculados en la asignatura Análisis del Movimiento, 4) Que los estudiantes estuvieran dispuestos a participar voluntariamente.

#### *Criterios de exclusión*

Los criterios de exclusión de los que se dispuso fueron los siguientes: 1) Que los estudiantes pertenecieran a otra sección de la misma asignatura, 2) Que, aun perteneciendo a la sección, no participara de los talleres de la asignatura.

Previo a la realización del estudio, se llevó a cabo una planificación en la que fueron programados los objetivos, variables, indicadores y objetos a medir. De este proceso reflexivo-organizativo emanó una matriz, que posteriormente sirvió en la construcción teórico-metodológica del estudio. A continuación, se muestran los resultados de esa matriz (ver tabla 4).

**Tabla 4**

*Descripción de las variables*

<b>Objetivo general</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Variables</b>	<b>Definición de las variables</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Objeto a medir</b>
Determinar la capacidad de flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores de los estudiantes de Educación Física.	Describir el nivel de flexibilidad de isquiotibiales de los estudiantes.	Flexibilidad de isquiotibiales.	Es la capacidad de doblarse con facilidad que tienen los músculos de la parte posterior del muslo, los cuales actúan al momento de extender o flexionar la cadera.	-Excelente -Bueno -Medio (+) -Medio (-) -Flojo -Deficiente	Flexiona el tronco y alcanza los tobillos. Flexiona el tronco y mantiene la posición entre 30 y 60 segundos. Flexiona el tronco y alcanza un rango de movimiento considerable.
Determinar la capacidad de flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores de los estudiantes de Educación Física.	Describir el nivel de flexibilidad de aductores y abductores de los estudiantes.	Flexibilidad de aductores y abductores	Es la capacidad que tienen los músculos de la cara femoral interna y externa de alargarse.	-Excelente -Bueno -Medio (+) -Medio (-) -Flojo -Deficiente	Separa las piernas y alcanza un rango de amplitud considerable. Separa las piernas, flexiona el tronco y mantiene la posición entre 30 y 60 segundos. Separa las piernas, flexiona el tronco y alcanza un rango de movimiento considerable.

Fuente: Elaborado por el autor

## Resultados

En este apartado se muestran los resultados propios de la prueba de flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores a la que fueron sometidos los estudiantes de educación física. Después de obtener los resultados, se procedió a realizar la descripción pertinente de cada análisis estadístico donde arrojó todos los registros correspondientes a la frecuencia, porcentajes, y se relacionaron según los objetivos planteados. A continuación, se presenta una tabla en la que se detallan algunas informaciones relacionadas con los sujetos de estudio tales como el sexo, la

*Estudio de la flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores a través del Test de Wells*

edad y los datos numéricos emanados de la prueba aplicada, los cuales se registran en centímetros y destacan la condición particular de cada sujeto (ver tabla 5).

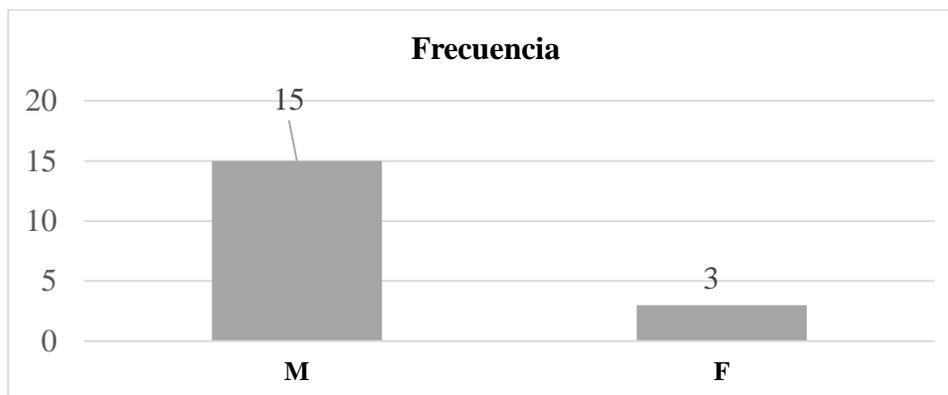
**Tabla 5.**

*Resultados del Test*

No. Sujeto	Sexo de sujeto	Edad de sujeto	Test de Wells	
			Flexión de tronco desde la posición de sentado	
			Isquiotibiales (Piernas juntas)	Aductores Abductores (Piernas separadas)
1	M	21	15 cm	23 cm
2	M	20	13 cm	23 cm
3	M	20	41 cm	36 cm
4	M	23	36 cm	38 cm
5	M	20	28 cm	31 cm
6	M	23	28 cm	13 cm
7	F	20	33 cm	36 cm
8	M	20	33 cm	28 cm
9	M	19	36 cm	35 cm
10	M	20	26 cm	23 cm
11	M	21	24 cm	19 cm
12	M	21	20 cm	21 cm
13	M	20	41 cm	46 cm
14	M	23	28 cm	26 cm
15	M	19	22 cm	23 cm
16	F	21	38 cm	51 cm
17	M	22	38 cm	36 cm
18	F	20	26 cm	15 cm

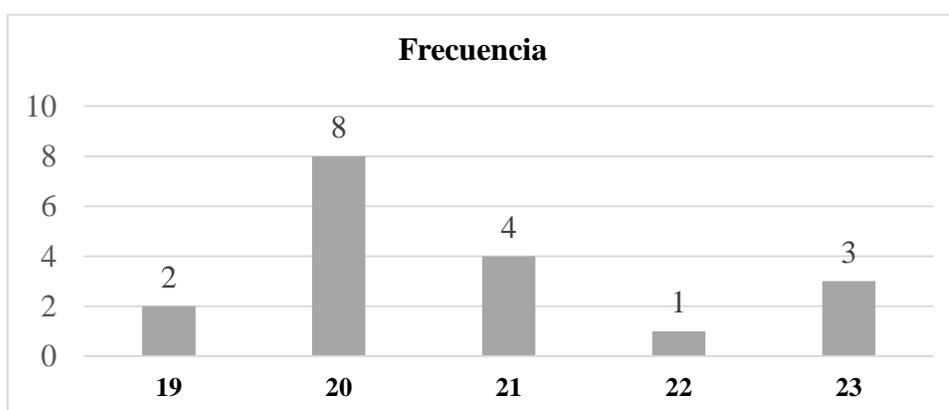
Fuente: Elaborado por el autor. Datos demográficos y valores del Test expresados en cm.

De esta tabla 5 emanaron una serie de figuras las cuales reflejan algunos elementos demográficos como el sexo y la edad, además de los resultados de medir el rango de flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores (ver figura 1, figura 2, figura 3 y figura 4). Así mismo, se presentan los resultados que muestran la diferencia del rango de la flexibilidad entre hombres y mujeres (ver figura 5 y figura 6). De igual manera, se presenta un cuadro comparativo del nivel de flexibilidad isquiotibial entre hombres y mujeres (ver tabla 6), como también un cuadro comparativo del nivel de flexibilidad de aductores-abductores (ver tabla 7).

**Figura 1***Sexo de los estudiantes*

Fuente: Elaborado por el autor. Estadística obtenida a partir de la caracterización poblacional del estudio

Como se observa en la figura 1, con respecto al sexo de los estudiantes, 15 pertenecen al masculino y 3 pertenecen al femenino; correspondiéndole la mayor frecuencia al sexo masculino y guardando una relación de 5/1 respecto al sexo femenino.

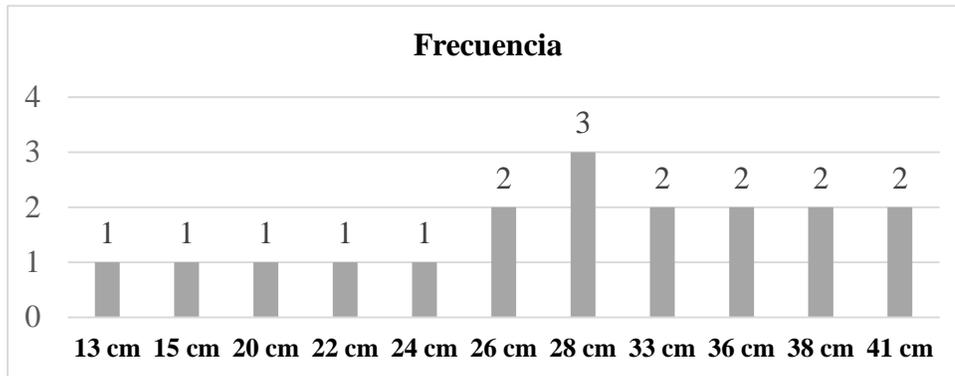
**Figura 2***Edad de los estudiantes*

Fuente: Elaborado por el autor. Estadística obtenida a partir de la caracterización poblacional del estudio

En la figura 2, se evidencia la relación a la edad, 2 de los estudiantes entran en el rango de entre 19 años; 8 entran en el rango de 20 años; 4 entran en el rango de 21 años; 1 entra en el rango de 22 años y 4 entran en el rango de 23 años. Siendo el de mayor frecuencia los de 20 años, seguidos por los de 21, 23, 19 y 22 años respectivamente.

**Figura 3***Rango de flexibilidad en isquiotibiales (Piernas juntas)*

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

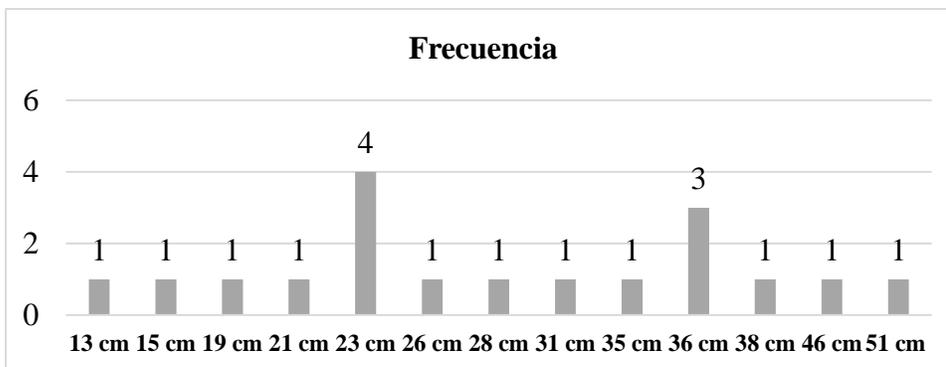


Fuente: Elaborado por el autor. Estadística obtenida a partir de la aplicación del Test de Wells

Según la figura 3, el Test de Wells para flexibilidad de isquiotibiales, 1 estudiante alcanzó el rango de 13 cm; 1 estudiante alcanzó 15 cm; 1 estudiante alcanzó 20 cm; 1 estudiante alcanzó 22 cm; 1 estudiante alcanzó 24 cm; 2 estudiantes alcanzaron 26 cm; 3 estudiantes alcanzaron 28 cm; 2 estudiantes alcanzaron 33 cm; 2 estudiantes alcanzaron 36 cm; 2 estudiantes alcanzaron 38 cm y 2 estudiantes alcanzaron 41 cm. Lo que implica que, sólo 8 de los estudiantes se aproximan a un rango Medio (-); 7 en el rango de Flojo y 3 en el rango de Deficiente.

#### Figura 4

Rango de flexibilidad en aductores-abductores (Piernas separadas)

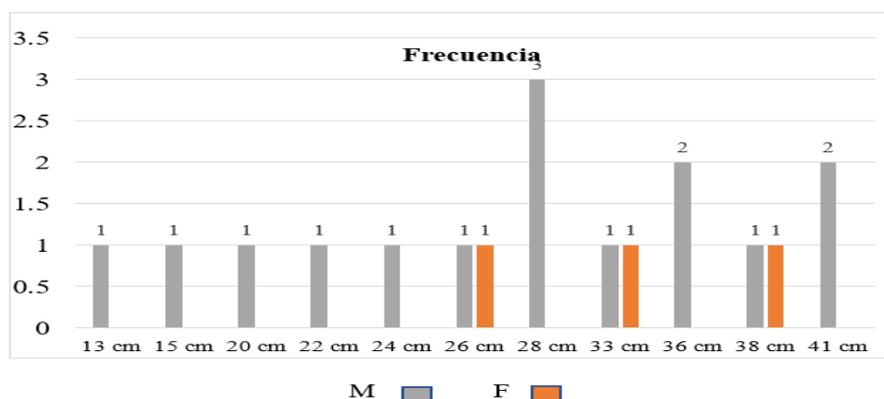


Fuente: Elaborado por el autor. Estadística obtenida a partir de la aplicación del Test de Wells

De acuerdo a la figura 4, al Test de Wells para flexibilidad de aductores y abductores, 1 estudiante alcanzó 13 cm; 1 estudiante alcanzó 15 cm; 1 estudiante alcanzó 19 cm; 1 estudiante alcanzó 21 cm; 4 estudiantes alcanzaron 23 cm; 1 estudiante alcanzó 26 cm; 1 estudiante alcanzó 28 cm; 1 estudiante alcanzó 31 cm; 1 estudiante alcanzó 35 cm; 3 estudiantes alcanzaron 36 cm; 1 estudiante alcanzó 38 cm; 1 estudiante alcanzó 46 cm y 1 estudiante alcanzó 51 cm. Lo que implica que, sólo 1 estudiante se aproxima al rango de Bueno; 1 se encuentra en el rango de Medio (+); 6 se encuentran el rango de Medio (-); 7 se encuentran en el rango de Flojo y 3 en el rango de Deficiente.

**Figura 5**

*Diferencia en rango de flexibilidad en isquiotibiales entre mujeres y hombres*



Fuente: Elaborado por el autor. Estadística obtenida a partir de la aplicación del Test de Wells

De acuerdo a la figura 5, se muestra la diferencia en rango de flexibilidad en isquiotibiales resultante entre mujeres y hombres puesto que las mujeres presentan rangos de 26 cm, 33 cm y 38 cm; mientras que los hombres presentan rangos de 26 cm, 28 cm, 36 cm, 38 cm y 41 cm. En virtud de estos resultados, se demuestra que existe una diferencia marcada entre ambos sexos, siendo los hombres los de mayor rango.

**Tabla 6**

*Cuadro comparativo del nivel de flexibilidad isquiotibial entre hombres y mujeres*

Rango	Puntaje	Hombre	Mujer
Deficiente	< 20	3	0
Flojo	21 a 30	6	1
Medio (-)	31 a 40	4	2
Medio (+)	41 a 50	2	0
Bueno	51 a 60	0	0
Excelente	60 >	0	0

Fuente: Elaborado por el autor. Nivel de flexibilidad de isquiotibiales de hombres y mujeres

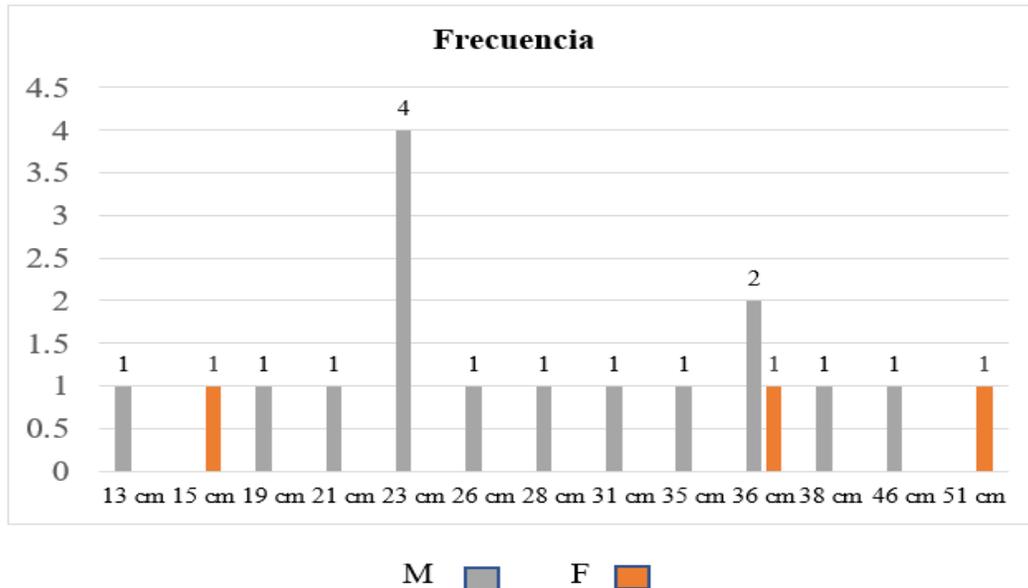
En la tabla 6, se puede observar que conforme a la diferencia en rango de flexibilidad en isquiotibiales existente entre el sexo masculino y femenino se destaca que, un mayor porcentaje de los hombres muestran mejor condición en la flexibilidad de isquiotibiales que las mujeres. Los resultados muestran una diferencia significativa, sobre todo entre los que alcanzaron valores que van desde los 26 cm a los 41 cm, siendo los hombres los que se encuentran en el valor más elevado. Lo que implica que 2 hombres se encuentran en el rango de Medio (+); 4 hombres y 2

*Estudio de la flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores a través del Test de Wells*

mujeres en el rango de Medio (-); 6 hombres y una mujer en el rango de Flojo y 3 hombres en el rango de Deficiente.

**Figura 6**

*Diferencia en rango de flexibilidad en aductores-abductores entre mujeres y hombres*



Fuente: Elaborado por el autor. Estadística obtenida a partir de la aplicación del Test de Wells

De acuerdo a la figura 6, se muestra la diferencia en el rango de flexibilidad en aductores-abductores resultante entre mujeres y hombres puesto que las mujeres presentan rangos de 15 cm, 36 cm y 51 cm; mientras que los hombres presentan rangos de 13 cm, 19 cm, 21 cm, 23 cm, 26 cm, 28 cm, 31 cm, 35 cm, 36 cm, 38 cm, 46 cm y 51 cm. En tal sentido, estos resultados demuestran que existe una diferencia marcada entre ambos sexos, siendo las mujeres las de mayor rango.

**Tabla 7**

*Cuadro comparativo del nivel de flexibilidad aductores-abductores entre hombres y mujeres*

Rango	Puntaje	Hombre	Mujer
Deficiente	< 20	2	1
Flojo	21 a 30	4	0
Medio (-)	31 a 40	5	1
Medio (+)	41 a 50	1	0
Bueno	51 a 60	0	1
Excelente	60 >	0	0

Nota: Tomado de Alvarado (2015). Nivel de flexibilidad de aductores-abductores de hombres y mujeres

En la tabla 7, según la diferencia en rango de flexibilidad de aductores y abductores evidenciada entre el sexo masculino y femenino se destaca que, un gran porcentaje de los hombres muestran ciertas condiciones en la flexibilidad de aductores-abductores, sin embargo, una de las mujeres es la que lidera puesto que supera a todos en rango. Lo que implica que, 1 mujer se encuentra en el rango de Bueno; 1 hombre se encuentra en el rango de Medio (+); 5 hombres y 1 mujer en el rango de Medio (-); 4 hombres en el rango de Flojo y 2 hombres y 1 mujer en el de Deficiente.

## Discusión de los resultados

En este apartado se presenta la discusión de los resultados conforme a las variables de estudio: En referencia al sexo, este influye grandemente en el hecho de ser flexible puesto que es normal que la mujer obtenga mejores valores de flexibilidad que el hombre debido a que esta tiene mayor presencia de estrógeno circulante, un porcentaje más elevado de tejido adiposo, menor porcentaje de masa muscular y mayor producción de relaxina u hormona de relajación. “las mujeres son más flexibles que los hombres a lo largo de toda la vida, bien por su estructura anatómica que les favorecen una mayor ROM o por sus hábitos y prácticas físicas...” (Duarte et al., 2022, pp. 283-284)

Conforme a la edad, los estudiantes que participaron en el estudio se encuentran entre los 18 y 23 años de edad, lo que implica que en estas edades es cuando se está en la etapa de iniciación del deterioro de la flexibilidad, por ende, hay que ponerle atención e ir trabajándola gradualmente para ralentizar dicho proceso. La flexibilidad constituye una capacidad física cuyo desarrollo, fortalecimiento y mantenimiento está en dependencia con la edad, además del entrenamiento constante al que sea sometida, iniciando desde edades tempranas y continuando en edades postreras a través de actividades físicas diversas (Oña et al., 2021).

Respecto a la variable relacionada con la flexibilidad de isquiotibiales, se puede decir que el 44% de los estudiantes se encuentra entre un nivel Medio (+) y Medio (-) de flexibilidad, mientras que un 56% se encuentra en un nivel que va desde Flojo a Deficiente. La pérdida de la flexibilidad en los músculos isquiotibiales trae como consecuencia la incapacidad de estiramiento, por tanto, puede provocar lesiones como desgarres de las miofibrillas musculares, esguinces e inhibición de las cualidades propioceptivas (Hernández et al., 2020).

En relación con la variable que respecta a la flexibilidad de aductores y abductores, un 5.5% de los estudiantes se encuentran en un nivel de flexibilidad Bueno; un 5.5 % se encuentra en un nivel Medio (+); un 33% en un nivel Medio (-); un 39% en un nivel Flojo y un 17% en un nivel deficiente. La deficiente flexibilidad de aductores puede provocar contractura muscular, dolor, calambres, desgarros, constituyendo un factor de riesgo para la realización de movimientos de gran compromiso motor (Hernández et al., 2020).

En torno a la diferencia existente entre el grado de flexibilidad de isquiotibiales mostrado por los hombres y las mujeres, la naturaleza congénita de la mujer le brinda especial condición frente a la capacidad de ser flexible; a diferencia del hombre, quien también por su naturaleza, es propenso a presentar menor grado de flexibilidad, sin embargo, en este caso se hace una excepción ante esa regla puesto que los resultados expuestos muestran que los hombres tienen mayor condición de flexibilidad de isquiotibiales que las mujeres; sin embargo, a pesar de que estos hombres practican deportes no tienen muy buena flexibilidad. La movilidad articular limitada y la flexibilidad muscular disminuida son problemas comunes tanto en situaciones clínicas como en entornos deportivos (Mateus et al., p. 18).

En sintonía con la diferencia establecida entre la flexibilidad de aductores y abductores experimentada entre los hombres y mujeres de este estudio, se establece que la condición biológica y fisiológica de la mujer hace que la misma propenda a ser más flexible que el hombre y en este caso no fue la excepción puesto que al menos una de las mujeres involucradas en el estudio dio muestras de tener mayor flexibilidad que los hombres que participaron en el mismo.

## **Conclusión**

Conforme a los resultados y la discusión establecida anteriormente, se concluye:

El sexo es un factor determinante en el desarrollo, fortalecimiento y mantenimiento de la flexibilidad; pero a pesar de que la mujer tiene ventajas sobre el hombre, por su naturaleza, esto no implica que el mismo no pueda alcanzar niveles de flexibilidad tan buenos como para mantenerlos a lo largo de su vida postera. El hecho de poseer un nivel deficiente, medio o excelente de flexibilidad deja claramente entendido los niveles de actividad física practicados por el individuo, sea hombre o mujer, porque a pesar de las diferencias fisiológicas establecidas entre ambos sexos, la capacidad flexora va a estar sujeta al nivel de entrenamiento que se someta uno u otro individuo de cualquiera de los sexos.

La edad es otro de los factores que inciden en el desarrollo, fortalecimiento y mantenimiento de la capacidad de flexibilidad, en tanto que en las diferentes etapas del desarrollo se manifiesta un comportamiento diferente al que hay que prestarle atención. Entre los 6 y 9 años aproximadamente, se da inicio al trabajo de desarrollo de la flexibilidad; entre los 10 y los 18 años se procura lograr su desarrollo pleno a través del entrenamiento; entre los 19 y los 24 se busca el fortalecimiento y de los 25 en adelante, se procura su mantenimiento ya que de aquí en adelante inicia el declive de los rangos de flexibilidad. Por tanto, los estudiantes que fueron objeto de análisis de este estudio se encuentran dentro del rango de fortalecimiento, es decir, que de acuerdo a sus edades ya debían haber sobrepasado el rango de desarrollo.

Al describir el nivel de flexibilidad de isquiotibiales de los estudiantes, se destaca que un porcentaje menor a la media posee un nivel de flexibilidad medio y el resto se muestra flojo y/o deficiente. Esto implica que, los mismos no han sido partícipes de actividades realizadas en favor del desarrollo y fortalecimiento de la flexibilidad de estos músculos, es decir, que a pesar de que

los mismos han participado de algunas actividades deportivas, recreativas y expresivo-motrices las cuales han contribuido al desarrollo de capacidades físicas, la flexibilidad de isquiotibiales no fue favorecida en ninguno de estos procesos.

Al describir el nivel de flexibilidad de aductores y abductores de los estudiantes, se subraya que un porcentaje muy mínimo ostenta un nivel de bueno; un porcentaje menor a la mitad, presenta un nivel medio y el mayor porcentaje se encuentra entre flojo y deficiente. Esto tiene sus implicaciones en el hecho de que los estudiantes no han trabajado en el desarrollo y fortalecimiento flexibilidad muscular de esta área muscular, es decir, que las actividades de desarrollo motor y de capacidades físicas en las que han participado no tomado en consideración el desarrollo de la flexibilidad de aductores y abductores.

Al establecer una diferencia entre el grado de flexibilidad de isquiotibiales presentado por hombres y mujeres objeto de análisis de este estudio se destaca que, los hombres alcanzaron mejores valores que las mujeres en todos los rangos establecidos; sin embargo, al establecer la diferencia entre el grado de flexibilidad de aductores-abductores, una de las mujeres demostró tener una condición buena, por encima de todos los hombres y en los demás rangos inferiores los hombres muestran niveles mayores, aunque esto implica que los mismos se encuentren flojos o deficientes.

Al tratar de determinar la capacidad de flexibilidad de isquiotibiales y aductores-abductores de los estudiantes de Educación Física, se concluye que la capacidad de flexibilidad que los mismos poseen no es adecuada y que deben trabajar para alcanzar un mejor nivel. A pesar de que los estudiantes participan de asignaturas que tienen un alto componente de actividad física, se concentran en entrenar las demás capacidades físicas, como la fuerza, velocidad, equilibrio y resistencia; sin embargo, la flexibilidad la han ido olvidando y descuidando.

## Referencias

- Alvarado, J. (2015). Valoración de las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad: construcción de tablas de clasificación para estudiantes del liceo bolivariano Guanipa, Barinas, Venezuela. <https://www.efdeportes.com/efd201/fuerza-y-flexibilidad-tablas-de-clasificacion.htm>
- Arias Gonzáles, J. L., Covinos Gallardo, M. R., y Cáceres Chávez, M. (2020). Formulación de los objetivos específicos desde el alcance correlacional en trabajos de investigación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 4(2), 237-247. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v4i2.73](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v4i2.73)
- Caiza López, A. J., Mestre Gómez, U., Andino Jaramillo, R. A., & Chela Coyago, O. F. (2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3370-3387. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i3.2470](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2470)

- Casagrande Quinto, A. J. (2021). Manual de ejercicios de estiramiento pasivo para el mejoramiento de la flexibilidad en adultos de 18 a 26 años. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/57284>
- Cejudo, A., Palazón, F. J. R., y de Baranda, M. D. P. S. (2019). Fútbol sala de élite: Diferencias de flexibilidad según sexo. E-Balonmano. com: *Revista de Ciencias del Deporte*, 15(1), 37-48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6868581>
- Chen, Y., Wang, M., Zhang, X., Zhang, T., y Yang, S. (2018). Localización de los Puntos de Entrada del Nervio de los Músculos Aductores del Muslo Mediante Tomografía Computarizada Espiral: Una Nueva Guía Anatómica para la Neurología Química en el Tratamiento de la Espasticidad Muscular. *International Journal of Morphology*, 36(3), 871-876. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022018000300871&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022018000300871&script=sci_arttext&tlng=en)
- Cisneros Caicedo, A. J., Guevara-García, A. F., Urdánigo Cedeño, J. J., y Garcés-Bravo, J. E. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que Apoyan a la Investigación Científica en Tiempo de Pandemia. *Domino De Las Ciencias*, 8(1), 1165–1185. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i1.2546>
- Del Carpio Llamas, N. (2018). El estiramiento terapéutico manual. <http://168.121.45.184/handle/20.500.11818/3032>
- Duarte, M. M., de Haro, V. M., Arribas, I. S., & Berlanga, L. A. (2022). El estilo de vida como condicionante de la flexibilidad del adulto mayor. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 283-289. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8055265>
- Espín, G., Ruiz, W., Espín, L., y Silva, R. (2019). Artroplastía Parcial de Cadera con Banda de Tensión en Fracturas de Fémur Proximal en Pacientes Ancianos. *International Journal of Morphology*, 37(1), 363-368. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022019000100363&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022019000100363&script=sci_arttext)
- Fernández Luna, E., y Pocard, A. J. (2022). Protocolo de prevención de lesiones de los músculos isquiotibiales durante la carrera de alta velocidad. <https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/1702>
- Fernández, W. J. W., Zwierewicz, M., & Castillo, J. T. (2022). De la práctica pedagógica instrumental a la práctica reflexiva en educación física: retos y posibilidades manifestados en investigaciones precedentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 290-299. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8055261>
- Flores, A. I. C., Vittoria, R. V., Amaro, O. J., & Gómez, R. (2018). Aptitud física en niños y adolescentes: un aspecto necesario para el ámbito escolar. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 5(3), 11-11. <https://www.rpcfad.com/index.php/rpcfad/article/view/9>
- Gómez, D. C. (2022). Rango de movimiento de la articulación de cadera en estudiantes de escuelas primaria y secundaria de la ciudad de Punta Alta, Buenos Aires. Incidencia de la

---

práctica de actividad física extracurricular.  
<https://rid.unrn.edu.ar/handle/20.500.12049/9077>

- Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., y Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173.  
[https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Hernández Amaguaya, J. A., Rodríguez Espinosa, J. R., y Álvarez Carrión, S. A. (2020). Uso del vendaje neuromuscular preventivo en futbolistas categoría sub 14 en la provincia Chimborazo. *Revista Eugenio Espejo*, 14(2), 61-70.  
[http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661-67422020000200061&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661-67422020000200061&script=sci_arttext)
- Hernández Mendoza, S., y Duana Ávila, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín Científico De Las Ciencias Económico Administrativas Del ICEA*, 9(17), 51-53. <https://doi.org/10.29057/icea.v9i17.6019>
- Hernández Mosqueira, C., Castillo Quezada, H., Peña Troncoso, S., Silva, S. F. D., Cresp Barría, M., Cárcamo Oyarzun, J., ... y Fernandes Filho, J. (2020). Valoración del estado nutricional y la condición física de estudiantes de educación básica de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 37(6), 1166-1172. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000800011&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000800011&script=sci_arttext&tlng=en)
- Jiménez, L. (2020). Impacto de la investigación cuantitativa en la actualidad. *Convergence Tech*, 4(IV), 59-68. <https://revista.sudamericano.edu.ec/index.php/convergence/article/view/35>
- Mateus Arias, O. E., Santos Gómez, A. F., Suarez Caicedo, A. M., Morales Gonzáles, Y., & Martínez Torres, J. (2023). Eficacia de la técnica sostener relajar en comparación con el estiramiento dinámico sobre la flexibilidad de los isquiotibiales. *Medicina U.P.B.*, 42(2), 17-25. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=159075853003>
- Matos Duarte, M., y Berlanga, L. A. (2020). Efectos del ejercicio sobre la flexibilidad en personas mayores de 65 años. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(80), 611-622.  
[https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2020\\_80\\_010](https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2020_80_010)
- Moreno, R., y Edwin, E. (2020). Efecto de la liberación miofacial longitudinal y estiramiento pasivo de isquiotibiales en futbolistas, Chimbote 2018.  
<http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/14822>
- Mucha Hospinal, L. F., Chamorro Mejía, R., Oseda Lazo, M. E., y Alania Contreras, R. D. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Desafíos*, 12(1), 50-57.  
<https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>

- Nájera Galeas, C. E., y Paredes Calderón, B. A. (2017). Identidad e identificación: investigación de campo como herramienta de aprendizaje en el diseño de marcas. *INNOVA Research Journal*, 2(10.1), 155–164. <https://doi.org/10.33890/innova.v2.n10.1.2017.465>
- Oña Tacan, E. J., Chamorro Werz, D. N., y Chávez Cevallos, E. (2021). Insistencia pasiva dinámica y contracción maximal: Influencia en la flexibilidad del split en kárate. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 524-534. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000200524&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000200524&script=sci_arttext)
- Pérez Vigo, C., Sanchez Lastra, M. A., Martínez de Quel, O., y Ayan, C. (2020). Fiabilidad y validez de las pruebas v-sit-and-reach y toe-touch en preescolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 22(88), 969-984. <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/16479>
- Quesada Herrera, M. (2018). El efecto del entrenamiento de la flexibilidad con el uso de estiramientos dinámicos, sobre las aptitudes físicas: flexibilidad, agilidad y capacidad de salto en jugadores de baloncesto de primera división en Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/15067>
- Quispe, T. Y., y Villalta, L. Z. B. (2020). Epistemología e investigación cuantitativa. *IGOVERNANZA*, 3(12), 107-120. <https://igobernanza.org/index.php/IGOB/article/view/88>
- Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M., & Gutiérrez Pairol, M. (2019). La educación física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(1), 410-415. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202019000100410&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202019000100410&script=sci_arttext)
- Sánchez Cifuentes, R. V. (2019). Evaluación de la flexibilidad de la musculatura isquiotibial y su alteración a nivel de la columna lumbar en escolares y adolescentes afro ecuatorianos de la Unidad Educativa Valle del Chota. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9219>
- Saralegui, N. M. (2020). Análisis de dos técnicas de entrenamiento de la flexibilidad en gimnastas marplatenses. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/103572>
- Soriano Ferriz, B., & Alacid, F. (2018). Programas y ejercicios de flexibilidad dentro de las clases de educación física, en niños y niñas escolares, y su efecto en la mejora de la extensibilidad isquiosural: Una revisión sistemática. *MHSalud*, 15(1), 1-12. [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2018000100001&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2018000100001&script=sci_arttext)
- Suquillo Benálcazar, S. M., & Hidalgo Parra, R. L. (2024). Influencia del entrenamiento de flexibilidad en niños para desarrollar la técnica de pateo en Taekwondo. *InnDev*, 3(1), 54–62. <https://revistas.itecsur.edu.ec/index.php/inndev/article/view/109>
- Ulloa Sánchez, P. (2020). O efeito agudo dos diferentes tipos de alongamentos na altura de saltos de ginastas: uma revisão sistemática. *MHSalud*, 17(2), 117-134. [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2020000200117&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2020000200117&script=sci_arttext&tlng=pt)

- Villaquiran Hurtado, A., Molano Tobar, N. J., Portilla Dorado, E., & Tello, A. (2020). Flexibilidad, equilibrio dinámico y estabilidad del core para la prevención de lesiones en deportistas universitarios. *Universidad y Salud*, 22(2), 148-156. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072020000200148&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072020000200148&script=sci_arttext)
- Zambrano, C., Bravo, I., Maluenda Albornoz, J., y Infante Villagrán, V. A. (2021). Planificación y uso del tiempo académico asincrónico de estudiantes universitarios en condiciones de pandemia. *Formación universitaria*, 14(4), 113-122. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-50062021000400113&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-50062021000400113&script=sci_arttext)

### *El autor*

#### **Lic. Dr. José Luis, Rosario Rodríguez**

Licenciado en Educación Física, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), República Dominicana. Licenciado en Educación Artística, por la Atlantic International University, Miami Fl. Estados Unidos. Licenciado en Diseño de Interiores y Arquitectura, por la Universidad Tecnológica de Santiago, República Dominicana. Magister en Educación Física Integral, por el ISFODOSU, República Dominicana. Magíster en Gestión de la Educación Física y el Deporte, por la Universidad Autónoma de Santo Domingo, República Dominicana. Magíster en Coaching y Psicología Deportiva, por el Colegio Latinoamericano de Educación Avanzada, México. Magíster en Arte y Educación Intrapersonal, por la Universidad a Distancia de Madrid. Magíster en Educación Plástica, Artística y Visual, por EUROINNOVA, España. Doctor en Pedagogía de la Educación, por la Millennia Atlantic University, Miami, Fl, Estados Unidos. Postdoctoral en Filosofía e Investigación, Universidad Nacional Experimental del Yaracuy, Venezuela. Coordinador del programa de Licenciatura en Educación Artística. Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña. República Dominicana.



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 16 N°2 (153) año 2024, pp.118-137  
ISSN (digital) 2244-7318  
Segundo semestre julio / diciembre

## IMPORTANCIA DEL MÉTODO GROW DEL COACHING EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS - RECREATIVOS EN COLOMBIA

### IMPORTANCE OF THE GROW METHOD OF COACHING IN THE CONSTRUCTION SECTOR IN SPORTS AND RECREATIONAL SPACES IN COLOMBIA

Ing. Msc. Fernando, Valencia Orozco

[fvalencia99@yahoo.com](mailto:fvalencia99@yahoo.com)

<https://orcid.org/0009-0008-4738-3447>

Recibido: 06/02/2024

Aceptado: 18/04/2024

### Resumen

El objetivo del artículo fue analizar la importancia del método grow del coaching para incrementar la productividad mediante la mejora del clima laboral en el sector de la construcción de los espacios deportivos - recreativos en Colombia. La metodología aplicada fue mediante un diseño no experimental de tipo transversal o transeccional descriptivo, la población fueron los 31 empleados del sector de la construcción. A pesar de ser un motor clave para el desarrollo económico, la construcción enfrenta desafíos de productividad significativos en comparación con otros países de Latinoamérica. El coaching se presenta como una estrategia de mejora dirigida a capacitar al personal involucrado en proyectos de construcción, con el propósito de crear un entorno laboral positivo que mejore el clima laboral para impulsar la productividad. Cabe señalar, que el coaching fortalece las habilidades de comunicación, liderazgo y trabajo en equipo, lo que resulta en una mejora tanto en la eficiencia como en la calidad del trabajo realizado en el sector. Se espera que la implementación de estas estrategias de coaching no solo contribuirá a elevar a un nivel superior la infraestructura del país, sino también a mejorar los espacios deportivos recreativos y la calidad de vida de sus habitantes. Este enfoque busca abordar los retos actuales y potenciar el desarrollo sostenible del sector de la construcción en Colombia.

**Palabras clave:** Coaching, construcción, productividad, clima laboral

### Abstract

The aim of this article was; To analyze the importance of the grow method of coaching to increase productivity by improving the work environment in the construction sector of sports-recreational spaces in Colombia. The methodology applied was through a non-experimental design of a transversal or descriptive transactional type, the population was 31 employees in the construction sector. Despite being a key driver of economic development, construction faces

---

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

significant productivity challenges compared to other Latin American countries. Coaching is presented as an improvement strategy aimed at training personnel involved in construction projects, with the purpose of creating a positive work environment that improves the work environment to boost productivity. Coaching strengthens communication, leadership and teamwork skills, resulting in an improvement in both the efficiency and quality of the work performed in the sector. It is expected that the implementation of these coaching strategies will not only contribute to raising the country's infrastructure much higher, but also to improve the quality of life of its inhabitants. This approach seeks to address current challenges and promote the sustainable development of the construction sector in Colombia.

**Keywords:** Coaching, construction, productivity, work environment

## Introducción

En la actualidad las empresas buscan fortalecer su productividad en el recurso humano, con el fin de conseguir las metas planteadas. Señala (Gómez, 2021) que a nivel internacional se reconoce que el impacto del método grow del coaching ayuda a que cada recurso humano tome conciencia del lugar donde se encuentra y hacia dónde quiere llegar. Según un informe de (McKinsey, 2017), en Colombia, el sector de la construcción enfrenta serios desafíos en términos de productividad, mostrando niveles bajos que han disminuido desde 1995, situando al país en una posición rezagada en este aspecto, especialmente en el beneficio de la población con espacios útiles para el deporte y la recreación. Este análisis también resalta una marcada brecha en la adopción de tecnología dentro del sector, así como la carencia de un liderazgo definido en los diferentes ámbitos de la productividad.

Por lo anterior, se hace indispensable replantear en el presente estudio la perspectiva sobre el rol de los líderes y las dinámicas que estos impulsan en el sector de la construcción, específicamente en el área deportiva y recreativa. Los nuevos retos y necesidades a los que se enfrentan demandan habilidades distintas a las tradicionales, ya que estas se han revelado insuficientes para abordar los desafíos actuales. Es fundamental que los líderes del sector se preparen para este cambio y adquieran las competencias necesarias para liderar eficazmente en un entorno caracterizado por la transformación y la innovación. Cabe mencionar, que los fundamentos de los estudios previos de: (Amaya, 2019); (Arbulu, 2022); (Suárez, 2020), respaldan la importancia de este cambio en el enfoque del liderazgo y las habilidades requeridas en el sector de la construcción en Colombia.

Por lo anterior, este artículo justifica su importancia, con el objetivo de establecer el impacto del método Grow del coaching para incrementar la productividad mediante la mejora del clima laboral en el sector de la construcción de los espacios deportivos - recreativos en Colombia. Al respecto, valorar cómo será la aplicación y el impacto en el ámbito laboral para el logro de la productividad y la armonía en el sector construcción.

---

## Referentes Teóricos

### Productividad en el Sector de la Construcción de Espacios Deportivos y Recreativos

Con relación al tema de la productividad, expresa Chiavenato (2020) se refiere a la eficiencia con la que se utilizan los recursos para producir bienes o servicios. Es una medida de cómo se utilizan los recursos (como el tiempo, la mano de obra y el capital) para generar productos o servicios. Una alta productividad significa que se están utilizando menos recursos para producir más bienes o servicios. En ese sentido, la baja productividad de la economía colombiana ha sido caracterizada ampliamente, por múltiples factores que afectan este indicador, pero principalmente se podrían describir cuatro que se convierten en los mayores cuellos de botella: la informalidad (empresarial y laboral), la baja calidad institucional, los rezagos en infraestructura y las condiciones de la mano de obra que se encuentran altamente influenciadas por un sistema educativo deficiente.

No solo los elementos nombrados anteriormente, influyen en la baja productividad si no también la introducción de nuevas tecnologías. Al respecto, Forero (2018) asevera que Colombia, al igual que países como México, Brasil, República Checa y Arabia Saudita, tiene bajos niveles de productividad. Entre los hallazgos del estudio se encuentran que los contratistas colombianos están rezagados respecto de los indicadores internacionales en la introducción de nuevas tecnologías, la llegada de contratistas internacionales con mayor nivel tecnológico reduce el margen de acción de los contratistas nacionales, además, se necesitan esfuerzos a nivel corporativo, nivel para incrementar la adopción de nuevas tecnologías cuyas acciones mejorarán los niveles de productividad de las organizaciones.

McKinsey (como se citó en Cámara Colombiana de la construcción (CAMACOL) 2018), realizaron un primer balance sobre el sector de la construcción: el estudio sobre la productividad y los riesgos sectoriales. Se revela que hay una brecha importante en la adopción de tecnología por parte de la industria. Sin embargo, cabe destacar el hecho de que actualmente se están realizando esfuerzos para acelerar la adopción de esta tecnología. También, se destaca que desde 1995 el crecimiento de la productividad del sector de la construcción se ha rezagado frente al del total de la economía a nivel global. En Colombia entre 1995 y 2015 la productividad del sector no solo se rezagó, sino que además se contrajo, con lo cual actualmente presenta uno de los niveles de productividad más bajos comparado con sus pares internacionales.

Entre los factores que influyen en la productividad en la construcción en los espacios deportivos-recreativos, se encuentra la economía colombiana son: la informalidad tanto empresarial como laboral, la deficiente calidad institucional, la falta de infraestructura adecuada y las condiciones de la mano de obra, que se ven fuertemente influenciadas por un sistema educativo

inadecuado. Estos cuatro aspectos, no se alejan a los anteriormente nombrados en los párrafos anteriores, si no, que se identifican como los principales obstáculos que limitan el desarrollo y la eficiencia productiva en Colombia.

Para el sector de la construcción Naoum (2015) se adentra en la exploración de los elementos que tienen un impacto en la productividad de los proyectos de construcción en el sector deportivo y recreativo, los cuales pueden generar bienestar a la población donde se requiere un enfoque que combina aspectos sociales, técnicos y gerenciales. En otras palabras, este enfoque multidimensional del autor reconoce que la productividad no es un fenómeno aislado, sino que puede ser influenciada por una variedad de factores que lo afectan en gran medida.

En ese sentido, para mejora de la productividad en la construcción es necesario tomar en cuenta el estudio Naoum (2015) donde menciona que, desde una perspectiva técnica, la productividad puede ser mejorada a través de una planificación y programación eficaz de los recursos disponibles. Esto implica la optimización del uso de materiales, maquinaria y mano de obra para maximizar la eficiencia y minimizar el desperdicio. En el aspecto social, se reconoce que un ambiente de trabajo positivo y motivador puede tener un impacto significativo en la productividad. Un liderazgo efectivo que motive y dirija a las personas puede resultar en un mayor compromiso y rendimiento.

Desde un punto de vista gerencial, la productividad puede ser influenciada por la eficacia del sistema de gestión implementado. Un sistema de gestión eficiente es aquel que permite una comunicación fluida, una coordinación efectiva y un control riguroso de las actividades de trabajo desde la fase de diseño hasta la fase de construcción. Igualmente, Naoum (2015) presenta un modelo conceptual que ilustra la interrelación entre estos factores y cómo pueden afectar la productividad en los proyectos de construcción. Es decir, este modelo destaca la importancia de considerar todos estos factores en conjunto, ya que la negligencia de cualquiera de ellos puede resultar en una disminución de la productividad y, por ende, en un rendimiento poco óptimo del proyecto.

Otro de los elementos que pueden mejorar la productividad es el estrés. Aunque puede ser un obstáculo para el rendimiento, también puede actuar como un catalizador para mejorar la productividad. Es esencial que los trabajadores de la construcción estén equipados con las habilidades y conocimientos necesarios para abordar una variedad de desafíos técnicos y de gestión en su trabajo cotidiano. Al hacerlo, pueden transformar el estrés en un motor para la mejora continua, lo que a su vez puede aumentar la productividad en la industria de la construcción (Leung, Chan, & Cooper, 2014).

En correspondencia con el estrés, sin duda, el clima laboral en el área de la construcción de espacios deportivos y recreativos, es esencial para lograr el objetivo que requiere un determinado equipo de trabajo. En efecto, la armonía se notará en los resultados finales de la obra terminada, la cual está hecha para el bienestar y felicidad de un ser humano que en ocasiones busca estos espacios para fortalecer su talento deportivo, realizar actividad física, o simplemente para  
*Revista Actividad Física y Ciencias Año 2024, vol. 16, N°2. Segundo semestre / julio – diciembre*

---

distraer su mente de la rutina diaria. Por otro lado, el clima organizacional es la calidad o propiedad del ambiente organizacional que es percibida o experimentada por los miembros de la organización y que influye en su comportamiento. Los autores proponen un modelo de clima basado en nueve dimensiones: estructura, responsabilidad, recompensa, riesgo, calidez, apoyo, estándares, conflicto y diversidad.

Estas dimensiones reflejan las expectativas e incentivos que motivan a los empleados a lograr sus objetivos. El clima organizacional se puede medir mediante un cuestionario que evalúa la percepción de los empleados sobre cada dimensión. El mismo, puede afectar el desempeño de la organización y la satisfacción de los empleados. Un ambiente positivo se caracteriza por una alta estructura, responsabilidad, recompensa, calidez, apoyo y estándares, y una baja diversidad, conflicto y riesgo (Leung, Chan, & Cooper, 2014).

No obstante, hay factores que influyen en el clima laboral en la construcción que según Peña (2018) algunos de los factores que influyen en el clima laboral en la construcción son: La cultura organizacional, es el conjunto de valores, creencias y normas que comparten los miembros de la organización y que influyen en su comportamiento.

### **Mejora del clima laboral en la construcción de espacios deportivos y recreativos**

Cuando las condiciones laborales no promueven la integración y el crecimiento personal, o cuando se realizan en circunstancias desfavorables, muchos profesionales pueden experimentar frustración y una gran tensión emocional. El trabajo con materiales pesados, puede ocasionar agotamiento físico en un ser humano. Esto puede llevar a un incremento en los niveles de estrés laboral y agotamiento profesional. Un estudio realizado en más de 2.000 trabajadores de diversos sectores, tanto públicos como privados, reveló que el 41% informaba de altos niveles de estrés laboral.

Dos tercios de los encuestados indicaban sentir una sobrecarga de trabajo significativa, y un 36% reportaba recibir menos apoyo de sus compañeros y supervisores. Además, uno de cada cinco trabajadores no informaba sobre su alto nivel de estrés y casi la mitad evitaba tomar días de baja por enfermedad, ambos comportamientos motivados por el temor al despido. Para mejorar el clima laboral en la construcción, es crucial abordar estos problemas. Esto podría incluir la implementación de políticas de trabajo más justas, la promoción de un ambiente de trabajo más colaborativo y de apoyo, y la provisión de recursos y formación para ayudar a los trabajadores a manejar el estrés y la sobrecarga de trabajo. Al hacerlo, no sólo se puede mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores, sino también aumentar la productividad y la eficiencia en la industria de la construcción. (Paton, 2011).

El apoyo social percibido es de vital importancia para el individuo. Considerando que dedicamos una gran cantidad de nuestro tiempo al trabajo, las relaciones interpersonales con colegas y clientes se vuelven esenciales para nuestra identidad personal y nuestro bienestar físico

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

y mental. A través de estas redes de apoyo, las personas pueden obtener información, desarrollar nuevas habilidades o mejorar las existentes, recibir refuerzo social, apoyo emocional y retroalimentación sobre su desempeño laboral. Los programas que incorporan estas estrategias, tanto preventivas como de intervención, pueden mejorar rápidamente el ambiente laboral. Algunas de las estrategias para mejorar la calidad de las relaciones laborales incluyen la formación de grupos de apoyo, equipos de trabajo, capacitación en habilidades sociales, manejo de situaciones conflictivas y habilidades de comunicación. Estas medidas pueden ser particularmente efectivas en el sector de la construcción, donde el trabajo en equipo y la comunicación efectiva son fundamentales para el éxito del proyecto. (Rodríguez Carvajal & Rivas Hermosilla).

Todo este tipo de situaciones presentadas al interior de los proyectos de construcción exige de un estilo de liderazgo que busque inspirar, motivar y empoderar a los colaboradores para que alcancen su máximo potencial y contribuyan al logro de los objetivos organizacionales. El liderazgo transformacional se enfoca en la satisfacción de los miembros del equipo, con el objetivo de mejorar la productividad y eficiencia. Este tipo de líderes inspiran a su equipo a superar sus propios intereses y aspirar a metas más altas. Según Burns (1978) el liderazgo transformacional se manifiesta cuando una o más personas interactúan con los demás de tal manera que tanto líderes como seguidores se impulsan mutuamente hacia un mayor nivel de motivación y ética. En el contexto de la construcción, este estilo de liderazgo puede ser particularmente efectivo para mejorar el clima laboral, ya que puede motivar a los trabajadores a trabajar juntos de manera más efectiva y eficiente, lo que a su vez puede llevar a un aumento en la productividad y la calidad del trabajo.

### **Coaching en el sector de la construcción en espacio deportivos recreativos**

El valor de cada Ser al desempeñarse laboralmente debe ser reconocido, por lo tanto, es importante tener la motivación y el fortalecimiento de habilidades además de las emociones que son expresadas diariamente en la rutina de trabajo. Según la International Coach Federation (ICF) (2024) el coaching profesional se fundamenta en una asociación entre un coach y su cliente para que éste maximice su potencial tanto personal como profesional a través de un proceso de acompañamiento reflexivo, creativo e inspirador. La ICF honra y respeta al cliente como el mayor experto en su vida personal y profesional y cree en cada cliente como un ser creativo, completo, con iniciativa, en plenitud y repleto de recursos. El coaching no es psicología, asesoría, mentoring o consultoría.

Por supuesto, El coaching comienza con la situación actual del cliente y se centra en lo que el cliente quiere hacer para llegar a donde quiere estar en el futuro. Reconoce que todos los resultados dependen de las intenciones, decisiones y acciones del cliente a través de la dedicación y el apoyo del formador. La tarea de un coach profesional es descubrir, aclarar y definir lo hacerse

---

en todo momento que el cliente quiere conseguir para maximizar su potencial y recursos internos y alcanzar sus objetivos. Para lograr este objetivo, el coach estimula el autodescubrimiento del cliente, promueve la conciencia, enfatiza las soluciones y estrategias que el cliente ha generado, lo guía a la acción y mantiene una actitud responsable y consistente en las decisiones. El coaching toma como punto de partida la situación actual del cliente y se centra en lo que éste esté dispuesto a hacer para llegar a donde le gustaría estar en el futuro, siendo conscientes de que todo resultado depende de las intenciones, elecciones y acciones del cliente, respaldadas por el compromiso y acompañamiento del coach.

La misión de un coach profesional consiste en que su cliente descubra, aclare y defina aquello que desea alcanzar para así liberar todo su potencial y recursos internos y conseguir su objetivo. Para ello, el coach estimula el autodescubrimiento del cliente, fomenta su toma de conciencia, suscita soluciones y estrategias generadas por el propio cliente, llevándolo a la acción y manteniéndole en una actitud responsable y consecuente con sus decisiones (ICF 2024).

### **Definición del método GROW**

El Método GROW fue elaborado por Graham Alexander y difundido principalmente por John Whitmore. Es el Método más conocido en el mundo del coaching. El mismo, es una herramienta y una filosofía que puede ayudar a un ser o a un equipo a obtener excelentes logros en el campo personal o profesional. El método GROW significa crecer en español y cada letra que compone la palabra tiene un claro significado, así como un planteamiento de preguntas que uno ha de hacerse en todo momento.

Si investigamos el origen del modelo del Método GROW, uno de los modelos más difundidos en el mundo, nos resulta difícil establecer su origen, sin embargo, es ampliamente conocido en España que fue difundido principalmente por John Whitmore, pero Graham Alexander desarrolló este modelo en los años 80, algunos lo atribuyen a Max Lansberg en su libro *El Tao del Coaching*, pero probablemente fue mucho más tarde de la fecha establecida para el año. Graham Alexander, desde que se publicó el libro en 2003.

Graham Alexander comenzó su carrera en IBM centrándose en la gestión de línea y el desarrollo del liderazgo. Cuando lo asignaron para trabajar en la Operación Tridente, que fue diseñada específicamente para brindar a los jóvenes habilidades y experiencias para la vida después de la escuela, comenzó a investigar y practicar diferentes enfoques de la actividad y el aprendizaje humanos.

En 1979, Graham introdujo el concepto de "juego interior" que se ha convertido en una metodología de entrenamiento. Este método fue ampliamente desarrollado en la década de 1980 y jugó un papel muy importante en el desarrollo de la Formación Ejecutiva en el mundo empresarial. Para maximizar la eficiencia, el desarrollo y la realización de personas y organizaciones en todo el mundo, Graham fundó Alexander Corporation Ltd (más tarde Alexander). Esta consultora líder

---

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

en el mercado se especializa en permitir que las empresas más importantes del mundo sean líderes en sus áreas de mercado mediante el desarrollo del potencial humano de su personal.

Graham Alexander continúa liderando el coaching ejecutivo. El principal foco de su trabajo es mejorar el desempeño individual y colectivo. Utiliza técnicas específicas para ayudar a la alta dirección a comprender y resolver diversos problemas relacionados con la implementación efectiva de la estrategia corporativa. Por otro lado, John Whitmore es autor de Coaching. El Método de Mejora del Desempeño Humano, uno de los libros de entrenamiento más famosos que popularizó el modelo GROW de Graham Alexander. La frase que mejor representa su visión del cliente o coach y de lo que el entrenamiento puede hacer por él es “somos como una bellota que contiene todo el potencial para convertirse en un majestuoso roble.

G (GOAL): ¿Qué quieres alcanzar?

R (REALITY): ¿Qué quieres ahora?

O (OPTIONS): ¿Cuáles son las opciones?, ¿Qué hay en el camino?

W (WILL WAY FORWARD): ¿Qué vas a hacer?

El método GROW puede ayudar a resolver los retos de tipo técnico (Single Loop Learning) o aprendizaje de bucle sencillo, debido a su enfoque estructurado y su énfasis en la acción. Estos retos se solucionan aumentando la cantidad y calidad de la información que se tiene e incrementando las acciones de impacto positivo, estableciendo objetivos claros, evaluando la realidad actual, explorando opciones y comprometiéndote con un plan de acción concreto.

## **Enfoque Metodológico**

El presente estudio tuvo un enfoque metodológico cuantitativo, con diseño no experimental de tipo transversal o transeccional descriptivo. La población fue un total 31 empleados del sector de la construcción que desempeñan roles tanto administrativos como operativos en diversas empresas del ámbito constructor de espacios recreativos y deportivos en Colombia.

Para la recolección de los datos, se empleó la técnica de la encuesta que permitió medir el clima organizacional y las percepciones individuales acerca del entorno laboral interno. Como instrumento se utilizó el cuestionario donde hubo un conjunto de 20 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert con cinco (5) alternativas de respuesta: Muy en desacuerdo, de acuerdo, en desacuerdo, desacuerdo y muy de acuerdo. fueron evaluadas separando el personal operativo del administrativo con el fin de entender su percepción sobre el ambiente laboral.

También, para este estudio, se realizó una revisión documental de más de 30 fuentes primarias de información a través de documentos relacionados con la temática sobre; el método GROW y el clima organizacional. Al respecto, se revisaron documentos utilizando fuentes

confiables de información tales como; bibliotecas digitales, PubMed, Google Scholar, Redalyc entre los principales a través del buscador de Google (ver tabla 1).

### Tabla1

*Matriz de Fuentes primarias*

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Fuentes Primarias</b>
Centro recreo deportivo de integración - Pontificia Universidad Javeriana – Alcaldía Mayor de Bogotá. Trabajo de grado.	Rodríguez, Nicolás.	2021	Universidad Piloto De Colombia.
Clima organizacional: Una construcción personalista del ambiente laboral como escenario de la productividad empresarial.	Peña, H.	2018	Universidad Estatal Península de Santa Elena.
Influencia del uso de herramienta coaching en la productividad del promotor de servicios de una agencia bancaria en Moshoqueque	Arbulu, F.	2022	Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención.	Rodríguez Carvajal, R., y Rivas Hermosilla, S.	(s.f.).	PubMed
Aplicar técnicas de coaching en la empresa ¿Es posible y apareja resultados positivos?	Suárez, M.	2020	DIALNET
Coaching empresarial: Qué es y 6 formas de usarlo con éxito.	Amaya, M.	2019	Scielo

Fuente: elaboración propia

### Resultados de la investigación

Una vez recabada la información a través de la aplicación del instrumento, los datos fueron organizados y procesados estadísticamente de forma cuantitativa expresados a través de la estadística descriptiva, o sea en base a distribución de frecuencia y porcentaje. En este sentido, Hernández, Fernández y Baptista (2003), afirman que la distribución de frecuencias es “un conjunto de puntuaciones ordenadas en sus respectivas categorías” (p. 343). En consecuencia, los datos recolectados se tabularon, procesaron y se clasificaron siguiendo como patrón la organización de la información recolectada a través del cuestionario. Los mismos se presentaron

en figuras y gráficos de pastel, se utilizó la estadística descriptiva para la distribución de la frecuencia y porcentajes para su posterior análisis.

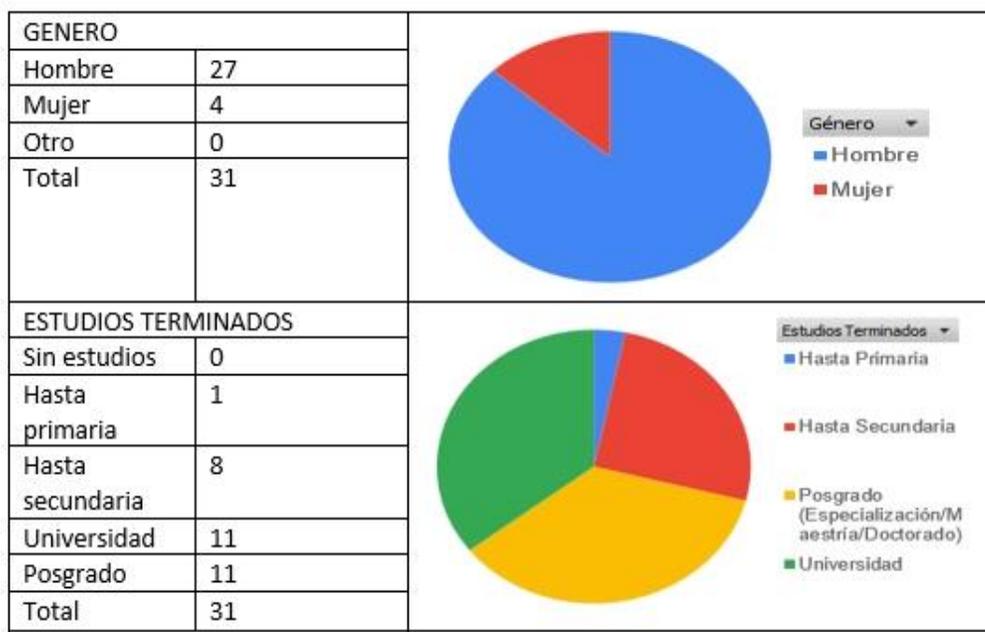
### Caracterización

La recolección de los datos fue realizada sobre un total de 31 empleados de la construcción con la siguiente caracterización:

En la figura 1, se observa que el 87% la participación de los hombres en actividades de la construcción y un 13% reflejan los datos son del género femenino. De igual manera, un 71,0% tienen estudios universitarios y estudios de posgrado. En contraposición un 26, % tiene estudios hasta la secundaria y 13% hasta la primaria. Los resultados evidencian que la población en estudio, tienen títulos que los acredita como profesionales de la construcción.

**Figura 1**

*Caracterización del personal en estudio: Genero y estudios terminados*

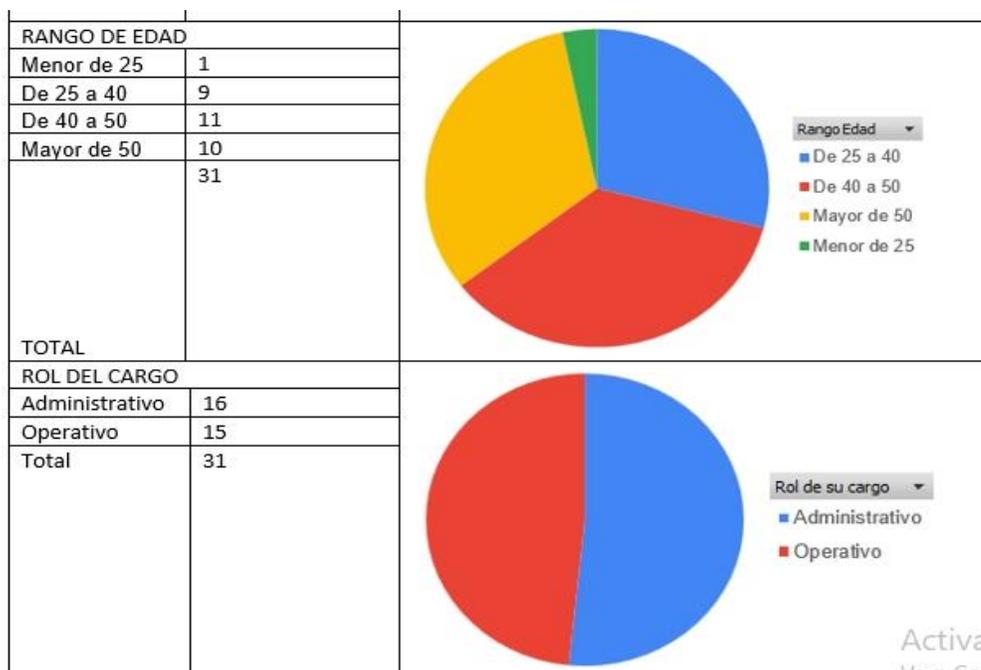


Fuente: elaboración propia.

En figura 2, se puede apreciar que, del total del personal en estudio encuestados, oscila mayor de 50 años un 32%, mientras que un 35% entre 40 a 50 años, entre las edades de 25 a 40 fue el 35% y menor de 25 fue un porcentaje de 3%. esto significa que la mayoría de la muestra tiene una edad promedio que define madurez biológica. En atención al rol del cargo puede observar que el 52% de la población es administrativo, mientras que el 48% están operativo.

**Figura 2**

*Caracterización del personal en estudio: rango de edad y rol del cargo*



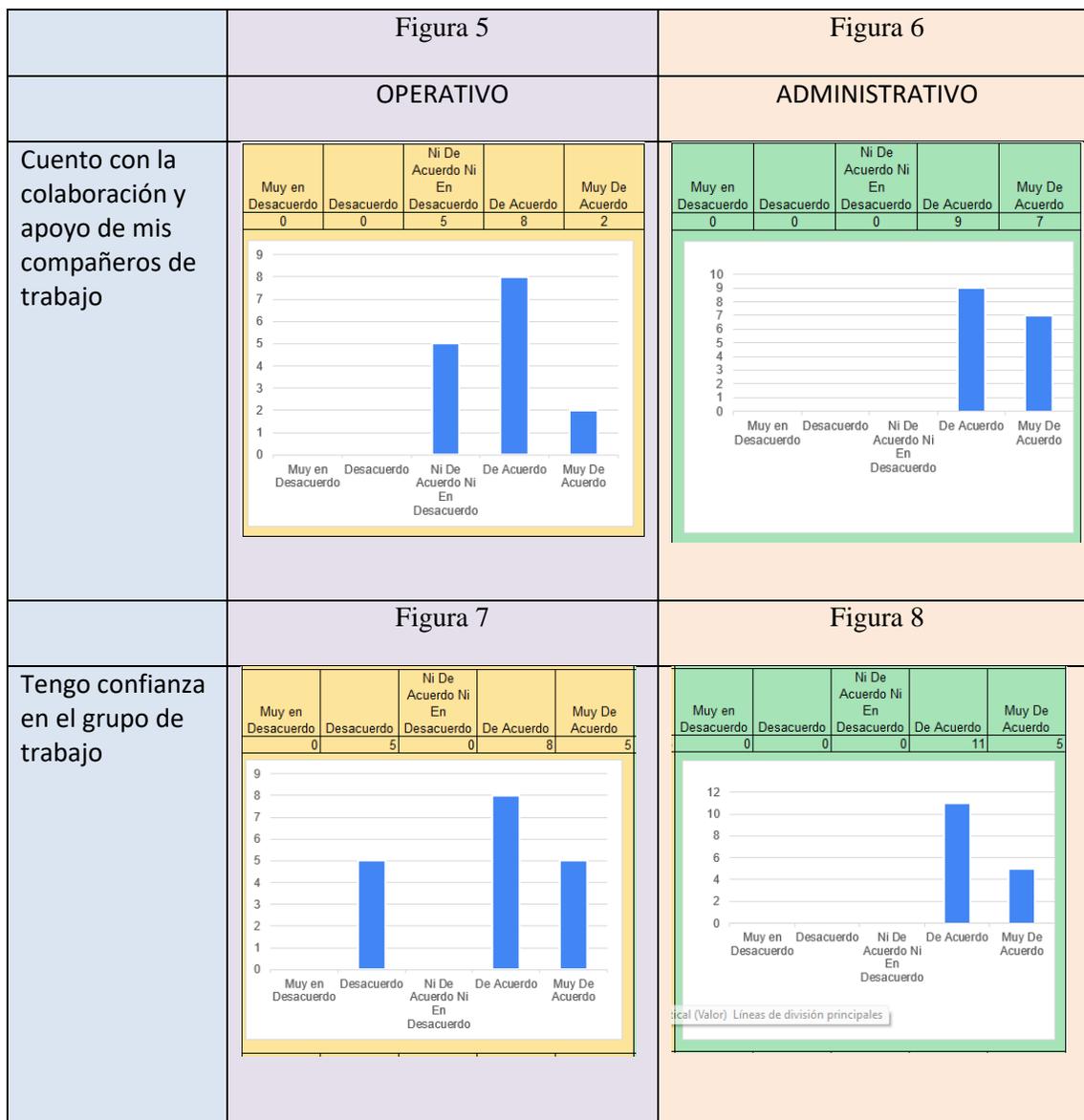
Fuente: elaboración propia

Respuestas de la encuesta de Clima Laboral para empresas de la construcción

*Variable: Interacción Social*

Se puede analizar en las figuras 5 y 6., que existe un ambiente colaborativo mejora la eficiencia y la productividad en las tareas diarias. En las actividades de las obras de construcción, el personal técnico es una gran fuente de generación de ideas innovadoras para mejorar los procesos de trabajo lo que puede contribuir significativamente a la resolución de problemas de manera más efectiva. Se observa en las figuras 7 y 8, que cuando hay confianza entre el grupo de trabajo del personal operativo se crea un ambiente donde se pueden compartir ideas, resolver problemas de manera conjunta y trabajar hacia metas comunes con mayor efectividad.

**Figuras 5.6.7.8**  
Interacción Social



Fuente: elaboración propia

*Variable: Comunicación*

Se observa en las figuras 9 y 10, la ausencia de comunicación puede afectar las labores de coordinación y la información sobre los objetivos, plazos y requerimientos del proyecto. La

comunicación asertiva facilita la resolución de problemas de manera oportuna, promueve un ambiente de trabajo colaborativo y contribuye al éxito general del proyecto.

En las figuras 11 y 12, se observa un desconocimiento pleno de la misión y la visión de la empresa puede llevar a que los empleados se sientan desconectados de los objetivos de la organización generando desmotivación y una sensación de falta de propósito en el trabajo.

**Figuras 9.10.11.12**

*Comunicación*

	Figura 9	Figura 10																				
	OPERATIVO	ADMINISTRATIVO																				
Tengo comunicación frecuente con mi superior directo	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Muy en Desacuerdo</th> <th>Desacuerdo</th> <th>Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo</th> <th>De Acuerdo</th> <th>Muy De Acuerdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>8</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>	Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo	0	0	0	8	7	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Muy en Desacuerdo</th> <th>Desacuerdo</th> <th>Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo</th> <th>De Acuerdo</th> <th>Muy De Acuerdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>1</td> <td>0</td> <td>6</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>	Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo	0	1	0	6	9
Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo																		
0	0	0	8	7																		
Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo																		
0	1	0	6	9																		
Conozco muy bien la misión y la visión de la empresa	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Muy en Desacuerdo</th> <th>Desacuerdo</th> <th>Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo</th> <th>De Acuerdo</th> <th>Muy De Acuerdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>6</td> <td>0</td> <td>3</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo	1	6	0	3	5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Muy en Desacuerdo</th> <th>Desacuerdo</th> <th>Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo</th> <th>De Acuerdo</th> <th>Muy De Acuerdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>2</td> <td>0</td> <td>4</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo	0	2	0	4	10
Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo																		
1	6	0	3	5																		
Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo																		
0	2	0	4	10																		

Fuente: elaboración propia

Variable; Reconocimiento, Satisfacción y Pertenencia

Aunque pueden darse factores desmotivantes en las figuras 13 y 14, en algunas personas tanto del rol administrativo y operativo en una empresa de construcción, en general los proyectos de este tipo son causa de buena motivación por el sentido de la sensación de logro y satisfacción al palpar el progreso y la finalización exitosa de las obras. El trabajo variado es otro factor de motivación por la naturaleza misma de los proyectos y el impacto tangible al ver cómo el trabajo contribuye directamente a la creación de edificios, infraestructuras y espacios públicos que perduran por muchos años.

Se observa en las figuras 15 y 16, las oportunidades de crecimiento y desarrollo profesional hay un descontento para ambos roles siendo más marcado para los operativos lo que a la larga se puede traducir en un factor desencadenante de desmotivación y frustración al no ver posibilidades de progresar en sus carreras dentro de la empresa y de frustración.

De igual manera, en las figuras 17 y 18 se observa cuando no hay valoración y reconocimiento por parte de los superiores, se afecta la productividad y la eficiencia en el sitio de la construcción, se aumenta la rotación de personal y es una causa importante de conflictos y tensiones. Sin reconocimiento, los empleados pueden perder la motivación para dar lo mejor de sí. Esto afecta la calidad de los proyectos de construcción y la eficiencia del equipo. Para la formación hay deficiencias sobre todo en el rol operativo acerca de la capacitación necesaria para realizar el trabajo de manera efectiva, trabajo en equipo y gestión del estrés y de la carga mental del trabajo.

**Figuras 13.14.15.16.17.18**

*Reconocimiento, Satisfacción y Pertenencia*

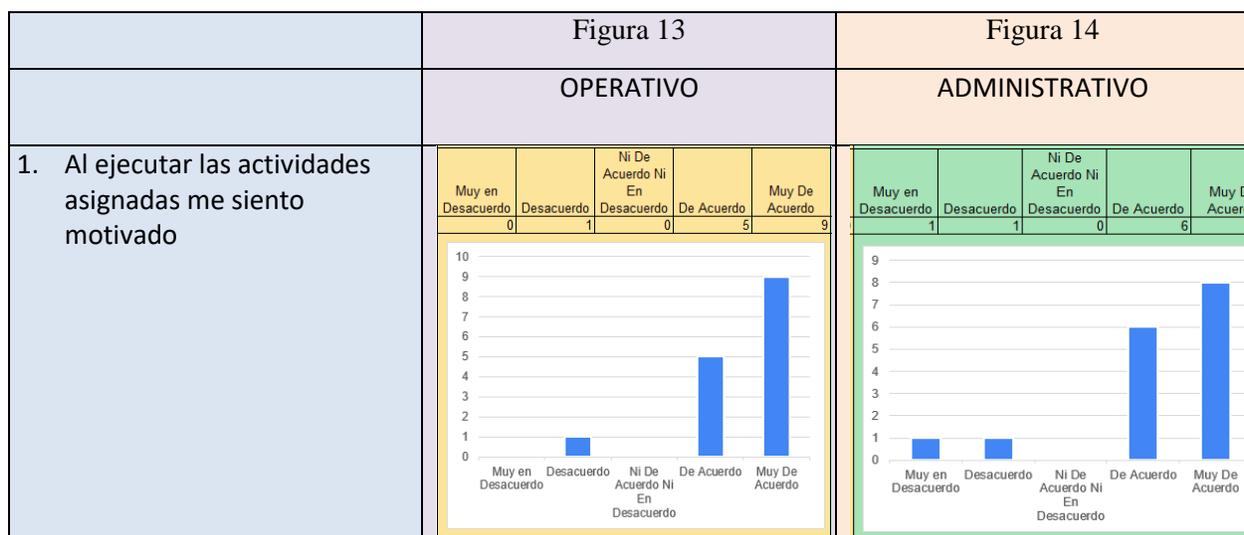


	Figura 15	Figura 16																				
2. En mi lugar de trabajo tengo oportunidades de crecimiento y desarrollo profesional	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Muy en Desacuerdo</th> <th>Desacuerdo</th> <th>Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo</th> <th>De Acuerdo</th> <th>Muy De Acuerdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>5</td> <td>7</td> <td>2</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo	0	5	7	2	0	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Muy en Desacuerdo</th> <th>Desacuerdo</th> <th>Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo</th> <th>De Acuerdo</th> <th>Muy De Acuerdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>3</td> <td>0</td> <td>10</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo	0	3	0	10	0
Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo																		
0	5	7	2	0																		
Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo																		
0	3	0	10	0																		
3. Me siento valorado y reconocido por mis superiores	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Muy en Desacuerdo</th> <th>Desacuerdo</th> <th>Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo</th> <th>De Acuerdo</th> <th>Muy De Acuerdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>7</td> <td>5</td> <td>1</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo	0	7	5	1	0	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Muy en Desacuerdo</th> <th>Desacuerdo</th> <th>Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo</th> <th>De Acuerdo</th> <th>Muy De Acuerdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>1</td> <td>0</td> <td>10</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo	0	1	0	10	0
Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo																		
0	7	5	1	0																		
Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy De Acuerdo																		
0	1	0	10	0																		

Fuente: elaboración propia

## Discusión

En la valoración del clima laboral de las empresas del sector de la construcción se obtuvieron 620 respuestas. La tasa de respuestas “Muy en Desacuerdo” o “Desacuerdo” para el rol operativo fue del 17.7%, para el rol administrativo fue del 6.2%. La tasa de respuestas “Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo” para el rol operativo fue del 10.2%, para el rol administrativo fue del 0%. La tasa de respuestas “Muy De Acuerdo” o “De Acuerdo” para el rol operativo fue del 20.5%, para el rol administrativo fue del 45.5%

En las respuestas de interacción social se nota una mayor deficiencia para el rol operativo lo que se traduce en mayor falta de oportunidades para que los empleados interactúen entre sí, compartan experiencias y establezcan relaciones.

En las respuestas de comunicación también se nota mayor deficiencia para el rol operativo en la comunicación con los superiores y en el conocimiento de la visión y misión de la empresa. Sin una adecuada comunicación, no habrá retos, ni oportunidades de mejora, los empleados pueden caer en la rutina y la complacencia. Esto afecta la calidad de los proyectos de construcción y la eficiencia del equipo, la colaboración y el trabajo en equipo.

En cuanto al reconocimiento, satisfacción y pertenencia: se nota una falta de reconocimiento por el trabajo bien hecho y baja satisfacción laboral para los trabajadores operativos sumados a pocas oportunidades de crecimiento y desarrollo profesional.

En las respuestas de liderazgo, se nota una marcada diferencia de ambos roles, presentando una deficiencia grande para el operativo denotando un liderazgo ineficiente o ausente lo que puede impactar en falta de dirección, desconfianza en la dirección y falta de inspiración para los empleados. Cuando los empleados no comprenden claramente sus objetivos, pueden sentirse desorientados y sin rumbo, se dificulta la planificación y la ejecución efectiva de tareas, hace difícil mantener el enfoque y la dedicación al trabajo. La ausencia de oportunidades para proponer nuevos proyectos impide el crecimiento y la adquisición de habilidades. Los empleados pueden sentir que su desarrollo profesional está limitado. La falta de innovación puede afectar la calidad de los proyectos de construcción.

Para el campo de motivación para el rol operativo se manifiestan para el rol operativo pocas oportunidades de proponer nuevos proyectos o nuevas formas de realizar el trabajo, falta de retos y las oportunidades de seguir mejorando, así como un sentimiento de poco reconocimiento y valoración.

Cuando no hay un conocimiento de la dirección estratégica de la empresa para el trabajo en equipo afecta la coherencia y alineación en las acciones diarias. La falta de reconocimiento en el rol operativo puede llevar a que los empleados se sientan desmotivados y desconectados de la empresa. Si las opiniones no son tomadas en cuenta para el rol operativo, puede generar insatisfacción y sentir que no tienen voz ni espacio para expresar sus ideas y preocupaciones. Cuando los empleados no comprenden los valores, la misión y los objetivos de la organización, pueden sentirse desconectados y desorientados. La transmisión insuficiente de la misión y los objetivos puede dificultar la colaboración entre los equipos, lo que afecta la eficiencia y la calidad del trabajo.

La ausencia de seguimiento del Plan de Desarrollo Individual puede impedir el crecimiento y la adquisición de nuevas habilidades. Los empleados pueden sentir que no hay oportunidades de desarrollo, lo que afecta su satisfacción laboral al no estar al tanto de sus áreas de mejora. Esto puede afectar la calidad de su trabajo y, en última instancia, el éxito de los proyectos de construcción. Los superiores no se preocupan por conocer las necesidades individuales de los

---

empleados pueden sentirse desatendidos y desmotivados lo que afecta su compromiso con la empresa y su disposición para colaborar impactando en la productividad y calidad del trabajo.

## Conclusión

En este estudio sobre la importancia del uso del coaching para mejorar el clima laboral y la productividad en empresas del sector de la construcción de espacios deportivos y recreativos, se ha evidenciado que, si se replantean las prácticas tradicionales de gestión de proyectos adoptando nuevos enfoques para liderar equipos de manera efectiva tanto para el personal operativo como el directivo, es posible tener logros significativos que permitan para impulsar la productividad. En los proyectos de construcción, aunque la tecnología, los materiales y los procesos son fundamentales, son las personas involucradas quienes hacen que todo funcione. La formación en coaching se presenta como una herramienta esencial para transformar la cultura laboral y potenciar la productividad. A continuación, se explora cómo esta práctica puede revolucionar la gestión y el desempeño en las empresas del sector.

Capacitar a gerentes, directores, arquitectos, ingenieros residentes de obra, supervisores y empleados operativos en técnicas de coaching, es algo que permitirá a todo el personal experimentar los beneficios de conocer nuevos enfoques de liderazgo. Estas habilidades no solo logran difundir nuevas formas de dirección, sino que también superan el antiguo modelo de liderazgo estilo capataz. Un liderazgo motivador empodera a cada individuo, impulsando su máximo potencial y, en consecuencia, aumentando la productividad del sector.

El coaching no se limita a habilidades de liderazgo y comunicación. También fomenta la creatividad, la resiliencia y la adaptabilidad. Los líderes y empleados que participan en programas de coaching experimentan un crecimiento personal y profesional significativo. La creatividad se despierta, la resiliencia se fortalece y la adaptabilidad se convierte en una ventaja competitiva.

A través del coaching, se definen roles y responsabilidades específicas, asegurando que cada miembro comprenda su contribución al proyecto. Se identifican áreas de mejora en habilidades blandas y técnicas, ofreciendo capacitación personalizada para fortalecer las competencias necesarias. Los equipos que reciben coaching muestran mayor motivación al sentirse parte activa del proyecto y comprometerse con su éxito.

El coaching también enseña estrategias para manejar conflictos de forma constructiva, promoviendo la colaboración y la búsqueda de soluciones conjuntas. Empodera a los miembros del equipo para tomar decisiones informadas, fomentando la autonomía y la creatividad. El coach proporciona retroalimentación objetiva sobre el desempeño individual y grupal, identificando áreas de mejora y celebrando los logros alcanzados.

## Referencias

- Amaya, M. (2019). *Coaching empresarial: Qué es y 6 formas de usarlo con éxito*. de <https://amayaco.com/coaching-empresarial>
- Araujo, M. C., & Leal, M. (2007). Inteligencia emocional y desempeño laboral en las instituciones de educación superior públicas. *CICAG: Revista del Centro de Investigación de Ciencias Administrativas y Gerenciales*. Vol. 4, N°. 2, 2007, págs. 132-147. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3218188>
- Arbulu, F. (2022). *Influencia del uso de herramienta coaching en la productividad del promotor de servicios de una agencia bancaria en Moshoqueque*. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Burns, J. (1978). *Leadership*. New York: Harper & Row.
- Cámara Colombiana de la Construcción (Camacol) (2018). *Informe de Productividad - Sector Construcción de Edificaciones*. <https://camacol.co/descargable/informe-de-productividad-sector-construccion-de-edificaciones>. <https://camacol.co/sites/default/files/descargables/INFORME%20DE%20PRODUCTIVIDAD.pdf>
- Castro, A. (2006). *Teorías implícitas del liderazgo, contexto y capacidad de conducción*. Anales de Psicología.
- Castro, A., & Lupano, M. (2007). *Teorías implícitas del liderazgo y calidad de la relación entre líder y seguidor*. Boletín de Psicología. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N89-1.pdf>
- Chiavenato, I. (2009). *Administración de recursos humanos: El capital humano de las organizaciones (9 ed)*. McGraw-Hill.
- Chiavenato, I. (2020). *Administración de Recursos Humanos. El capital humano de las organizaciones*. Madrid: McGraw-Hill Publishing Co.
- EIDHI. (s.f.). *EIDHI International University - USA* . <https://www.eidhi.com/>
- Forero, S. (2018). *Productividad: Hacia la adopción de nuevas tecnologías*. (Coord.) Cámara Colombiana de la Construcción (Camacol). *Informe de Productividad - Sector Construcción de Edificaciones*. <https://camacol.co/descargable/informe-de-productividad-sector-construccion-de-edificaciones>.
- International Coach Federation (ICF) (2024). *Definición de coaching*. <https://www.coachingfederation.es/definicion-coaching>
- Gil, F., Alcover, C. M., Rico, R., & Sánchez, M. (2011). *Nuevas formas de liderazgo en equipos de trabajo*. *Papeles del Psicólogo*. Papeles del Psicólogo.

- 
- Gómez, J. (2021). *El coaching y su efecto en la productividad laboral en un centro de autoaprendizaje*. Obtenido de Trabajo de maestría. Universidad Autónoma de Querétaro: <https://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/8836/1/RI007676.pdf>
- Leung, M.-y., Chan, I., & Cooper, C. (2014). *Stress Management in the Construction Industry*. Obtenido de <https://doi.org/10.1002/9781118456361.ch6>
- Litwin, G., & Stringer, R. (1968). *Motivation and organizational climate*. Harvard University Press.
- Malpica, R., Rossell, R., & Hoffmann, I. (2014). Equipos de trabajo de alto desempeño. *Observatorio Laboral Revista Venezolana*, 71.
- McKinsey. (2017). *Reinventing Construction: A route to higher productivity*. Obtenido de : <https://www.mckinsey.com/~media/McKinsey/Industries/Capital%20Projects%20and%20Infrastructure/Our%20Insights/Reinventing%20construction%20through%20a%20productivity%20revolution/MGI-Reinventing-Construction-Executive-summary.ashx>
- Montoya, J., Gutiérrez, S., & Moncada, A. (2012). Las prácticas de alto rendimiento, la influencia de la autoridad no formal en la administración del talento humano y su impacto en los resultados empresariales. *Global Conference on Business and Finance Proceedings*.
- Naoum, S. (2015). *Productivity in Construction Projects*. H. Robinson, B. Symonds, B. Gilbertson y B. Ilozor.
- Paton, N. (2011). Time to tackle stress at work. *Occup Health*, 17-19.
- Peña, H. (2018). *Clima organizacional: Una construcción personalista del ambiente laboral como escenario de la productividad empresarial*. Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- Rodríguez Carvajal, R., & Rivas Hermosilla, S. (s.f.). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57, 83.
- Rodríguez, N. (2021). Centro recreo deportivo de integración - Pontificia Universidad Javeriana – Alcaldía Mayor de Bogotá. Trabajo de grado. Universidad Piloto De Colombia. Bogotá.
- Suárez, M. (2020). Aplicar técnicas de coaching en la empresa ¿Es posible y apareja resultados positivos? Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (Vol. 7(1)). ARANDU UTIC. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7330475>

***El autor***

**Ing. Msc. Fernando Valencia Orozco**  
Ingeniero Eléctrico de Diseño y Construcción egresado de la Universidad del Valle: Santiago de Cali, Colombia

Magister en Alta Dirección (MBA) de la universidad  
“Alianza Norteamericana de Estudios Superiores”  
Especialista en Administración de Empresas de la Construcción de la Universidad del Valle  
Funcionario Público en la Gobernación del Cesar. Colombia.



Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 16 N°2 (154) año 2024, pp. 138- 158  
ISSN (digital) 2244-7318  
Segundo semestre julio / diciembre

## **PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN DE LESIÓN EN LOS ISQUIOTIBIALES DEL EQUIPO DE FÚTBOL CATEGORÍA SUB-20 JUNIOR CLUB S.A.**

### **PROTOCOL FOR THE PREVENTION OF HAMSTRING INJURY OF THE U-20 JUNIOR CLUB S.A. FOOTBALL TEAM**

**Lic. Hugues Javier, Cuello Luqués**  
[hujacu@gmail.com](mailto:hujacu@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0008-6433-3361>

**Lic. Msc. Kevin Daniel, Pineda Padilla**  
[kevinpinedapf@gmail.com](mailto:kevinpinedapf@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0002-6399-7402>

**Lic. Msc. Silvio, Villera Coronado**  
[mg.silviovillera@gmail.com](mailto:mg.silviovillera@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0005-7548-6468>

**Recibido:** 28-02-2024

**Aceptado:** 30-04-2024

### **Resumen**

El propósito del artículo fue diseñar y desarrollar un protocolo que permita la prevención de lesión de desgarro en los isquiotibiales del equipo de fútbol en la categoría sub-20 Junior de Barranquilla, Atlántico, Colombia. La metodología estuvo enmarcada dentro del paradigma cuantitativo, de campo de carácter descriptivo- interpretativo, con un diseño experimental. La población estuvo conformada por 4 entrenadores de fútbol en el equipo sub-20 Junior de Barranquilla y treinta (30) jugadores de la categoría sub-20 del equipo antes mencionado. La muestra fue de 4 entrenadores de fútbol del equipo sub-20 de Junior de Barranquilla, por lo que, se tomó el 100% por lo tanto fue una muestra censal. En el caso de los jugadores, se seleccionó un total de veinte (20) que representan el 67 % de la población, Para la recolección de los datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento se utilizó el cuestionario. Los resultados indican que en el año 2022 hubo 4 lesionados referentes a los isquiotibiales equivalentes al 100% de los lesionados en ese año, en el año 2023 se presentó 1 lesionado referente a los isquiotibiales lo que evidencia una disminución del 75% con referencia al año anterior. Como conclusión más resaltante fue el mejoramiento de los procesos del entrenamiento que favorecen la musculatura posterior, viéndose beneficiado específicamente los músculos isquiotibiales, también se toma como demostración de la prevención al observar que las lesiones de esta índole se minimizaron en un 75%.

**Palabras clave:** Fútbol, Entrenamiento deportivo, protocolo, isquiotibiales.

## **Abstract**

The purpose of this article was to design and develop a protocol that allows the prevention of hamstring tear injury in the under-20 category of the Junior team of Barranquilla, Atlántico, Colombia. The methodology was framed within the quantitative paradigm, of a field of descriptive-interpretative character, with an experimental design. The population was made up of 4 soccer coaches in the U-20 Junior team of Barranquilla and thirty (30) players of the U-20 category of the aforementioned team. The sample was 4 soccer coaches from the U-20 team of Junior de Barranquilla, therefore, 100% was taken, therefore it was a census sample. In the case of the players, a total of twenty (20) representing 67% of the population were selected. For data collection, the survey technique was used and the questionnaire was used as an instrument. The results indicate that in 2022 there were 4 hamstring injuries equivalent to 100% of those injured in that year, in 2023 there was 1 hamstring injury which shows a decrease of 75% with reference to the previous year. The most outstanding conclusion was the improvement of the training processes that favor the posterior musculature, specifically benefiting the hamstring muscles, it is also taken as a demonstration of prevention by observing that injuries of this nature were minimized by 75%.

**Keywords:** Soccer, Sports training, protocol, hamstrings.

## **Introducción**

El fútbol es un deporte de conjunto entre dos equipos de once jugadores. El objetivo del juego es pasar el balón por el campo con los pies y marcar tantos goles como sea posible en la portería contraria, mientras que el objetivo de los defensores es hacer que el balón ataque y marcar un gol. Al respecto, Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) (2008) afirma que:

El Fútbol es un juego de conjunto, donde la estrategia que se elija resulta fundamental para el desarrollo del partido. Hay diferentes tácticas o sistemas de juego que cada equipo adopta para jugar, dependiendo de las características de sus elementos, de la filosofía de juego que tenga el entrenador y del rival al que se enfrentarán (p.9).

Por eso, el fútbol como deporte contiene técnicas muy específicas en las cuales los jugadores tienen características definidas y demuestran cooperación, disciplina, técnica, pasión y amor por los colores del equipo. También, el fútbol es considerado como un deporte cooperativo de oposición, porque cada elemento que conforma un equipo es necesario para lograr un objetivo común (meta), y además se considera un deporte de confrontación, porque para poder marcar un gol debe haber un equipo contrario con las mismas características y los mismos objetivos. Esto significa, que siempre es necesario utilizar el mismo tipo de instalaciones, el mismo equipamiento técnico e instrumental. Freire y Molina (2021) aseveran, que el fútbol es un deporte de

cooperación-oposición que presenta múltiples situaciones en las cuales los jugadores manifiestan su potencial motor.

La cita nos indica, el fútbol se le llama deporte de cooperación-oposición porque la actividad de juego es el resultado de la interacción entre los participantes, la cual está diseñada para que un equipo coopere entre sí para oponerse a otro, que también coopera y que a su vez se opone al anterior. Por ello, está planteado para hacer cumplir las reglas y castigar a quienes las infrinjan se promueve mucho la amistad y el juego en equipo.

Podría decirse, que este deporte cada día demanda una serie de situaciones como la fuerza explosiva, tiene más de frenos y arranques, por ende, se necesita un estímulo de fuerza contráctil permanente que permita tener un margen de seguridad que no vaya a fatigar el músculo. Ya que, es uno de los músculos estabilizadores en la fuerza excéntrica de la carrera y ayuda en la fase inicial del impulso por eso es un músculo de vital importancia. Entonces resulta claro que según Bolívar (s/f) señala que:

Ten en cuenta que en todas las fases en las que se produce una deceleración y por tanto una amortiguación de la caída del peso corporal, la musculatura trabaja en excéntrico. Por ello, debemos trabajar los músculos en este tipo de actividad excéntrica para asegurarnos un buen funcionamiento del cuerpo humano (p.8).

Si traspolamos esto al campo de juego el movimiento, ya no, es bidireccional sino multidireccional todo este cúmulo de causas ayudan a la fatiga o lesión del músculo, algo que ha cobrado mucha importancia en los últimos 5 años es el ratio cuádriceps-isquío. Ya que, normalmente hay jugadores muy fuertes en cuádriceps y débiles en isquiotibiales, dado que los entrenadores orientan su proceso de entrenamiento al desarrollo y fortalecimiento de los músculos de la zona anterior como lo son los cuádriceps y dejan un poco de lado el trabajo para el desarrollo de los músculos posteriores como son los isquiotibiales, que conlleva a una descompensación de fuerzas, hecho que conduce a la lesión de los músculos más débiles, en este caso los isquiotibiales.

Si el músculo agonista es fuerte y el antagonista es débil se convierte en un riesgo de lesión por ende es multifactorial, se encuentran características biomecánicas, de entrenamiento, fisiológicas, sobrecargas de entrenamiento, entrenabilidad, niveles de fuerza y desequilibrios articulares, por esta razón todas hay que tenerlas en cuenta.

En consecuencia, es indispensable adoptar medidas preventivas al respecto, con el propósito de disminuir la frecuencia de lesiones, y así formar atletas que garanticen el rendimiento, que sean más fuertes y sanos, obteniendo un aumento de su longevidad deportiva. También, es de importancia la observación de los planes y la ejecución de las cargas de entrenamiento de esta disciplina, pues en ellos, posiblemente no se tienen en cuenta algunas pautas que deben ser consideradas en conjunto y no ser vulneradas.

*Prevención de lesión en los isquiotibiales en la categoría sub 20 del equipo junior Club SA.*

---

Para el desarrollo de la metodología de enseñanza de las habilidades técnicas del fútbol, partiremos de nuestra experiencia personal, en el día a día laboral hecho que posiblemente conduciría a la prevención de lesión en los isquiotibiales. En ese sentido, crecimos jugando fútbol y creíamos empíricamente que, solo yendo al gimnasio, jugando en la calle o entrenando en alguna escuela deportiva nos aplican un plan estructurado y lo más completo posible para prevenir esta lesión, no obstante, luego de muchos años de estudio en la materia, fue posible concluir que el esquema preventivo que se aplica no es suficiente para evitar este tipo de lesiones.

Sin embargo, los tipos de lesiones en el fútbol, la más común es el desgarro grado 1 de la cabeza larga del músculo bíceps femoral, teniendo en cuenta que los isquiotibiales están conformados en su conjunto por los músculos semitendinoso y semimembranoso, su nombre procede de que estos músculos poseen una inserción común en la tuberosidad isquiática, que es un relieve óseo que se encuentra en la parte posteroinferior de la pelvis. En tal sentido, los músculos se dirigen desde la inserción (isquion) hacia la tibia (tibiales). La denominación se refiere sencillamente por la agrupación de músculos que tienen un volumen y función importantes y que trabajan de forma conjunta.

Durante la observación de los entrenamientos, era una constante que los entrenadores centraran su atención a la enseñanza de otras habilidades, como lo son la técnica del pase y el remate, a su vez, la parte técnico-táctica, más que en la prevención de las lesiones y retracciones de los músculos posteriores de las extremidades inferiores.

Hoy en día en nuestra condición de licenciados en educación física y docentes investigadores, nos dimos a la difícil labor de indagar la razón por la que muchos de los futbolistas de este club, sufren este tipo de lesión. Como respuesta a este interrogante, fue posible identificar que se priorizan los sprints y desplazamientos hacia adelante, la hipertrofia en sus músculos anteriores como lo son el cuádriceps, generando retracción en los músculos posteriores de las piernas, cuya prevención y mejoramiento requiere de mucha paciencia, trabajo, buena alimentación y una óptima recuperación.

Fue entonces cuando valoramos este deporte y quisimos resaltar su importancia y decidimos participar, estudiar cómo reducir las lesiones de rodilla entre sus aficionados, poniendo ejemplos de sus grandes personajes históricos como Roberto Meléndez. El fútbol atlántico, que lleva su nombre en el estadio de fútbol, y otro, como el excelente deportista Carlos Bacca, tricampeón de la Liga Europea, de la Supercopa de Italia y de tres ligas colombianas, sin duda uno de los más grandes deportistas del Atlántico

Sin duda, el fútbol tiene historia cultural en el Atlántico que fue uno de los primeros deportes en llegar a estos países. La participación en este deporte ha caracterizado la costa caribeña de Colombia, más que un deporte es una forma de vida. Desde su llegada hasta ahora su práctica

ha sido muy significativa para el desarrollo humano, dejando de lado las diferencias sociales para compartir su práctica sin importar género o raza. Por ello, es importante diseñar y desarrollar un protocolo que permita la prevención de lesión de desgarro en los isquiotibiales en la categoría sub-20 del equipo Junior de Barranquilla, Atlántico, Colombia.

## Metodológica

Esta investigación está enmarcada dentro del paradigma cuantitativo, que de acuerdo a Hernández y Coello (2008), posee una concepción global, deductiva, particularista, objetiva, orientada a resultados estadísticos y matemáticos. En el modelo cuantitativo, el investigador puede incidir en el objeto de estudio fragmentándolo y manipulando sus partes de manera independiente. El presente estudio de acuerdo a la naturaleza y objetivos está circunscrito a una investigación de campo de carácter descriptivo- interpretativo, y con un diseño experimental.

### Población

La población es definida por Hernández y Mendoza (2018) cuando "una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones" (p. 65). Es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las entidades de la población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación. En este caso, la población estuvo conformada por 4 entrenadores de fútbol en el equipo sub-20 Junior de Barranquilla y treinta (30) jugadores de la categoría sub-20 del equipo antes mencionado, en edades de 20 años de edad, con un peso aproximado entre 60 y 72 kilogramos, una estatura entre 1.60 y 1.90 centímetros. (Demás características físicas necesarias para la investigación).

### Muestra

Como muestra de esta investigación se tomó 4 entrenadores de fútbol del equipo sub-20 de Junior de Barranquilla, por lo que, se tomó el 100% por lo tanto fue una muestra censal. En el caso de los jugadores, se seleccionó un total de veinte (20) que representan el 67 % de la población, los mismos fueron estratificados en dos (2) subgrupos: 1) grupo experimental conformado por diez (10) jugadores, el cual se les aplicó los métodos de entrenamiento, que sirvieron para dar muestra final de que la prevención de lesión en isquiotibiales. 2) grupo de control, agrupados por diez (10) futbolistas se mantuvieron por fuera que seguirán su entrenamiento normal con los entrenadores del equipo (ver tabla 1). Es de hacer nota, que la población restante (10 jugadores) no fue tomada en cuenta al no poder permanecer hasta el final del entrenamiento y, por tanto, no se tuvo en cuenta para el desarrollo la propuesta.

Como criterio de selección de la muestra, se tomó a los entrenadores y futbolistas que conformaron el equipo de fútbol sub-20, los cuales, podían quedarse hasta el final del entrenamiento y la posibilidad de transitar a lo largo del entrenamiento diversas oportunidades que este ofrece para formar parte del mismo.

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

**Tabla 1**

*Estratificación de la Muestra*

<b>JUGADORES FÚTBOL DEL EQUIPO SUB-20 DE JUNIOR DE BARRANQUILLA,</b>		
<b>Extractos</b>	<b>MUESTRA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
grupo de control	10	33,3
grupo experimental	10	33,3
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>67</b>

Fuente: Elaborados por los autores

### **Procedimiento Metodológico**

Según Tamayo y Tamayo (2003), el procedimiento metodológico se refiere a la descripción de los procedimientos, etapas o fases para realizar un proceso investigativo. El presente trabajo se realizará en las siguientes fases:

Fase Diagnóstica: Recopilación y análisis del material bibliográfico, delimitación del problema, revisión de antecedentes y estudios afines con la investigación y finalmente elaboración de instrumentos para ser aplicados a la muestra seleccionada.

Fase de Campo: Selección de la población sujeta a investigación, selección de la muestra, diseño de instrumentos, validación de los instrumentos por expertos, aplicación de instrumentos, recolección, organización y clasificación de los datos registrados.

Fase de análisis e interpretación de los datos registrados en los instrumentos aplicados: Tabulación de datos para establecer promedios, porcentajes para su representación gráfica, análisis de los resultados, formulación de conclusiones que sustentan la propuesta.

Fase Operativa: En esta etapa se elaboraron las recomendaciones

### **Validez y Confiabilidad**

La validez de un instrumento según Martín (2004), “Es el grado en que un instrumento de medida mide aquello que realmente pretende medir o sirve para el propósito para el que ha sido construido” (p. 27). Y así los resultados que se obtengan al final serán representativos de la investigación.

La validez del instrumento se determinó a través del Juicio de Expertos, la cual se realizó por tres (4) expertos un (1) Especialista en Educación Física, dos (2) Especialista en fútbol y un (1) Metodólogo. Es de hacer notar, que los expertos tienen estudios experiencia en las áreas correspondientes. Además, realizaron una revisión minuciosa del mismo, transcribiendo las

observaciones un formato tomando en cuenta los objetivos del estudio, coherencia, claridad y redacción del mismo. Finalmente quedando debidamente validado el instrumento.

En cuanto, a la confiabilidad del instrumento de recolección de datos se determinó mediante la aplicación de la se empleó el método del Coeficiente Alfa de Cronbach, el cual requiere de una sola aplicación del instrumento para realizar el proceso estadístico u obtener los resultados. Es por ello, que se aplicó una Prueba Piloto a 5 sujetos con iguales características a las de la población, pero que no forman parte de la misma. Los resultados de la prueba piloto reportaron una confiabilidad de 0,89, lo que demuestra que el instrumento es confiable. Considerando la interpretación del coeficiente de confiabilidad recomendada por Pérez (2009), donde se considera aceptable cuando en el límite superior (0,81) de la categoría “Muy alta”. De allí, la información obtenida sirvió de insumo para realizar las correcciones pertinentes y conformar la versión definitiva del instrumento.

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

En esta investigación se utilizó la técnica de la encuesta que fue aplica a los 4 entrenadores que sirvió para recoger los datos primarios y el diagnóstico inicial, al respecto, Carrasco y Calderero (2000), señalan a la encuesta como “preguntas que se formulan de modo directo a una muestra representativa de sujetos mediante un guion protocolo previamente elaborado” (p. 81). Esta técnica les permitió a los investigadores, recabar parte de la información necesaria para el estudio.

Con respecto al instrumento, se utilizó el cuestionario que según Hernández, et al. (2014), es “un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir” (p. 276). El mismo se aplicó a cuatro (4) entrenadores, el mismo se diseñó en función de ocho (8) ítems en atención a las variables en estudio con una escala de respuesta tipo Likert con cinco (5) alternativas de respuesta: Siempre, Casi Siempre, A Veces, Casi Nunca y Nunca. Por último, se aplicó de manera auto administrada, al entregar el cuestionario a los sujetos para que marcara respecto a cada alternativa de respuesta.

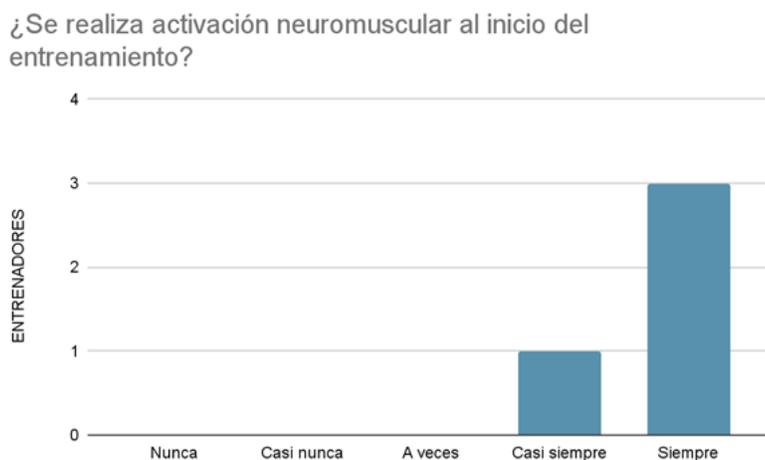
### **Resultados**

Los resultados que a continuación se presentan son arrojados por los instrumentos aplicados para la recolección de datos, recogidos y analizados según el análisis estadístico que se llevó a cabo a través de un programa de computación, utilizando el paquete estadístico que permitió organizar y agrupar los aspectos formulados en tablas y figuras según las frecuencias y porcentajes obtenidos. A continuación, se presentan los resultados obtenidos del instrumento aplicado a los entrenadores.

#### **Figura 1**

*Activación neuromuscular al inicio del entrenamiento*

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

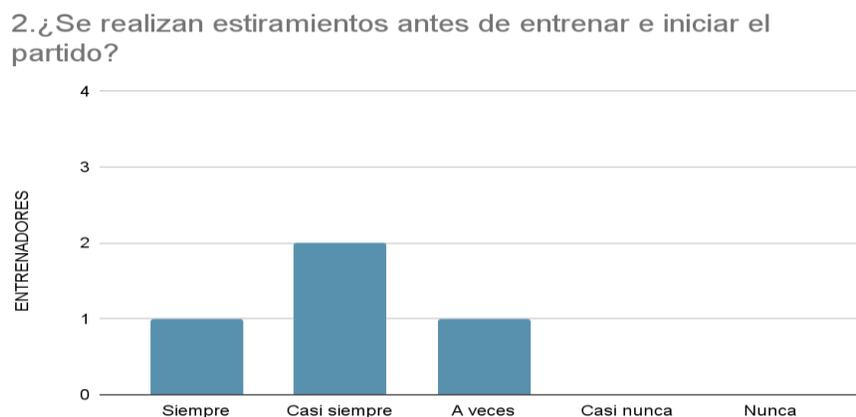


Fuente: Elaborado por los autores

En la figura 1, se muestra de 4 entrenadores contestaron Siempre, que equivale al 75% de la muestra y 1 contestó casi siempre equivalente al 25%. Significando que un gran número de entrenadores realizan la activación neuromuscular.

## **Figura 2**

*Realizan estiramientos antes de entrenar e iniciar el partido*

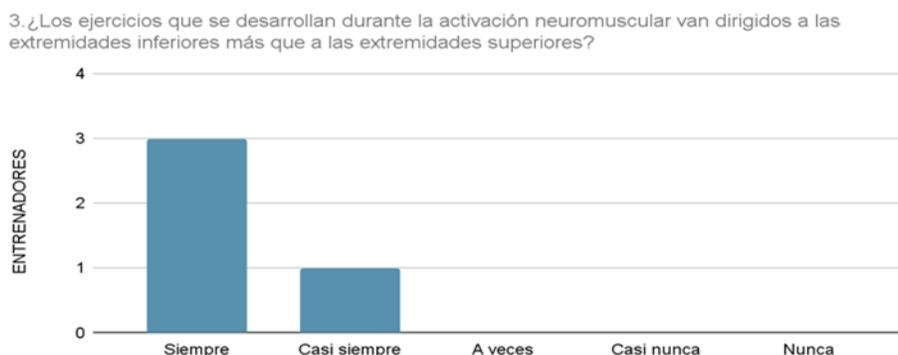


Fuente: Elaborado por los autores

Como se puede apreciar en la figura 2, 1 entrenador contestó siempre similar al 25% de la muestra, 2 entrenadores contestaron casi siempre equivalente al 50% de la muestra y 1 de cada 4 entrenadores contestó a veces, equivalente al 25% de la muestra.

### Figura 3

*Ejercicios que se desarrollan durante la activación neuromuscular van dirigidos a las extremidades inferiores más que a las extremidades superiores*

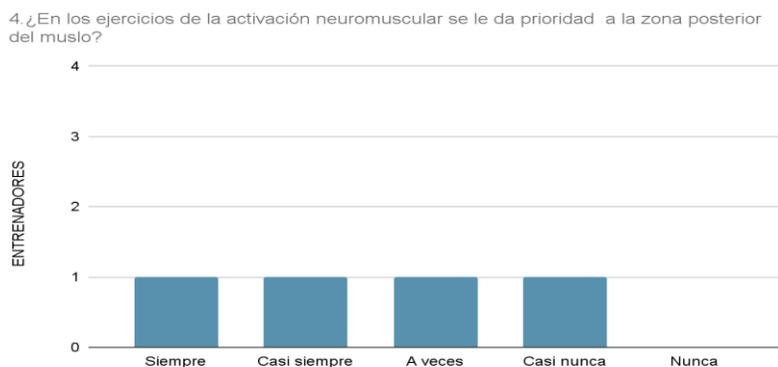


Fuente: Elaborado por los autores

Luego, en la figura 3, se expresan 3 entrenadores contestó siempre equivalente al 75 y 1 de cada 4 entrenadores contestó casi siempre, equivalente al 25% de la muestra.

### Figura 4

*Ejercicios de la activación neuromuscular se le da prioridad a la zona posterior del muslo*

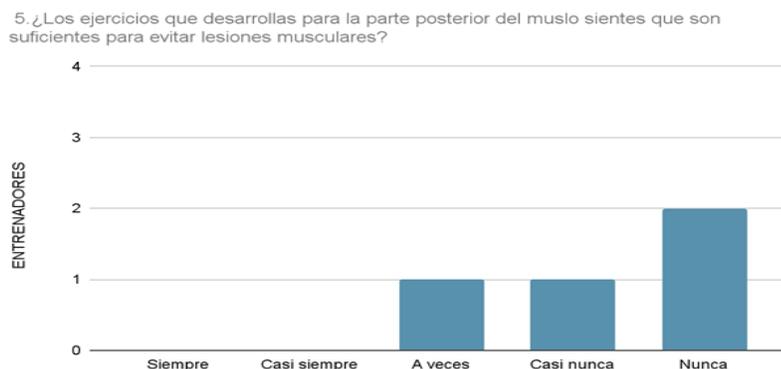


Fuente: Elaborado por los autores

De acuerdo a la figura 4, 1 de cada 4 entrenadores contestó siempre equivalente al 25% de la muestra, 1 entrenador contestó casi siempre equivalente al 25% de la muestra, el 1 entrenador contestó casi siempre equivalente al 25% de la muestra y 1 entrenador contestó siempre equivalente al 25% de la muestra. 1 entrenador contestó a veces similar al ítem anterior y 1 entrenador contestó nunca similar al resto de los ítems.

### Figura 5

Los ejercicios que desarrollan para la parte posterior del muslo sientes que son suficientes para evitar lesiones musculares



Fuente: Elaborado por los autores

En la figura 5, se muestra que 1 entrenador contestó a veces equivalente al 25% de la muestra, 1 entrenador contestó casi nunca correspondiente al 25% de la muestra y 2 de 4 entrenadores contestaron nunca igual al 50% de la muestra,

### Figura 6

Culminado el partido hacen elongaciones musculares de todo el cuerpo



Fuente: Elaborado por los autores

Tomando en cuenta la figura 6. 4 de 4 entrenadores equivalente al 100% de la muestra, contestaron siempre al culminar el partido hacen elongaciones musculares de todo el cuerpo.

---

## **Propuesta de Intervención: protocolo para la prevención de lesión de desgarro en los isquiotibiales en la categoría sub-20 del equipo de fútbol junior de Barranquilla, Atlántico, Colombia**

### *Presentación*

Esta propuesta orientada al protocolo de prevención de lesión de desgarro en los isquiotibiales en la categoría sub-20 del equipo de fútbol junior de barranquilla, atlántico, Colombia. que respectivamente asisten a sus prácticas deportivas recibiendo las cargas de entrenamiento desde lo físico, técnico deportivo, técnico y psicológico en el deporte del fútbol, todo este proceso está orientado al mejoramiento de los componentes físico-técnicos, tácticos y psicológicos, toda esta actividad se desarrolla en el establecimiento deportivo llamado Bombona ubicada en el municipio de Malambo del departamento del Atlántico.

La intervención del proceso de entrenamiento de los futbolistas de la categoría sub-20 fue realizada durante la vigencia del año 2023 abordando temas como, ejercicios que desarrollen el estado de la condición física de los futbolistas, dentro del marco de un protocolo que fue direccionado a fortalecer la musculatura posterior. Teniendo en cuenta que las direcciones determinantes del rendimiento deportivo del futbolista son la fuerza y la resistencia, no se puede dejar de lado las direcciones condicionantes del rendimiento puesto que estas van a permitir el equilibrio de toda la parte funcional de la fisio- anatomía del futbolista.

Es por ello, que esta propuesta se enmarcada en el protocolo de prevención de lesión de desgarro en los isquiotibiales que se desarrolló durante el año 2023 con la intención anteriormente mencionada y con el convencimiento que aportará a un mejor comportamiento del rendimiento de los atletas en mención.

Por último, es necesario mencionar que dicha propuesta, se justifica en la necesidad de minimizar la frecuencia de lesiones de los futbolistas que entrenan en el equipo sub-20 del Junior de Barranquilla. Esta propuesta, permitirá durante los entrenamientos incorporar un plan de trabajo estructurado y programado, direccionado a los procesos de aprendizaje, mejoramiento y perfeccionamiento de técnicas para la prevención de lesiones, teniendo en cuenta que uno de los factores más determinantes para la práctica del fútbol son el proceso de desarrollo y rendimiento deportivo.

Es por ello, que esta propuesta se enmarco en el protocolo que va a solucionar una situación problema, como una realidad la cual debe ser cambiada para que todos estos procesos formativos de desarrollo y de competencia se vean favorecidas.

### *Objetivo General*

Prevenir lesiones y mejorar la flexibilidad, fuerza y resistencia de los músculos isquiotibiales en deportistas.

### *Duración*

---

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

### *Prevención de lesión en los isquiotibiales en la categoría sub 20 del equipo junior Club SA.*

Este protocolo se llevó a cabo de manera regular como parte del programa de entrenamiento, preferiblemente al menos dos veces por semana. Se explica, que durante el desarrollo de la propuesta se contó con el apoyo y consentimiento del club y de manera especial, con la colaboración de los entrenadores, fisioterapeutas y médicos del equipo.

#### *Equipo Necesario*

- Colchoneta.
- Banda elástica de resistencia.
- Pelota de ejercicio tamaño grande y mediano (Balón fitball o pilates).
- Barra para estiramiento.

#### *Etapas 1: Calentamiento (5-10 minutos)*

- Realizar una actividad cardiovascular suave, correr hacia atrás, para aumentar la temperatura corporal.
- Ejercicios de movilidad articular para la zona de los isquiotibiales, como círculos de piernas y giros de cadera.

#### *Etapas 2: Estiramiento Dinámico (5 minutos)*

- Elevación de rodilla: Caminar en el lugar levantando las rodillas hacia el pecho.
- Talones a glúteos: Caminar levantando los talones hacia los glúteos.
- Desplantes dinámicos: Realizar desplantes amplios, alternando piernas.

#### *Etapas 3: Estiramiento Estático (8-10 minutos)*

- Estiramiento de pie: Mantener una pierna estirada y flexionar la otra hacia adelante, manteniendo la posición durante 30 segundos. Repetir con la otra pierna.
- Estiramiento sentado: Sentarse con las piernas estiradas y flexionar el tronco hacia adelante, alcanzando los dedos de los pies.

#### *Etapas 4: Fortalecimiento (15 minutos)*

- Elevación de pelvis con banda elástica: Acostarse boca arriba, colocar una banda elástica alrededor de las piernas, y elevar la pelvis hacia arriba, manteniendo la posición por 2-3 segundos.
- Curl de piernas con pelota: Colocar una pelota entre los tobillos y acostarse boca abajo. Levantar las piernas, manteniendo la contracción de los isquiotibiales.

#### *Etapas 5: Ejercicios de Propiocepción (8 minutos)*

- Equilibrio sobre una pierna: Pararse sobre una pierna durante 30 segundos, alternando entre ambas piernas.
- Ejercicios con bosu: Realizar ejercicios de equilibrio sobre una plataforma inestable, como el bosu, para mejorar la propiocepción.
- El entrenamiento excéntrico ver anexo ejercicios sugerido).

*Etapa 6: Enfriamiento (5-10 minutos)*

- Método facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP)
- Realizar ejercicios de estiramiento pasivo, como el estiramiento de mariposa, para relajar los músculos.
- Caminar suavemente o realizar actividad cardiovascular de baja intensidad para disminuir la frecuencia cardíaca.

*Comportamiento del grupo experimental 2022*

Después de haber aplicado la propuesta al grupo experimental se obtuvieron los siguientes resultados: según los datos recopilados por los investigadores, en el año 2022 hubo cuatro (4) lesionados referente a los isquiotibiales equivalente al 100% de los lesionados en ese año (ver tabla 2). No obstante, en el año 2023, después de la intervención de la propuesta se presentó un (1) lesionado referente a los isquiotibiales lo que evidencia una disminución del 75% (ver tabla 3) con referencia al año anterior.

**Tabla 2***Registro de lesiones de isquiotibiales año 2022 antes de la intervención*

<b>Futbolista</b>	<b>Diagnóstico</b>
1	Distensión bíceps femoral
2	Desgarro grado 1 isquiotibial izquierdo
3	contractura isquiotibial derecho
4	Distensión muscular grado 1 bíceps femoral derecho

Fuente: Tomado de los registros médicos del equipo.

**Tabla 3***Registro de futbolista después de la intervención*

<b>Futbolista</b>	<b>Diagnóstico</b>
1	Contusión isquiotibial

Fuente: Tomado de los registros médicos del equipo

*Comportamiento del grupo control 2022*

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

### *Prevención de lesión en los isquiotibiales en la categoría sub 20 del equipo junior Club SA.*

En cuanto al grupo de control, al cual no se le aplicó el protocolo utilizado para la prevención de lesiones la lesión de desgarro en los isquiotibiales tuvo los siguientes resultados (ver tablas 4).

**Tabla 4**

*Registro de lesiones de isquiotibiales año 2022*

<b>Futbolista</b>	<b>Diagnóstico</b>
1	Desgarro grado 2 isquiotibial izquierdo
2	Fatiga muscular bíceps femoral derecho
3	desgarro grado 1 de bíceps femoral derecho re lesión

Fuente: Tomado de los registros médicos del equipo.

Cabe destacar que el grupo al cual no se le aplicó el protocolo llamado grupo control

**Tabla 5**

*Comportamiento del grupo control 2023*

<b>Futbolista</b>	<b>Diagnóstico</b>
1	Sobrecarga muscular isquiotibial post esfuerzo
2	Desgarro grado 1 isquiotibial derecho
3	Contractura isquiotibial izquierdo

Fuente: Elaborado por los autores

## **Apreciaciones Conclusivas**

Se puede concluir que la evidencia del mejoramiento de los procesos del entrenamiento que favorecen la musculatura posterior, viéndose beneficiado específicamente los músculos isquiotibiales, también se toma como demostración de la prevención al observar que las lesiones de esta índole se minimizaron en un 75% también se pudo encontrar en el estudio el mejor desarrollo técnico de los deportistas, porque el equilibrio de fuerza de los músculos comprometidos de la acción motriz propia del fútbol la realizaban como mayor eficiencia y menor riesgo de lesión.

Teniendo en cuenta que las lesiones más recurrentes en el equipo junior sub-20 de barranquilla eran en los músculos isquiotibiales y se presentaban en diferentes manifestaciones, después de aplicado el protocolo este panorama cambió sustancialmente porque solo en el año 2023 hubo una lesión en el músculo mencionado, lo cual permite evidencia de la eficiencia del protocolo.

También se puede resaltar como conclusión la realización de un protocolo que puede ser aplicado en otros equipos a los cuales beneficiará en el fortalecimiento de la musculatura en mención y por ende les minimizará una de las lesiones más frecuentes en el fútbol.

## Recomendaciones

- Realizar cada ejercicio con un rango de movimiento completo.
- Ajustar la resistencia y la intensidad según el nivel de condición física.
- Escuchar al cuerpo y evitar el dolor durante los ejercicios.

Nota: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, se recomienda consultar con un profesional de la salud o un fisioterapeuta para asegurarse de que el protocolo sea adecuado para el deportista y sus necesidades específicas

## Referencias

- Álvarez C., Sergio y Pérez R., Lucilizabeth (2007) *Evaluación de la calidad de agua mediante la utilización de macroinvertebrados acuáticos en la subcuenca del Yeguaré, Honduras.*
- Bolívar, S. (s/f). *Biomecánica de la Marcha y la Carrera* [https://www.academia.edu/24747746/Biomec%C3%A1nica\\_de\\_la\\_Marcha\\_y\\_la\\_Carrera](https://www.academia.edu/24747746/Biomec%C3%A1nica_de_la_Marcha_y_la_Carrera)  
Universidad de Zamorano, Tegucigalpa, Honduras. Disponible:  
<https://bdigital.zamorano.edu/server/api/core/bitstreams/>
- Carrasco, J. y Calderero, J. (2000). *Aprendo a Investigar en Educación*. Madrid, España: Editorial Rialp. S.A.
- Conade (2008). *Fútbol. El juego de todos*. Primera Edición. Impreso En México.
- Efficientfootball (2019). *8 ejercicios de entrenamiento excéntrico para fútbol*. <https://efficientfootball.com/8-ejercicios-de-entrenamiento-excentrico-para-futbol/>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill.
- Freire de Almeida, R., & Molina Saorin, J. (2021). El cuerpo creativo y efectivo en el fútbol es más caosal: perspectivas basadas en la periodización táctica sobre la propensión al acto creativo (Creative and effective body in football is more chaosal: perspectives based on tactical periodization about th. *Retos*, 42, 584-594. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88025>
- Hernández, R. y Coello, S. (2008). *El paradigma cuantitativo de la investigación científica*. Ciudad de La Habana: Editorial Universitaria.
- Hernández, R y Mendoza, C. (2018). *Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)

- Prevención de lesión en los isquiotibiales en la categoría sub 20 del equipo junior Club SA.*
- Martín, M. (2004). *Diseño y validación de cuestionarios*. En *Matronas Profesión*, 5 (17), pp.23-29. [http://enferpro.com/documentos/validacion\\_cuestionarios.pdf](http://enferpro.com/documentos/validacion_cuestionarios.pdf)
- Pérez, A. G. (2009). *Guía metodológica para anteproyectos de investigación*: Caracas, Venezuela: Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador – FEDUPEL
- Sabino (2014), *Metodología de la investigación*. Médico. McGraw Hill Latinoamérica de México.
- Tamayo y Tamayo, M. (2003). *‘La investigación’*. Serie aprende a investigar. [Módulo 2]. Bogotá: ICFES.

### **Los autores**

#### **Lic. Hugues Javier, Cuello Luqués**

Licenciado en Educación Física y Deportes. Universidad Francisco de Paula Santander - Cúcuta  
Maestrante en Entrenamiento Deportivo, Universidad del Atlántico. Colombia. Entrenador de Fútbol. Licencia C. Di Futbol. Club Deportivo Boavista Fútbol Club. Colombia. Docente en la Institución Agrícola las Minas. Valledupar, Departamento del Cesar. Colombia.

#### **Lic. MSc. Kevin Daniel, Pineda Padilla**

Licenciado en Cultura Física, Recreación y Deportes Universidad del Atlántico, Colombia.  
Maestría en Entrenamiento Deportivo Universidad del Atlántico.  
IPS de primer nivel Bodytech. Cúcuta, Colombia. Docente en la Institución Agrícola las Minas. Valledupar, Departamento del Cesar. Colombia.

#### **Lic. MSc. Silvio, Villera Coronado**

Licenciado en Educación Física y Deportes - Universidad de la Costa.  
Maestro en Ciencia Actividad Física y Deportes - Universidad de Pamplona  
Docente en la Universidad de Córdoba. Departamento de Córdoba. Colombia.

## **Anexos**

Las figuras que se presenta fueron tomadas Efficientfootball (2019), donde ofrecen 8 ejercicios de entrenamiento excéntrico para fútbol. Los cuales, son uno de los elementos básicos del entrenamiento de fuerza en el fútbol y es muy importante para la prevención de lesiones, especialmente el entrenamiento de fuerza excéntrico en el fútbol.

### **Figura 7**

*Salidas abiertas*



En la figura 7, se observa en la acción una salida abierta es una acción donde el cambio de dirección es en dirección opuesta a la pierna de apoyo e impulsión, como puedes ver en esta acción que crea una doble salida abierta.

### **Figura 8**

*Salidas cerradas*



De acuerdo a la figura 8, una salida cerrada significa que el cambio de dirección se produce en el mismo lado que la pierna de apoyo y cruza la pierna por encima de ella, ejerciendo mayor tensión en las articulaciones de la pierna de apoyo.

Acciones excéntricas localizadas

Para los movimientos excéntricos locales utilizamos principalmente tres ejercicios que son fáciles y de bajo coste de realizar en el entrenamiento. El primer ejercicio que proponemos es el Nórdico Curl, que requiere presión en el talón para estabilizar el pie del atleta (ver figuras 9 y 10)

### **Figuras 9 y 10**

*Nordic Curl*

*Prevención de lesión en los isquiotibiales en la categoría sub 20 del equipo junior Club SA.*



**Extensión de Cadera**

El segundo ejercicio se realiza con una férula muscular colocada por debajo del nivel de la rodilla. (ver figuras 11 y 12).

**Figuras 11 y 12**

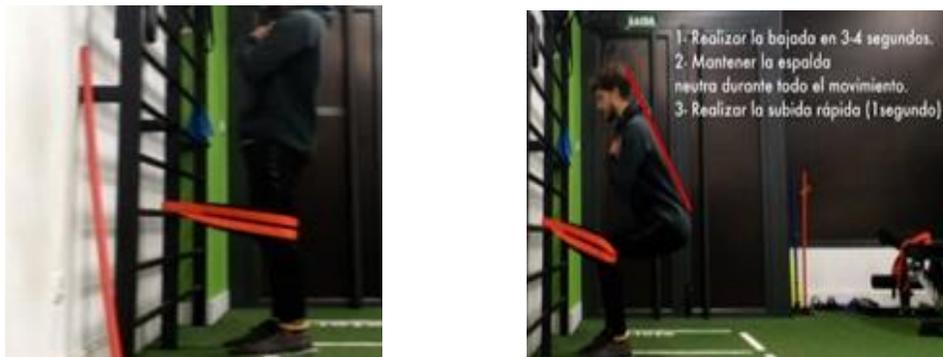
*Extensión de Cadera*



**Flexión de rodillas**

Se utiliza el tirante muscular para trabajar de manera excéntrica los cuádriceps (ver figuras 13 y 14).

**Figuras 13 y 14**



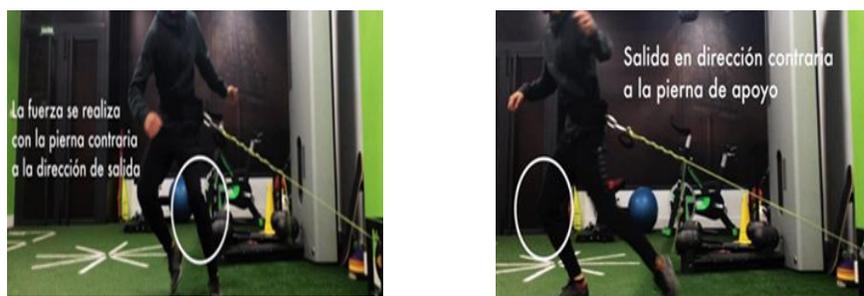
### Ejercicios de fuerza excéntrica globales; Entrenamiento excéntrico

El objetivo es ajustar los movimientos típicos del fútbol y, sobre todo, mejorar el movimiento con salidas abiertas y cerradas. En este caso, lo hacemos realizando un ejercicio utilizando rollos isoinerciales. Esto ayuda a generar cargas mayores con este tipo de acción

En el caso de la salida abiertas, la fuerza de empuje se realiza con la pierna contraria a la dirección de salida, de modo que como podemos ver en figura, la pierna izquierda realiza la acción de frenado y empuje, para salir en dirección contraria, hacia el lado derecho (ver figura 15 y 16).

### Figuras 15 y 16

#### *Ejercicio de salida abiertas*



#### Ejercicio de salidas cerradas

Estos movimientos, como ya hemos visto, suponen un gran esfuerzo para la pierna que realiza el ejercicio, por lo que es recomendable aprender la técnica de inicio adecuada antes de utilizar cargas externas (ver figura 17 y 18).

**Figuras 17 y 18**

*Ejercicio de salidas cerradas*



Combinación de movimientos de rotaciones de cadera

En algunos casos, combine movimientos de rotación de la cadera con movimientos de tracción de la parte superior del cuerpo (ver figura 19, 20 y 21).



Además, mejoraremos la triple extensión de cadera, rodilla y tobillo de posiciones bajas a altas, y perseguiremos la técnica óptima para cada movimiento. Como puedes ver en estos pasos hacia atrás, pueden ser movimientos defensivos o cambios en la dirección de la espalda, y todos estos movimientos se mueven desde las articulaciones de la cadera sin ejercer una tensión indebida en las rodillas o la espalda ejecutados de manera coordinada (ver figura 22 y 23).

**Figura 22 y 23**

*Triple extensión de cadera, rodilla y tobillo desde posiciones bajas a posiciones altas*





Revista Actividad Física y Ciencias  
Vol. 16 N°2 (159) año 2024, pp.159-183  
ISSN (digital) 2244-7318  
Segundo semestre julio / diciembre

## ANÁLISIS EN LA FORMACIÓN DE ENTRENADORES EN CUANTO A LA RELACIÓN ENTRENADOR-ATLETA

### ANALYSIS OF THE COACH-ATHLETE RELATIONSHIP IN COACH TRAINING

**Lic. Yamilez Sinay, Malavé Jiménez**

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

<https://orcid.org/0009-0005-5291-2743>

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

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

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

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

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

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

**Recibido:** 15-03-2024

**Aceptado:** 10-05-2024

### Resumen

La relación entrenador - atleta cumple un papel importante y fundamental para el desarrollo del desempeño deportivo del atleta, por esta razón se realizó una recopilación de información acerca del tema con el objetivo de dar una visión completa y total de los estudios realizados sobre la importancia de la relación entrenador-atleta en el deporte en general. La metodología utilizada para este trabajo de investigación ha sido la investigación documental acompañada de una revisión exhaustiva de material bibliográfico específicamente de artículos científicos que han abordado el tema. Obteniendo como resultados un total de 17 trabajos publicados llevados a cabo en 12 países diferentes, los cuales han estudiado el tema en 6 deportes diferentes, en Venezuela no existen artículos disponibles para el momento de realizar este trabajo, para llegar a la conclusión a través de los análisis realizados, de que es un tema de gran importancia sin embargo no se han encontrado suficientes estudios acerca de él, por lo que se considera que no recibe la relevancia que se merece, aunque los estudios que lo integran argumentan su importancia, es necesario que el tema sea más estudiado y profundizado para que de esta manera se puedan desarrollar nuevos métodos para la mejor relación entrenador-atleta y de este modo obtener mejores resultados en los atletas del deporte en general.

**Palabras clave:** Entrenador, atleta, percepción.

---

## Abstract

The coach-athlete relationship plays an important and fundamental role for the development of the athlete's sports performance, for this reason a compilation of information on the subject was carried out in order to give a complete and total view of the studies carried out about the importance of the coach-athlete relationship in sport in general. The methodology used for this research work has been documentary research and different web databases that containing studies and articles on the subject have been consulted. Obtaining as results a total of 17 published works carried out in 12 different countries, which have studied the subject in 6 different sports, in Venezuela there are no articles available at the time of doing this work, to reach the conclusion through the analyzes carried out, that it is a matter of great importance, however, not enough studies have been found about it, so it is considered that it does not receive the relevance it deserves, although the studies that comprise it argue its Importance, it is necessary that the subject be studied and deepened so that in this way new methods can be developed for the best coach-athlete relationship and thus obtain better results in sports athletes in general.

**Keywords:** coach, athlete, perception.

## Introducción

En la actualidad la mayoría de los niños y jóvenes practican alguna disciplina deportiva, algunos como actividad extraescolar o algunos otros para convertirlo en su carrera profesional, indiferentemente de la disciplina deportiva se puede comprobar que en los últimos años ha existido un incremento de los jóvenes que practican algún deporte, como tal, el deporte representa una importante experiencia de desarrollo en muchos jóvenes, por ello ha crecido la necesidad de conocer todos los aspectos que se ven involucrados en su desarrollo físico, mental y en su desempeño deportivo.

Para los entrenadores y deportista lo más importante es el rendimiento deportivo, el cual suele verse reflejado en el resultado de las competiciones, por ello se suelen enfocar únicamente en las habilidades técnicas y tácticas, en las capacidades motoras, los métodos de entrenamiento y las estrategias, los cuales dan resultado solo a corto plazo, sin embargo son las variables psicológicas como la motivación, espíritu de lucha, perseverancia, determinación, entre otras, como los factores determinantes de aquellos deportistas que logran alcanzar el éxito.

De estos factores que pueden influir en el rendimiento deportivo de los atletas, las relaciones interpersonales cumplen un papel importante, más específicamente la relación entrenador-atleta el cual es el objetivo del presente trabajo de investigación. Los seres humanos como seres bio-psico-sociales necesitamos de las relaciones interpersonales para desenvolvernos en diferentes ámbitos y aspectos de nuestra vida diaria, en el ámbito deportivo esto no es muy diferente ni está muy alejado, las relaciones interpersonales en los deportistas, sobre todo con su entrenador, supone uno de los factores más críticos y de gran importancia para poder alcanzar el éxito.

En los últimos años, la relación entrenador-atleta cobro mayor auge por un grupo de autores que hablan sobre el tema (Becker y Solomon, 2005; Jowett y Poczwardowski, 2007; Jowett, 2003,

2007; LaVoi, 2007; Yang y Jowett, 2013; Vealey, 2005; Martens, 2002, 2012; entre otros). Sin embargo, estas investigaciones han sido limitadas, y en la actualidad ha habido pocos los trabajos que exploran la importancia de la relación entrenador-atleta en el desempeño deportivo.

Cuando el atleta no logra alcanzar el máximo de su potencial se ve afectada su seguridad, autoconfianza, motivación y bienestar psicológico impidiendo que pueda seguir las altas cargas de trabajo, aumentando así las posibilidades de abandono y en cuanto al entrenador, se ve afectada su capacidad de enseñar, guiar y aumentan los niveles de frustración. Por ello, para obtener una comprensión mejor y más completa sobre las implicaciones de la relación entrenador-atleta en el desempeño deportivo del jugador, se requiere realizar de una investigación en profundidad. Centrándonos en los conceptos teóricos y resultados de diferentes fuentes de información y proyectos de investigación, para ayudar a desarrollar y consolidar nuevos conocimientos acerca del tema relación entrenador-atleta.

Como se explicará más adelante en el trabajo de investigación, los entrenadores aprenden sobre como tener una relación con sus jugadores basados en el aprendizaje por observación de otros entrenadores y para poder llevar a cabo su labor de forma responsable, los entrenadores deben tener, en primer lugar, una formación adecuada y, en segundo lugar, un adecuado asesoramiento. De igual manera podemos observar que en Venezuela el tema sigue estando poco profundizado.

De acuerdo a las observaciones y entrevistas realizadas en el mes de abril del año 2020 en la “Academia de Beisbol 2MVP” localizada en el estado Aragua, de acuerdo con el análisis personal del investigador, los entrenadores no suelen tener una relación cercana con sus jugadores, a pesar de que existe un clima de respeto y compañerismo, no existe una comunicación abierta y fuera del entrenamiento, además se pudo observar que en el momento de realizado esta investigación la cual el país se encuentra en un estado de cuarentena, los entrenadores no han realizado ningún esfuerzo por mantener una comunicación con los jugadores ni los jugadores han demostrado tener algún interés en comunicarse con sus entrenadores más que para aclarar ciertas instrucciones acerca del entrenamiento en casa, utilizando únicamente el canal de mensajería de texto 1 vez por semana.

Es desde este punto donde el presente trabajo de investigación parte puesto que no se puede conseguir el éxito y mayor rendimiento posible del atleta sin que exista una adecuada relación entre él y su entrenador (Vealey, 2005).

Se pretende conocer en profundidad las teorías que lo componen y respaldan, para así obtener nuevos conocimientos que refuercen esta necesidad de mantener una relación estable y saludable en el deporte para el beneficio y desarrollo de futuros atletas profesionales.

Para lograr esto, se estableció como propósito de esta investigación analizar la relación entrenador-atleta y cómo influye en el rendimiento deportivo. Para lograr este propósito, se tuvieron como objetivos específicos:

- Determinar los factores que influyen en la relación entre el entrenador-atleta en el desempeño deportivo del mismo.
- Identificar que disciplinas deportivas han estudiado acerca de la relación entrenador - atleta.

- Conocer si en Venezuela existen estudios acerca de la relación entrenador–atleta.  
Comprobar qué cantidad de estudios existen acerca de la relación entrenador–atleta en la actualidad, a nivel global.

## Marco Teórico

### Rendimiento Deportivo

El rendimiento deportivo es el núcleo del trabajo de todos los actores del deporte. En ese sentido, en el deporte las relaciones interpersonales tienen una importante influencia en el desempeño y rendimiento deportivo del atleta, puesto que los procesos psicológicos individuales, pensamiento, sentimientos y acciones se ven modificadas por la influencia de otras personas (Jowett y Lavallee, 2007).

Antes de comenzar a abordar el tema sobre las relaciones interpersonales, resulta importante conocer que es el rendimiento deportivo, sobre el cual hacen repercusión. José Pardo (2010) en el artículo titulado *Las claves del rendimiento deportivo* analiza que el rendimiento deportivo es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Romero (citado en Vidaurreta y Mesa, 2011) define como rendimiento deportivo “la unidad entre ejecución y resultado de una acción deportiva de una forma medible a través de diferentes procesos de valoración”.

Habiendo comprendido el concepto de rendimiento deportivo pasemos a las variables psicológicas que influyen sobre él.

### Relaciones Interpersonales

Las relaciones interpersonales forman al individuo en la adquisición de habilidades básicas, cualidades, o ayudan en el desarrollo del lenguaje, las habilidades motoras, la autoestima y favorecen estilos de vida saludables (LaVoi, 2007) en cuanto a los atletas esta tiene una gran influencia en aspectos como el desarrollo del talento, manejo del estrés, lesiones, etc. en su comportamiento la suma de los sistemas que envuelven el rendimiento deportivo (Trouilloud y Ameil, 2011; Auweelee y Rzewnicki, 2000). Por ello, el atleta por su condición humana trasciende en su comportamiento la suma de los sistemas que envuelven el rendimiento deportivo de acuerdo con observaciones participativas, intervenciones individuales y grupales en equipos deportivos, tanto de disciplinas individuales como colectivas.

De acuerdo con Goleman (2006) las interacciones interpersonales actúan como reguladores cerebrales que dan como resultado una respuesta emocional positiva o negativa. Así como las emociones positivas tienen un impacto positivo en la salud del atleta, favoreciendo en gran medida el desarrollo de su potencial deportivo, las negativas tienen un impacto perjudicial que afectarán los procesos básicos del entrenamiento deportivo como el aprendizaje, dado que se dificulta la capacidad de almacenamiento de la información en la memoria y se dirige la atención hacia las emociones impidiendo la capacidad de asimilar nuevos aprendizajes.

La pertenencia en grupos para el ser humano es algo fundamental, pues nos movemos dentro y en relación con una pluralidad de grupos: familia, equipo deportivo, escuela, trabajo, relaciones sociales, entre otros (García, 1982). La relevancia que existe en las interacciones

interpersonales para el atleta es que la mayoría de estas relaciones están estrechamente vinculadas con el bienestar personal (Morales, Gaviria, Moya y Cuadrado, 2009). La posibilidad de obtener apoyo, motivación, y refuerzos positivos, los cuales son brindados por grupos de personas significativas para el deportista como lo es la familia, el entrenador y el equipo tienen efectos positivos en el atleta, en los pensamientos y emociones además de contribuir a la eficacia en el rendimiento deportivo y a la opinión, autoestima y mejora social de los comportamientos de los deportistas. En esta ocasión nos vamos a enfocar en la relación entrenador-atleta ya que este es el objetivo del presente trabajo.

### **Entrenador**

Los entrenadores son definidos como aquellas personas que tienen a su cargo la enseñanza, conducción y responsabilidad del desarrollo del atleta, deportista o equipo deportivo, con la finalidad de obtener el máximo rendimiento durante la competición, estos guían a un grupo de deportistas hacia el logro de los objetivos planteados, impactando de forma muy significativa en el rendimiento y el bienestar psicológico de los jugadores.

Un entrenador es un profesional que proporciona dirección, orientación y formación a los deportistas, ayudándoles a alcanzar su máximo potencial y a superar obstáculos en su búsqueda de la excelencia deportiva. Por esta razón, desempeña un papel fundamental en el desarrollo y el éxito de los atletas y equipos. Esta figura no sólo aporta conocimientos técnicos y estratégicos, sino que también es clave en la motivación, la construcción de la moral del equipo y la gestión de situaciones de alto estrés.

Por ende, entendemos que el entrenador es considerado como aquella persona que tiene un conocimiento en profundidad del deporte de su especialidad además de una alta motivación hacia la práctica de su profesión, y que puede ayudar a mejorar la formación personal y deportiva, así como ayudar a conseguir el máximo rendimiento de los atletas y que pueden ser vistos por sus jugadores como ejemplos a seguir y modelos de conducta, sobre todo en deportistas jóvenes.

### **Rol del entrenador**

Debido a la importancia que tiene el entrenador en la vida del deportista este debe cumplir una serie de funciones o roles. El principal de todos y el más reconocible es el rol del maestro, el entrenador de cualquier disciplina deportiva, colectiva o individual, debe ser capaz de brindar una formación de calidad, orienta el proceso y utiliza métodos y procedimientos que tienen su base en la cultura física como ciencia, exhibe sus conocimientos y habilidades para el beneficio de los atletas a través de la enseñanza de técnicas sobre aspectos físicos, técnicos, tácticos y mentales.

Debe organizar prácticas y competiciones, programar, planificar, transportar a los atletas, tener planes y visiones acerca del equipo, y la competición, deber ser capaz de asimilar una gran cantidad de información y científicos datos sobre su deporte y traducirlos a la práctica y entrenamiento (Vealey, 2005; Martens, 2002). Los entrenadores juegan un papel activo en la participación de las competencias dependiendo del deporte, porque pueden tener que realizar diferentes acciones e intervenciones o interacciones con sus atletas durante el juego, por lo que

debe considerarse un competidor más (Martens, 2012). Y por último debe ser amigo y mentor de sus atletas, el desarrollo de relaciones fuertes y asumir el papel de mentor implica un modelo positivo, discutir problemas, compartir éxitos, ofrecer apoyo cuando sea necesario, y brindar asesoramiento cuando sea necesario. Este aspecto puede tener un fuerte efecto positivo o negativo en el atleta y afecta sus sentimientos de satisfacción con la relación entrenador-atleta.

El entrenador de cualquier disciplina deportiva representa un papel primordial en el proceso de la realización del atleta, esto se debe a la relación entrenador-atleta que es particularmente especial a comparación de otro tipo de relaciones en la vida del atleta (Vasconcelos, 2005). La calidad de la actividad deportiva en deportistas jóvenes se ve fuertemente influenciada por su entrenador, especialmente por la forma en que se interactúa con ellos.

### **Relación entrenador-atleta**

Según Jowett (2007) la relación entrenador-atleta se puede definir como una situación en la que los pensamientos, sentimientos y comportamientos del entrenador y el deportista están mutuamente interrelacionados. Esta relación según Poczwadowski, Barott y Peregoy (2002) tiene una gran relevancia para el desempeño deportivo del atleta y un alto potencial de impacto en su vida personal, esto es aún más importante cuando se trata de deportistas jóvenes (Vella, Oades y Crowe, 2013) dado que el rol del entrenador en ellos debe ser prepararlos para su vida fuera del deporte, siendo sensibles a sus necesidades individuales.

La relación que se establece entre el entrenador y el atleta es de suma importancia, de esta relación dependerá en muchos de los casos que el deportista pueda alcanzar su máximo rendimiento y de esta manera conseguir mejores resultados.

Más allá del desarrollo deportivo del atleta el entrenador desarrolla las competencias intelectuales y las personales (Miller, Salmela y Kerr, 2002) como el desarrollo de la autoestima y de las capacidades personales y sociales de los deportistas jóvenes (Vella et al, 2013) puesto que suponen un importante apoyo para los deportistas y una referencia a nivel moral y cívico. Los entrenadores no solo se encargan del entrenamiento técnico-táctico sino que también poseen un rol especialmente importante en el desarrollo de las actitudes, metas y objetivos que se establecen a los jugadores (O'Boyle, Cummins y Murray, 2015) así como también forman una parte fundamental en el establecimiento de la felicidad, autoestima y logros del deportista que lo conducen al éxito, sin embargo para asegurar ese derecho al éxito es clave que el entrenador entienda que la victoria en este aspecto es personal y no de la competición. Es decir, siempre que un individuo mejore su actuación dicho individuo obtiene una victoria (Vasconcelos, 2005).

Establecer una relación unitaria entre entrenador-atleta puede ser decisiva a la hora de influirles para que experimenten las situaciones deportivas positivamente o por el contrario negativamente (Beauchamp, 2017). Como variables de la relación entrenador-atleta encontramos que los primeros contactos son condicionantes para determinar la calidad de la relación, que surgirá de la necesidad del jugador de alcanzar su máximo rendimiento y la necesidad del entrenador de alcanzar el máximo desarrollo profesional (Jowett, 2007).

Si bien es cierto que tanto el entrenador como el atleta poseen una responsabilidad compartida en la calidad de la relación, es el entrenador quien representa un papel más activo en

la relación, ya que es quien tiene una mayor capacidad para crear el clima en el que se establezcan relaciones positivas (Jowett, 2003), mientras que el jugador representa un papel más pasivo. El entrenador es quien debe fomentar el clima deportivo ideal para que el respeto y los valores positivos se fomenten en el deporte, así como otros aspectos personales de los jugadores como la capacidad de que se sientan respaldados, sin embargo, ambos deben satisfacer las necesidades de cada uno para que exista la posibilidad de desarrollar una relación de calidad (Balduck y Jowett, 2011).

Esto se puede definir como la correspondencia complementaria que según (Yang y Jowett, 2013) son aquellas acciones de ambos miembros de la pareja que tiene como objetivo obtener beneficios para los dos, y que sirve como predictor de la satisfacción y el rendimiento de los jugadores, cuando esta correspondencia es alta se transforma en un buen indicador de la calidad de la relación (Jowett y Timson-Katchis, 2005).

Así como los deportistas esperan ciertas conductas de los entrenadores que pueden ser decisivos para su desempeño deportivo, como la capacidad de ser formadores, de tener una actitud equilibrada, accesibles, que brinden apoyo, que les ayuden a aprender valores y a crecer como personas, entre otros (Fraser-Thomas y Cote, 2009). los entrenadores también esperan ciertas conductas de sus atletas como condicionante de una relación entrenador -atleta efectiva, puesto que según LaVoi (2007), las relaciones de tipo positivo generan crecimiento para los dos miembros de la pareja, tanto en la dimensión deportiva como en la personal, debido a esto los entrenadores esperan en sus jugadores humildad, capacidad para asumir errores, ser receptivo a correcciones, capacidad de autocrítica, esfuerzo, compromiso, disposición al aprendizaje, carisma y dureza mental (Becker y Solomon, 2015).

Al igual que los jugadores los entrenadores también consiguen beneficiarse de estas relaciones efectivas, obteniendo satisfacción, felicidad, vitalidad, energía, formación profesional entre otros. Según Becker y Solomon (2015) basados en la teoría de la valoración reflejada, explican que el deportista le da más relevancia a lo que su entrenador piense de él que a su propia percepción o la percepción de los demás, como por ejemplo sus padres, por lo que su rendimiento se ve altamente influenciado por la percepción del entrenador y que puede tener un alto impacto en su motivación, autoconfianza, o entusiasmo por el deporte, aspectos fundamentales para el desarrollo positivo de los deportistas jóvenes (Fraser-Tomas y Cote, 2009). De acuerdo a como sea esta relación se pueden desencadenar resultados positivos o negativos (Poczwadowski, Barott y Peregoy, 2002).

Cuando esta percepción es positiva, los deportistas son capaces de enfrentarse a tareas que suponen un mayor desafío, realizan mayores esfuerzos, persisten durante más tiempo frente a la dificultad y sienten una mayor emoción positiva (Amorose y Weiss, 1998, citado en Sánchez 2015). Además, como se mencionó anteriormente dependiendo del tipo de relación establecida entre ambos, se pueden afectar positiva o negativamente los procesos psicológicos involucrados en el rendimiento.

Una relación de entrenador–atleta efectiva basada en la profesionalidad, en educar, enseñar, orientar, formar, instruir, dirigir, apoyar, guiar, elogiar, potenciar y ayudar a su deportista, además de estar basada también en el respeto, confianza, honestidad, comprensión, complicidad, comunicación abierta, debates, cooperación, responsabilidad, empatía, integridad moral, cuidado personal, seguridad y roles definidos al mismo tiempo que están conectados a conseguir los mismos objetivos promoverá a que el atleta logre triunfos deportivos, aumente el esfuerzo y la persistencia (Bartholomew et al. 2010), aumente su autoconfianza, admiración, autovaloración, estima, motivación, incentivo, felicidad y satisfacción como también un desarrollo y madurez de la persona (Jowett, 2003).

Entre estos aspectos, según Gould, et al. (2007), el respeto ha sido encontrado como uno de los aspectos fundamentales en la relación, definido como tratar a los jugadores como personas, hacerles sentirse como protegidas, valora la opinión de los demás, evita la crítica directa hacia aspectos de su carácter o personalidad y en cuanto a los jugadores se puede definir como acatar sus consignas, cuanto más respeto se tengan el uno al otro, mejor será la calidad de la relación (Pockzwardowski et al, 2002).

Según Jowett (2007) los deportistas con altos niveles de confianza en su entrenador tienen más probabilidades de alcanzar el éxito que en equipos donde falta esa confianza (Becker y Solomon, 2005) Este aspecto ha sido considerado por Dirks (2000) como predictor del rendimiento deportivo y de la misma manera el rendimiento deportivo es predictor de la confianza. Definido como la capacidad de comunicarse libremente con la pareja y la seguridad y reducción de la incertidumbre por el futuro, la confianza ayuda a que exista un estado emocional relajado y de seguridad por lo que promueve un estado emocional positivo en ambos miembros de la pareja y hace que la relación sea estable y satisfactoria (Jowett, 2003).

Según Anthonini Philippe y Seiler, (2006) la comunicación ha sido identificado como el componente más esencial en la relación, puesto que ayuda a que ambos sujetos se conozcan mejor, sirven de apoyo social mutuo y ayuda a rebajar el nivel de tensión propio de la exigencia de la relación deportiva. Estas charlas fuera y dentro de la práctica, ha sido destacada como uno de los aspectos que hace la relación más cercana (Poczwardowski et al, 2002). Y resulta evidente que los deportistas tendrán más probabilidades de buscar apoyo y consejo en aquellas personas que consideren próximas, por lo que entre más ocurra la comunicación entre ambos sujetos más aumentara la calidad de la relación, y entre más aumenta la calidad de la relación mayor es la frecuencia de la comunicación.

Cuando existe este tipo de relación entrenador-atleta, los deportistas hayan mayor sensación de logro, menor fatiga emocional y física y menor cantidad de sentimientos negativos hacia el deporte, mayor confianza y motivación, menor presión psicológica, existe mayor compromiso, mayor voluntad de cooperar con el líder y un mayor rendimiento a nivel competitivo (Isoard et al, 2016). Sin embargo como se mencionó anteriormente, la relación entrenador-atleta esta mutuamente relacionada y los comportamientos y conductas de uno afectan al otro, así como los entrenadores influyen altamente en el desempeño deportivo de sus atletas, los deportistas

también influyen en la formación de entrenadores expertos según Jiménez et al (2009) como resultado de esta interacción efectiva los entrenadores obtienen satisfacción por el hecho de haber servido de ayuda y guía a deportistas jóvenes en el desarrollo de las competencias que les servirán para la vida fuera del deporte (Bloom et al, 1998).

En cambio una relación inefectiva basada en el orgullo, control, presión, intimidación, rivalidad, desconfianza, autoridad, individualismo, ego, metas incongruentes, lucha de poder, rebeldía, desagrado, escasa comunicación dentro del entrenamiento, nula comunicación fuera de la práctica, envidia, castigos, críticas, altos tonos de voz, aislamiento emocional y desacuerdos constantes promoverá a una falta de compromiso en el equipo y suele dar como resultado incrementos de los niveles de ansiedad, estrés, tensión, inseguridad, preocupación, conflictos, falta de respeto, depresión, insatisfacción, frustración, tristeza, enfado, desprecio, pérdida de la concentración, insatisfacción etc., y por ende comprometerá la calidad de la relación en su totalidad, su efectividad en el desempeño deportivo, un menor bienestar psicológico, una menor motivación y sensación de autodeterminación y abandono del deporte (Weinberg & Gould, 2011; Jowett, 2003).

El entrenador debe ser capaz de unir la dualidad entre la lógica y la emoción puesto que esta relación es tan importante y conlleva tanto significado, que se ha podido comparar significativamente con una relación matrimonial, puesto que se veían involucrados vínculos afectivos fuertes tales como el amor, cariño, confianza, valor y fe (Jowett y Meek, 2000). La construcción de lazos afectivos se realizará a través del tiempo que comparten juntos, tanto dentro del entrenamiento como fuera de él, el tiempo que conversan, los temas personales que abordan, el comer y viajar juntos, el compartir actividades que no estén relacionadas al deporte, compartir sitios de alojamiento, entre otros, también promoverá el rendimiento de manera positiva o negativa.

De manera positiva podemos encontrar que existen algunos estados de progenitor – niño en las relaciones entrenador-atleta, donde el atleta proyecta y busca la figura de un progenitor en el entrenador y mientras busque gratificación de esta relación podríamos hablar de transferencia positiva puesto que esta derivara el logro de metas y progresos en el rendimiento deportivo (Tamorri, 2004). Sin embargo, cuando se busca frustraciones, o vínculos amorosos se habla de transferencia negativa puesto que derivaran al abandono del deporte.

De esta manera entendemos que para tener una buena relación entrenador-atleta esta no solo debe estar específicamente orientada al deporte, existen relaciones y conductas que se pueden producir fuera de la etapa de entrenamiento como la comunicación en general (Sousa et al., 2006) y el uso del humor, que ayuda a equilibrar el alto nivel de exigencias que requiere la relación a nivel deportivo, además de esto la diversión tiene un impacto de motivación en ambos miembros de la pareja y promueven la relación positiva entrenador-atleta (Poczwadowski et al., 2002).

### **Entrenamiento deportivo**

La relación entrenador-atleta es importante en todas y cada una de las etapas de formación de este, para los entrenadores la etapa más importante no es la competición sino el entrenamiento,

definido por Ramírez (2014) como un proceso pedagógico orientado a educar y desarrollar cualidades motrices, asimilar y perfeccionar hábitos técnicos y tácticos, y movilizar reservas psíquicas y funcionales, basándose en el empleo de diversos ejercicios físicos y/o acciones motrices con el objeto de adaptar al organismo hacia esfuerzos extremos, necesarios, y así alcanzar los más altos resultados.

En la etapa del entrenamiento se exige mayor esfuerzo físico y mental y también es el momento donde se dedica mayor tiempo y esfuerzo. Según Piéron (1986) el clima pedagógico que se vive en el entrenamiento es considerado como una de las variables de éxito en la relación entrenador-atleta, en esta etapa de entrenamiento es cuando existe los periodos que mayor fortaleza mental requiere y que la figura del entrenador se hace imprescindible y sumamente necesario, por las grandes cargas de entrenamiento, durante estos largos periodos de entrenamiento.

Sin embargo Botterill (1983) y Raposo (1998), enfatizan que los entrenadores no deben ver a sus deportistas sólo en el campo deportivo, en el momento de la práctica, sino que deben interesarse también por otras situaciones de su vida, ya que la relación entrenador - atleta es sumamente importante no solo cuantitativamente, por la cantidad de interacciones que se mantienen, sino cualitativamente, por la calidad de las relaciones que se establecen durante este tiempo por ello, los comportamientos y actuaciones del entrenador van a influir decididamente sobre el deportista individualmente y sobre el grupo dando lugar al éxito (Guillen García y Bara Filho, 2007).

Entre los beneficios que podemos encontrar en la relación entrenador-atleta tenemos que es al igual muy importante en la manera como el deportista se une y complementa en los grupos y su bienestar en los deportes de equipo, de acuerdo con García-Calvo et al. (2014) esto es altamente determinado por el entrenador y su capacidad de crear un clima motivacional, demostrando que cuando el entrenador evita la comparación social, y presta igual atención a todos los miembros de un equipo individualmente, los deportistas presentan una mayor cantidad de comportamientos pro sociales, mayor motivación intrínseca, y una percepción más positiva sobre su nivel de mejora.

## **Metodología**

El tipo de estrategia metodológica utilizada para el desarrollo de este trabajo de investigación es la investigación de tipo documental, la cual es una técnica que se fundamenta en la información que se selecciona y compila a través de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, bibliotecas, bibliotecas de periódicos, centros de documentación e información (Baena, 1985; Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Estos son definidos como materiales de índole permanente al que se puede acudir como fuente de referencia en cualquier momento o lugar, sin que se altere su naturaleza o sentido, para que aporte información y rinda cuentas. (Cázares et al., 2000). Y según e Arias (2012) la investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas. Como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos.

Este tipo de investigación según Garza (1988) se caracteriza por el empleo predominante de registros gráficos y sonoros como fuentes de información y registros en forma de manuscritos e impresos. La investigación documental depende fundamentalmente de la información que se recoge o consulta en documentos, entendiéndose este término, en sentido amplio, como todo material de índole permanente, es decir, al que se puede acudir como fuente o referencia en cualquier momento o lugar. La investigación documental se caracteriza por el empleo predominante de registros gráficos y sonoros como fuentes de información. Generalmente se le identifica con el manejo de mensajes registrados en la forma de manuscritos e impresos, por lo que se le asocia normalmente con la investigación archivística y bibliográfica.

El concepto de documento, sin embargo, es más amplio. Cubre, por ejemplo: películas, diapositivas, planos y discos, aunque podemos describir las fuentes de investigación como las enciclopedias, diccionarios y libros; artículos, revistas, tesis, informes técnicos, manuscritos, monografías; el propio centro de trabajo, la comunidad a la que se pertenece; los adelantos de la tecnología, las conferencias, las discusiones académicas, los seminarios, las clases, los congresos, las mesas redondas, la consulta a especialistas en la materia que interesa estudiar; libros de texto, publicaciones periódicas de la especialidad, folletos, programas de estudio, programas de investigación, guías bibliográficas, catálogos, índices, boletines informativos, reseñas, ensayos (Cázares et al., 2000). Más específico y resumido serían todo aquello en lo que el ser humano ha dejado huella según Duverger (1996).

Según el autor Palella y Martins (2010), la investigación documental se concreta exclusivamente en la recopilación de información en diversas fuentes. Indaga sobre un tema en documentos-escritos u orales- uno de, los ejemplos más típicos de esta investigación son las obras de historia.

Sin embargo, según Kaufman y Rodríguez (2003), los textos monográficos no necesariamente deben realizarse sobre la base de sólo consultas bibliográficas; se puede recurrir a otras fuentes como, por ejemplo, el testimonio de los protagonistas de los hechos, de testigos calificados, o de especialistas en el tema.

Para la realización de este estudio se tomaron como fuentes documentales primarias, trabajos de grados y artículos científicos disponibles en la Web, los cuales proporcionaron los datos disponibles para la investigación. Se ha seleccionado este tipo de investigación porque tiene como propósito obtener un conocimiento sistematizado e información relevante, fidedigna e imparcial (Cerda, 2003) que permite describir, valorar, ampliar, extender, interpretar, integrar o explicar una situación, con la meta de realizar una totalización de lo aprendido a través de la investigación de los documentos al igual que permite además realizar compilaciones, ensayos, críticas, estudios comparativos, memorias, monografías entre otros (Baena, 1985; Tenorio, 1992; Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Por ello se ha utilizado este tipo de investigación que nos permita ordenar los datos conocidos y realizar una estructuración de tal manera que este sea contemplado como un todo.

El uso de este método de investigación nos ha permitido realizar una síntesis del conocimiento aprendido, a partir de la recolección y recopilación de datos y evidencias, se lograron establecer los posibles nuevos modos de actuación, recomendaciones, se descubrieron debilidades y fortalezas del saber acumulado, abrió rutas a nuevas preguntas etc.

Existe, según Alfonso (1995), la UNA (1985) y Hernández, Fernández y Baptista (2010), existen una serie de pasos para desarrollar la investigación documental y hacer de ésta un proceso más eficiente, conducente a resultados exitosos (Morales, 2003). Debe considerarse, sin embargo, que dicho procedimiento no implica la prescripción de pasos rígidos; representa un proceso que ha sido ampliamente utilizado por investigadores de distintas áreas y ha ofrecido resultados exitosos. Por lo que en este trabajo de investigación documental se ha estructurado en los siguientes pasos o fases:

- Fase I. Búsqueda y arqueo de fuentes: Se trata sobre realizar la selección del material de análisis en relación al objetivo principal, siendo este la relación entre entrenador-atleta y como esta influye en su desempeño deportivo, por lo que se seleccionó un diseño de investigación bibliográfico, donde se recolectaron diferentes tipos de fuentes documentales como investigaciones en el área de interés, tesis, libros publicados (Cázares et al., 2000). Las fuentes de información que se utilizaron para este trabajo fueron documentos escritos y presentados en medios electrónicos, para la búsqueda de los mismo nos concentramos en la búsqueda de palabras como “relación”, “entrenador”, “atleta”, “jugador”, “deportista” y se preseleccionaron 115 de fuentes que podrían ser de utilidad para la investigación.
- Fase II. Revisión y selección: En esta fase se procede a realizar la sistematización de los documentos mediante la revisión de los títulos y resúmenes de cada uno de los documentos a analizar que se obtuvieron en la fase anterior, se deben seleccionar y analizar aquellos escritos que contienen datos de interés relacionados con el estudio por lo que se procede a excluir todo de tipo de publicación que no sea de utilidad para la investigación y que sea poco referente a los objetivos de la investigación (Franklin, 1997; Bardin, 2002). Según Ruiz Silva (2004), el análisis de contenido es una herramienta metodológica rigurosa y sencilla que somete la capacidad interpretativa del investigador a una disciplina orientada técnicamente a partir de tres niveles: un nivel superficial o de descripción de la información, ordenamiento de la información y construcción de categorías y un nivel interpretativo o de comprensión y constitución de sentido. Por lo que para iniciar una organización temática de los documentos se descargaron cada uno de los documentos y se procedió a leer y analizar cada uno de forma exhaustiva y detenida. Se seleccionaron todos aquellos documentos que estudien la relación entre entrenador y atleta, que los sujetos evaluados sean entrenadores al igual que sus estudios estén basados en alguna disciplina deportiva. De esta fase se pudieron obtener 18 trabajos.
- Fase III. Extracción de datos: Una vez seleccionados los artículos y trabajos válidos para la investigación se procede a la organización y compilación de los mismos para sustentar la investigación y cumplir con los objetivos generales y específicos planteados. Como técnicas de registro de información, se recabaron los datos de identificación de los trabajos de

*Análisis en la formación de entrenadores en cuanto a la relación entrenador-atleta*

investigación y artículos seleccionados para la realización de la investigación y se elaboraron fichas de trabajo, las cuales se pueden observar en los anexos del presente trabajo, y que contienen todos los datos necesarios y suficientes, preestablecidos convencionalmente para identificar cada uno de los libros y materiales que se usarán, como son los autores, título, año de publicación, lugar de publicación, población, edad de los atletas y disciplina deportiva.

- Fase IV. Análisis e interpretación de los datos: Se analizan los datos recabados anteriormente mediante la interpretación del contenido de los datos y se realizan los resultados.
- Fase V. Discusión y conclusiones: Se elaboran las conclusiones referentes al tema y recomendaciones derivadas del estudio realizado. Todo este contenido puede ser visualizado en la tabla 1.

**Tabla 1**

*Matriz de datos*

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>País</b>	<b>Deporte</b>	<b>Población</b>
La relación entrenador-atleta en fútbol. Caracterización del comportamiento. Funcional de los entrenadores en situación de entrenamiento.	Nuno, A. Rosado, I. Mesquita M. Calvo.	2004.	Portugal.	Fútbol.	10 entrenadores
Interpersonal Interactions and Athlete Development in Different Youth Sport Contexts.	Karl Theodore Erickson.	2013.	Canadá.	Voleibol.	5 entrenadores 55 atletas.
State space grids: First application of a novel methodology to examine coach-athlete.	Karl Theodore Erickson.	2009.	Canadá.	Natación sincronizada	2 entrenadores 17 atletas.
Perceived coach-athlete and peer relationships of young athletes and self-determined motivation for sport.	Allison F. Riley Alan L. Smith.	2011.	Estados Unidos.	Basquetbol.	211 atletas.
Norwegian Football Academy Players – Player’s Self-Assessed Skills, Stress and Coach-Athlete Relationship.	Stig Arve Sæther <sup>1</sup> , Nils Petter Aspvik, Rune Høigaard	2017.	Noruega.	Fútbol.	122 atletas.
Perceptions of Coach–Athlete Relationship Are More Important to Coaches than Athletes in Predicting Dyadic Coping and Stress Appraisals: An Actor–Partner Independence Mediation Model.	Adam R. Nicholl and John L. Perry	2016.	Inglaterra.	No específico	158 atletas y entrenadores.

**Tabla 1 (cont.)**

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>País</b>	<b>Deporte</b>	<b>Población</b>
Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals.	Isoard, S., Trouillouda, D., Gustafssonb, H., Guillet-Descasc. E	2016.	Francia.	Basquetbol	359 atletas.
Closeness, co-orientation and complementarity in coach–athlete relationships: What male Swimmers sayabout their male coaches.	Roberta Anthonini Phillipe, Roland Seiler	2006.	Suiza.	Natación.	5 atletas.
Athlete’ Satisfaction with Coach in Iran’s Professional Handball: Based on Power.	Mohammad Ehsani, Hashem Koozechian, Hadis Moradi	2012.	Irán.	Basquetbol.	147 atletas.
Examination of the Relationship between Coach-Athlete Communication Levels and Perceived Motivational Climate for Volleyball Players.	Kübra Avci, Fatma Çepikkurt, Esen Kızıldağ Kale	2018.	Turquía.	Voleibol.	96 atletas.
Examination of the Relationship between Coach-Athlete Communication Levels and Perceived Motivational Climate for Volleyball Players.	Kübra Avci, Fatma Çepikkurt, Esen Kızıldağ Kale	2018.	Turquía.	Voleibol.	96 atletas.
Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship.	Short, Sandra. Short, Martin.	2005.	Estados Unidos.	No específico	No específica.
Examination of the Relationship between Coach-Athlete Communication Levels and Perceived Motivational Climate for Volleyball Players.	Kübra Avci, Fatma Çepikkurt, Esen Kızıldağ Kale	2018.	Turquía.	Voleibol.	96 atletas.
Examination of the Relationship between Coach-Athlete Communication Levels and Perceived Motivational Climate for Volleyball Players.	Kübra Avci, Fatma Çepikkurt, Esen Kızıldağ Kale	2018.	Turquía.	Voleibol.	96 atletas.
Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship.	Short, Sandra. Short, Martin.	2005.	Estados Unidos.	No específico	No específica.

**Tabla 1 (cont.)**

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>País</b>	<b>Deporte</b>	<b>Población</b>
El mentoring como medio formativo en la educación del entrenador de baloncesto	Jiménez Saiz, Sergio y Lorenzo Calvo, Alberto	2009.	España.	Basquetbol.	16 entrenadores.
La relación entrenador-deportista en baloncesto. Análisis de sus condicionantes, componentes y consecuencias	Sánchez, J. M., Borrás, P. J., Leite, N.2, Battaglia, O., & Lorenzo, A	2009.	España.	Basquetbol.	4 atletas y 2 entrenadores
Análisis de la relación afectiva entre entrenador y entrenado y sus efectos en el rendimiento deportivo en un estudio de caso.	Sánchez S. Darío	2018.	Colombia.	Basquetbol	1 entrenador.
Percepción de los jugadores de fútbol, de distinto nivel, sobre sus entrenadores.	Palma N. Miguel, Rosado B. Antonio F., Mesquita I., Moreno, P	2004.	Portugal.	Futbol.	10 entrenadores 195 atletas.

Fuente: Elaborado por los autores

## Resultados

Para la realización de este trabajo de investigación, se obtuvieron en la fase I 115 trabajos que podían ser de utilidad, los cuales serán la población del presente trabajo de investigación. Para esto se utilizó el análisis de contenido (Bardin, 2002). Existen numerosos estudios acerca del entrenador en el deporte, y en diferentes disciplinas deportivas, la mayoría de las fuentes de investigación recolectadas en la primera fase de este trabajo consistían en dichos temas, sin embargo, la atención que se la ha brindado y dedicado a la relación entrenador-atleta es muy escasa, porque muy pocas investigaciones abarcan dicha relación, en algunas ocasiones los autores de los trabajos de investigación o artículos solo se han limitado a ser pequeñas menciones en algunos trabajos como variables, por los cuales fueron excluidos de este trabajo de investigación en la fase II una totalidad de estudios de 18, los cuales serán la muestra de la investigación y que fueron analizados en toda su extensión, uno por uno, en la fase IV por ser los únicos que trataban el tema de la relación entrenador–atleta específicamente.

Cabe destacar que los documentos y artículos creados por la autora Sophia Jowett fueron descartados de las fuentes de la investigación por ser la psicóloga acreditada en el deporte y ejercicios que fue la primera en abordar el tema relación entrenador-atleta específicamente, en esta investigación se pretender analizar los artículos disponibles existentes de la relación entrenador-atleta que hayan sido investigados por otras personas y no por su autor. Los artículos encontrados de la autora y descartados fueron un total de 44.

En base a los datos reflejado en las fuentes de información analizadas y a partir de los objetivos propuestos anteriormente y para dar una respuesta al objetivo principal de la investigación. Como resultado de la investigación y como ha quedado plasmado en el marco teórico, se ha podido comprobar que el estudio de la relación entrenador-atleta tiene un gran potencial de impacto desde el punto de vista positivo o negativo en el desarrollo profesional y personal de ambos sujetos.

Sin embargo de acuerdo con el análisis realizado aún hoy en día resulta preciso obtener mayores conocimientos más exactos y más profundos acerca del tema de dicha relación dado que no se pudieron encontrar estudios o investigación al respecto en nuestro país, lo cual resulta para la investigación interesante ya que se considera a Venezuela como cuna continua de destacados, grandes y diferentes deportistas que han logrado el mayor éxito en diferentes disciplinas deportivas y de reconcomiendo social tanto nacional como internacionalmente, por nombrar algunos tenemos a Luis Aparicio, Carl Herrera, Omar Vizquel, Miguel Cabrera, entre otros muchos más, por ello resulta interesante realizar investigaciones profundas para conocer, analizar, reflexionar como es la relación entrenador-atleta en nuestro país.

Los trabajos encontrados resultaron tener bastante diversidad a nivel mundial, como se mencionó anteriormente todos ellos son internacionales y de los 17 artículos analizados que componen la muestra corresponden a España (2), Estados Unidos (2), Portugal (2), Canadá (2), Suiza (2), Australia (1), Inglaterra (1), Noruega (1), Francia (1), Irán (1), Colombia (1) y Turquía (1). De igual manera, aunque diversos en países resultan ser igualmente escasos.

En cuanto a la extensibilidad, según Jowett para el 2012 las investigaciones que existen al respecto eran muy escasas las que estudian los deportes colectivos, sin embargo, de acuerdo a esta investigación se encontraron que los artículos analizados estudiaban la relación entrenador-atleta en diferentes disciplinas deportivas como: Basquetbol (6), Fútbol (4), Natación (3), Voleibol (2), Rugby (1) y Netball (1). En resumen, han predominado más los deportes colectivos siendo estos 5 de los deportes estudiados que los individuales.

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación se han planteado una serie de recomendación de acuerdo a los aspectos que se consideran relevantes a fin de avanzar y complementar el estudio y la investigación de la relación entrenador-atleta las cuales pueden ser encontradas en las conclusiones.

En cuanto a los aspectos condicionantes para que pueda crearse una relación entrenador-atleta funcional encontramos en la muestra de artículos seleccionados algunos como la necesidad del atleta de que el entrenador sepa explicar el porqué de los errores, que pueda incrementar en el sus capacidades deportivas, que sea planificador, que tenga un adecuado empleo de la metodología, que pueda servir de ayuda técnica, táctica y emocionalmente, que se le sea dado un continuo feedback, exista una actitud energética, preocupación por los aspectos personales de los jugadores, transmitan confianza, exista la posibilidad del dialogo abierto, cercanía y afectividad positiva, mientras que los entrenadores esperan que el jugador tenga un buen rendimiento, capacidad de

trabajo propia, compromiso con el deporte y el equipo, ambos buscan que esta relación les permita mejorar el rendimiento y sentir satisfacción personal.

## **Conclusiones**

En relación a los resultados encontrados podemos concluir que se ha comprobado entonces, luego de realizar las valoraciones y críticas, que de acuerdo a la investigación realizada y los artículos y trabajos analizados, se ha permitido obtener una mejor comprensión de la importancia de la relación entrenador-atleta en el desempeño y rendimiento deportivo, encontrándose que como resultado de una relación entrenador-atleta positiva, efectiva y sana se encuentra un incremento del rendimiento deportivo, un mejor desarrollo del deportista, tanto a nivel profesional como personal, y tanto a nivel individual como grupal así como también el éxito en el nivel de competición más alto posible al igual que se puede demostrar un incremento en la percepción de alta habilidad, autoestima, motivación intrínseca, bienestar psicológico y altos niveles de disfrute del deporte y satisfacción, haciendo énfasis en la relación entrenador-atleta, el tipo de relación que se reflejaba en el texto con el análisis y las conclusiones de cada uno de los autores en los textos.

Se concluye la importante necesidad de desarrollar y promover este tipo de relaciones, puesto que representa una clave importante y fundamental ya que la calidad de las interacciones entre ambos sujetos es un factor determinante de la calidad del atleta y para alcanzar el éxito y satisfacción tanto del atleta individualmente como del equipo y también del entrenador, ya que como lo explican Horne y Carron (1985) Las relaciones entrenador - atletas positivas y sanas promueven a la comunicación, el respeto mutuo, apreciación del rol de cada uno, y el deseo de comunicar sentimientos honestos, además una buena relación entrenador – atleta se caracteriza por el reforzamiento positivo de esfuerzos y desempeños. Una palmadita entusiasta en la espalda puede ser altamente significativa en este tipo de relaciones y también según Cote y Gilbert (2009), La ausencia de empatía en la relación entrenador atleta se asocian con los aumentos de los niveles de ansiedad entre otros factores que disminuyen la calidad del rendimiento deportivo.

Las reflexiones realizadas permiten comprender, evidenciar y concluir que el estudio de la relación entrenador – atleta, a pesar de la gran importancia que supone para el rendimiento deportivo de los atletas en cualquier deporte en general, es aun en la actualidad en la que se está realizando este trabajo de investigación determinada como insuficiente, puesto que no se encontraron una totalidad de estudios extensa que lo aborden a nivel del habla hispana, sin embargo a pesar de que se encontraron mayor número de artículos en habla inglesa al respecto del tema, tampoco se considera que tengan una extensión mayor, por lo que se puede concretar que faltan investigaciones al respecto a nivel tanto nacional como internacional y que debería tener mayor tendencia en los estudios de psicología aplicada al deporte, sin embargo también se concluye que aunque es un tema que poco estudiado tiene relevancia a escala mundial debido a los estudios que integran el presente trabajo.

Por lo tanto y a fin de avanzar en el estudio de la relaciones entrenador-atleta se hace necesario la propuesta de futuras líneas de investigación que complementen y avancen en los resultados obtenidos en el presente estudio, como parte de las conclusiones se recomienda una mayor extensión del tema relación entrenador-atleta, actualización y profundización de investigaciones, para así contribuir a la formación de entrenadores y/o psicólogos orientados al deporte, porque según Puni (1969), refiere que ocasionalmente se subestima la necesidad de la preparación psicológica del entrenador para el desarrollo de sus conocimientos y habilidades, para la preparación del atleta, atendiendo a sus individualidades, que además se ven influenciadas por las particularidades del deporte que practican.

Dado que el trabajo con seres humanos, en cualquier ámbito, requiere de una preparación previa de psicología, y de acuerdo al análisis realizado, es importante de resaltar en los entrenadores sobre todo en disciplinas deportivas que trabajan con jóvenes, puesto que es fundamental para conseguir los resultados objetivados, que los individuos inmersos en esta práctica, deben ser profundamente consciente del papel que cumplen en la preparación del atleta.

## **Recomendaciones**

Se recomienda el desarrollo de competencias interpersonales e incorporación de contenidos relacionados con las habilidades sociales en el entrenador además de proporcionar contenidos técnicos, estratégicos, tácticos, etc. en sus programas de formación, dado que los resultados obtenidos por las diferentes fuente de investigación demostraron que cuando los entrenadores eran formados para incrementar y mejorar las interacción de la relación entrenador-atleta, los resultados obtenidos por los jugadores, especialmente a nivel de satisfacción personal eran considerablemente más positivos, que cuando no habían recibido esta formación.

Se ha podido comprender que este proceso de formación en entrenadores aun es poco relevante, se ha comprobado que los entrenadores aprenden sus conocimientos sobre las relaciones entrenador-atleta a través de los conocimientos y experiencias de otros entrenadores y expertos, este aprendizaje informal, producido al azar, limita el desarrollo de los entrenadores, que generalmente relacionan y se enfocan únicamente en la salud física de los deportistas con su rendimiento deportivo sin embargo, esto puede resultar perjudicial para la formación integral del atleta, por ello se recomienda profundización y reforzamiento de la relación entrenador-atleta debido a la cantidad de implicaciones tanto positivas como negativas que estas pueden conllevar para el futuro del atleta puesto que un enfoque positivo de entrenamiento aumenta aspectos como la confianza (e.g.; Smoll & Smith, 2009) la cual es de suma importancia en la relación entrenador-atleta ya que promueve el clima de bienestar entre ambos y el crecimiento y progreso tanto personal como deportivo.

Por ello se deben realizar mayores trabajos de investigación al respecto dado que es necesario que el entrenador de cualquier disciplina deportiva cuente con la preparación formal y reglada para comprender la diversidad de factores psicológicos que afectan la preparación del atleta, conocer los avances de las ciencias aplicadas, el modo en el que intervienen en el proceso,

domine las características generales y particularidades psicológicas específicas con el tipo de deporte con que está trabajando, entre otros aspectos.

Los entrenadores por representar ese papel tan fundamental en la vida del atleta se deben preparar para enfrentarse a las exigentes complejidades que pueden existir en una relación sujeto-sujeto, es necesario resaltar la importancia de optimizar la formación de los entrenadores, fundamentalmente en relación a aspectos psicológicos, con la intención de incrementar los recursos, estrategias y posibilidades de intervención de estos con sus jugadores.

Por ello es necesario que entiendan como se relacionan con sus deportistas, si lo hacen de forma empática o prejuzgando, ya que esto influye en los resultados técnicos, tácticos y físicos, como de todo proceso de trabajo en general (Alaminos, Bastidas y Sancho, 2013) al igual es necesario que tengan un mayor conocimiento, más integrado y más riguroso sobre sus efectos en los atletas y su relación con el rendimiento deportivo, que les permita sacar el mayor partido posible en la práctica deportiva en las que están inmersos y de los deportistas que están bajo su responsabilidad y también que los profesionales como los psicólogos deportivos incorporen este conocimiento para que les permita alcanzar el máximo y mayor beneficio y permitir el máximo beneficio a sus deportistas.

Es por tal motivo que se recomiendan estimular el desarrollo de proyectos de investigación y artículos que hablen y profundicen sobre el tema, sobre todo en Venezuela, ya que como se ha podido demostrar en los resultados, no se logrado encontrar un artículo al respecto del tema relación entrenador-atleta en el país.

Según Rhind y Jowell (2010) destacan la falta de investigación y documentación científica dedicada a estrategias que promuevan la mejora de la relación entrenador-atleta y esto lo hemos podido comprobar en análisis de los documentos por lo que también se recomienda la estimulación de investigaciones y publicaciones de artículos que profundicen en las estrategias para la construcción, desarrollo y mantenimiento de las relaciones entrenador-atleta.

Las cuales permitan desarrollar nuevas destrezas en el entrenador para la mejora de competencias y que ayuden a desarrollar y mantener este tipo de relaciones para de este modo, obtener mejores resultados en los atletas desde sus etapas de entrenamiento básico, y de esta manera evitar también los abandonos prematuros de los deportistas en la disciplinas deportivas, por las relaciones de baja calidad en cuanto a la cercanía y el compromiso (Isoard et al., 2016), porque como lo dicen Jowett y Meek (2000) las interacciones de calidad, la comunicación, cercanía emocional, cooperación y el respeto entre el entrenador-atleta llevan a la satisfacción y al mejor desempeño deportivo.

## Referencias

Alaminos, M. J., Bastida, A., y Sancho, E. (2013). *Coaching deportivo: Mucho más que entretenimiento*. Paidrotibo, España.

Alfonzo, I. (1994). *Técnicas de investigación bibliográfica*. Caracas: Contexto Ediciones.

- Amorose, A. J. y Weiss, M. R (1998). Coaching feedback as a source of information about perceptions of ability, a developmental examination. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Anthonini Philippe, R. y Seiler, R (2006), Closeness, co-orientation and complementary in coach-athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise*. Recuperado el 27 de marzo de 2020 en <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029205000683>
- Arias F. (2012). *El proyecto de investigación: guía para su elaboración*. Caracas: Editorial Orial Ediciones.
- Aspvik, N. P., Arve Sæther, S. & Høigaard, R., (2017). [Norwegian Football Academy Players – Player´S Self-Assessed Skills, Stress and Coach-Athlete Relationship](https://ideas.repec.org/a/ben/tospsj/v10y2017i1p141-150.html), *The Open Sports Sciences Journal*, Bentham Open, vol. 10(1), pp.41-150. Recuperado el 27 de marzo de 2020 en <https://ideas.repec.org/a/ben/tospsj/v10y2017i1p141-150.html>
- Auweele, Y. V., & Rzewnicki, R. (2000). Putting relationship issues in sport in perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31(4), 573–577.
- Avci, K., Çepikkurt, F., & Kale, E.K. (2018). Examination of the Relationship between Coach-Athlete Communication Levels and Perceived Motivational Climate for Volleyball Players. *Universal Journal of Educational Research*, 6, 346-353. Recuperado el 27 de marzo de 2020 en <https://www.semanticscholar.org/paper/Examination-of-the-Relationship-between-Levels-and-Avci-%C3%87epikkurt/f768080c1d1dff9d323e07dc94507e35cc83247>
- Baena, G. (1985). *Instrumentos de investigación: Manual para elaborar trabajos de investigación y tesis profesionales* (4.ª ed.). México: Editores Mexicanos Unidos.
- Balduck, A. L. & Jowett, S. (2011): An examination of the interpersonal relationships of the coach-athlete-peer triangle. *International Journal of Sport Psychology*.
- Bardin, L. (2002). *El análisis de contenido* (3ra.Ed.). Madrid: Akal Ediciones.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis. N., Thøgersen-Ntoumani, C., (2010). The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Beauchamp, M. R. (2017). *Dinámicas de grupo en el ejercicio y la psicología del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Becker, A. J., & Solomon, G. B. (2005). Expectancy information and coach effectiveness in intercollegiate basketball. *The Sport Psychologist*, 19(3), 251-266.
- Bloom, G. A, Durand-Bush, N. Shinke, R. J, and Salmela, J. H (1998). The importance of mentoring in the development of coaches and athletes. *International Journal of Sport Psychology*.
- Botterill, C. (1983). “Retirement and detraining foreword: what endings tell us about beginnings”. En Orlick, T., Partington, J. & Salmela, J. (Eds.). *Mental training coaches and athletes*. Ottawa, Canadá: Coaching Association of Canadá.

- Cázares Hernández, L., Christen, M., Jaramillo Levi, E., Villaseñor Roca, L. y Zamudio Rodríguez, L. (2000). *Técnicas actuales de investigación documental*. México: rillas
- Cerda, H. (2003). *Cómo elaborar proyectos: Diseño, ejecución y evaluación de proyectos sociales y educativos*. Bogotá: Cooperativa. Editorial Magisterio.
- Cote, J. and Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science and Coaching*.
- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M. & Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *J Sports Sci.* 36(17): 1985-1992. doi: 10.1080/02640414.2018.1429176. Recuperado el 27 de marzo de 2020 en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29359646/>
- Dirks, K. T (2000). Trust in leadership and team performance: Evidence from NCAA basketball. *Journal of Applied Psychology*.
- Duverger, M. (1996). *Métodos de las ciencias sociales*. Barcelona: Ariel.
- Ehsani, M., Koozechian, H. & Moraldi, H. (2012). Athlete' Satisfaction with Coach in Iran's Professional Handball: Based on Power. *Asian Social Science.* 8(7). DOI:[10.5539/ass.v8n7p130](https://doi.org/10.5539/ass.v8n7p130). Recuperado el 27 de marzo de 2020 en <https://www.ccsenet.org/journal/index.php/ass/article/view/17613>
- Erickson, K. T. (2009). *State space grids: First application of a novel methodology to examine coach-athlete*. A thesis submitted to the School of Kinesiology & Health Studies in conformity with the requirements for the degree of Master of Arts. Kingston, Ontario, Canadá: Queen's University. Recuperado el 27 de marzo de 2020 en <https://qspace.library.queensu.ca/server/api/core/bitstreams/5dbbf110-842e-42a2-89e4-1d520b707e33/content>
- Erickson, K. T. (2013). *Interpersonal Interactions and Athlete Development in Different Youth Sport Contexts*. A thesis submitted to the Graduate Program in Kinesiology & Health Studies in conformity with the requirements for the Degree of Doctor of Philosophy. Kingston, Ontario, Canadá: Queen's University. Recuperado el 27 de marzo de 2020 en [https://qspace.library.queensu.ca/bitstream/1974/8329/5/Erickson\\_Karl\\_T\\_201308\\_PhD.pdf](https://qspace.library.queensu.ca/bitstream/1974/8329/5/Erickson_Karl_T_201308_PhD.pdf)
- Fraser-Thomas, J., and Cote, J. (2009). Understanding Adolescents' Positive and Negative Developmental Experiences in Sport. *The Sport Psychologist*.
- Franklin, E. (1997). *Organización de Empresas*. McGraw-Hill.
- Sánchez Galán, José Manuel (2015). *Análisis cualitativo de la relación entrenador-deportista en etapas de formación en baloncesto*. Madrid: Tesis Doctoral, [Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte \(INEF\) \(UPM\)](https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.39608). <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.39608>. Recuperado el 27 de marzo de 2020 en <https://oa.upm.es/39608/>

- García-Calvo, T., Leo, F., González-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P., Mouratidis, A., & Ntoumanis, N. (2014). Perceived coach-created and peer-created motivational climates and their associations with team cohesion and athlete satisfaction: evidence from a longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*.
- García, L. A. (1982). *Aportes de la psicología dinámica al trabajo del entrenador de alto rendimiento*. Tesis.
- Garza, A. (1988). *Manual de técnicas de la investigación documental*. México: El Colegio de México.
- Guillen García, F. y Bara Filho, M. (2007). *Psicología del entrenador deportivo*. Wanceulen
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social*. Kairos, Editorial S.A.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., and Chung, Y. (2007). Coaching Life Skills through Football: A Study of Award Winning High School Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ta. Ed.). México, DF: McGraw-Hill.
- Horne, T. S. & Carron, A. (1985). Coaches' feedback and changes in children's perceptions of their physical competence. *Journal of Educational Psychology*.
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H. and Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach-athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*. Recuperado el 27 de marzo de 2020 en <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029215000862>
- Jiménez Saiz, S. & Lorenzo Calvo, A. (2009). El mentoring como medio formativo en la educación del entrenador de baloncesto. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, V (15), 35-45
- Jowett, S. (2003). When the "honeymoon" is over: A case of study of a coach-athlete dyad in crisis. *The Sport Psychologist*.
- Jowett, S. (2007). Expanding the interpersonal dimension: closeness in the coach-athlete relationship. *International Journal of Sport Science and Coaching*.
- Jowett, S. & Lavalle, D. (2007). *Social Psychology in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Jowett, S and Meek, G.A. (2000). A case study of a top-level coach-athlete dyad in crisis, *Journal of Sports Sciences*.
- Jowett, S. & Poczwadowski, A. (2007). *Understanding the Coach-Athlete Relationship*. En S. Jowett y D. Lavallee (Eds.) *Social Psychology in Sport*, Champaign IL, Human Kinetics.
- Jowett, S., & Timson-Katchis, M. (2005). Social networks in sport: The influence of parents on the coach-athlete relationship. *The Sport Psychologist*.
- Jowett, S., Shanmugam V. and Caccoulis S. (2012). Collective efficacy as a mediator of the association between interpersonal relationships and athlete satisfaction in team sports. *International Journal of Sports and Exercise Psychology*.

- Kaufman, A. M. y Rodríguez, M. E. (2003). La escuela y los textos. Argentina: Santillana.
- LaVoi, N. M. (2007). Expanding the interpersonal dimension: Closeness in the coach-athlete relationship. *International Journal of Sports Science and Coaching*.
- Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. (2nda. Ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Martens, R. (2012). *Successful coaching*. 4<sup>TH</sup> Ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics
- Miller, P. S., Salmela, J. H. & Kerr, G. (2002). Coaches' perceived role in mentoring athletes. *International Journal of Sport Psychology*.
- Morales, J. F., Gaviria, E., Moya, M., y Cuadrado, I. (2009). *Psicología Social*. Madrid: Mc Graw-Hill.
- Morales, O. A. (2003). "Fundamentos de la investigación documental y la monografía". En Espinoza, N. y Rincón, A. *Manual para la elaboración y presentación de la monografía*. Mérida, Venezuela: Grupo Multidisciplinario de Investigación en Odontología, Facultad de Odontología, Universidad de los Andes.
- Nicholl, A. R & Perry, J. L. (2016). Perceptions of Coach–Athlete Relationship Are More Important to Coaches than Athletes in Predicting Dyadic Coping and Stress Appraisals: An Actor–Partner Independence Mediation Model. *Front Psychol.* 7:447. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00447. PMID: 27065917; PMCID: PMC4809874. Recuperado el 27 de marzo de 2020 en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4809874/>
- O'Boyle, I., Murray, D., and Cummins, P. (2015). *Leadership in Sport*. New York: Routledge.
- Palella, S. y Martins F. (2010). *Metodología de la investigación cualitativa*. Caracas: FEDUPEL.
- Pardo, J. (2010). *Las claves del rendimiento deportivo*. Recuperado el 27 de marzo de 2020 en <http://www.psinergika.com>
- Pierón, M. (1986). Enseñanza de las actividades físicas y deportivas. Observación e investigación. Editorial Unisport. Málaga
- Poczwardowski, A., Barottb, J. E., and Peregoy, J. J. (2002). The athlete and coach: their relationship and its meaning. Methodological concerns and research process. *International Journal of Sports Psychology*.
- Puni, A.Z. (1969). *Ensayos de Psicología del deporte*. Cuba: Imprenta INDER.
- Ramírez, J. (2014). *Thesaurus de la actividad físicorporal y deportiva*. Caracas: Cuentahilos.
- Rposo, V. (1998). Abandono da prática desportiva e sucesso na adaptação à vida activa em nadadores portugueses de elite. Tesis, Lisboa.
- Rhind, D., & Jowett, S. (2010). Initial evidence for the criterion-related and structural validity of the long versions of the Coach-Athlete Relationship Questionnaire. *European Journal of Sports Science*.
- Riley, A. F. & Smith, A. L. (2011). Perceived coach-athlete and peer relationships of young athletes and self-determined motivation for sport. *International Journal of Sport*

- Psychology* 42(1):115-133. Recuperado el 27 de marzo de 2020 en [https://www.researchgate.net/publication/235760209\\_Perceived\\_coach-athlete\\_and\\_peer\\_relationships\\_of\\_young\\_athletes\\_and\\_self-determined\\_motivation\\_for\\_sport](https://www.researchgate.net/publication/235760209_Perceived_coach-athlete_and_peer_relationships_of_young_athletes_and_self-determined_motivation_for_sport)
- Romero, R. (1984). El esclarecimiento del rendimiento deportivo. Tesis de grado (Doctor en Ciencias del Deporte). Leipzig: Escuela Superior de Educación Física de Leipzig.
- Rosado, A., Palma, N., Mesquita, I., & Moreno, M. P. (2007) Percepción de los jugadores de fútbol, de distinto nivel, sobre sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 151-165.
- Ruíz Silva, A. (2004). “Texto, testimonio y metatexto: el análisis de contenido en la investigación en educación”. En Universidad Pedagógica Nacional (Ed.). *La práctica investigativa en ciencias sociales*. Bogotá: Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.
- Sánchez, D. (2018). *Análisis de la relación afectiva entre entrenador y entrenado y sus efectos en el rendimiento deportivo en un estudio de caso*. Trabajo de grado para obtener el título de psicólogo. Medellín: Universidad de Antioquia. Recuperado el 27 de marzo de 2020 de [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15969/1/SanchezDario\\_2018\\_AnalisisRelacionAfectiva.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15969/1/SanchezDario_2018_AnalisisRelacionAfectiva.pdf)
- Sánchez, J. M., Borrás, P. J., Leite, N., Battaglia, O. y Lorenzo, A. (2009). La relación entrenador-deportista en baloncesto. Análisis de sus condicionantes, componentes y consecuencias. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9, 55. Recuperado el 27 de marzo de 2020 de a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/85681>
- Short, S. E. & Short, M. W. (2005). Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. *Lancet*. Suppl 1: S29-30. doi: 10.1016/S0140-6736(05)67836-1. PMID: 16360740. Recuperado el 27 de marzo de 2020 de [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(05\)67836-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(05)67836-1/fulltext)
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (2009). Claves para ser un entrenador excelente. Barcelona: Inde
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D., and Viladrich, C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Tamorri, S. (2004). Neurociencias y deporte. Barcelona. Paidotribo.
- Tenorio, J. (1992). Técnicas de Investigación Documental, 3ª. ed., Ed. McGraw-. Hill, México.
- Trouilloud, D., & Amiel, C. (2011). Reflected appraisals of coaches, parents and teammates: A key component of athletes' self? *International Journal of Sport Psychology*, 42(1), 97–114.
- Universidad Nacional Abierta (1985). *Técnicas de documentación e investigación*. Caracas: Autor.
- Vasconcelos, A. (2005). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Vealy, R. (2005). *Coaching for the inner edge*. Morgantown, West Virginia: Fitness Information Technology.

- Vella, S. A., Oades, L. G., and Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy*. Recuperado el 27 de marzo de 2020 de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17408989.2012.726976>
- Vidaurreta, R. y Mesa Anoceto, M. (2011). Concepto de rendimiento en competición para el tiro deportivo. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, N° 152, Enero. <http://www.efdeportes.com/efd152/concepto-de-rendimiento-en-competicion-para-el-tiro-deportivo.htm>
- Weinberg, R. y Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5<sup>th</sup> Edition). Champaign: Human Kinetics.
- Yang, S. X., and Jowett, S. (2013). Conceptual and measurement issues of the complementarity dimension of the coach-athlete relationship across cultures. *Psychology of Sport & Exercise*.

### **Los autores**

#### **Lic. Yamilez Sinay, Malavé Jiménez.**

Licenciada en Psicología mención Psicología Clínica. Universidad Bicentennial de Aragua. Diplomado en Psicología del Deporte. Psicóloga de la Academia de Béisbol Mauro Zárate, estado Aragua. República Bolivariana de Venezuela.

#### **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. Docente Universitario. Ponente en diversos eventos académicos nacionales e internacionales. Presidente del Centro de Atención Psicológica Insight C.A., Psicoterapeuta Gestalt. Maracay, República Bolivariana de Venezuela

#### **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. Tutor de Tesis de Posgrado. 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, República Bolivariana de 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, el acta de compromiso ético-moral del investigador 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 actividadfiscayciencias64@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

