



Universidad Laica Eloy Alfaro De Manabí
Facultad De Educación, Turismo, Artes Y Humanidades
Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Trabajo de titulación en modalidad de proyecto de investigación
Previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y
Deporte

Tema

Actividades Lúdicas para la Alfabetización del Bienestar Físico y Mental de los niños del
Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel.

AUTORES:

Barcia Barcia Ronald Anthony

Alvarado Carvajal Christian Kevin

TUTOR:

Lic. Jorge Alberto Quijije Vélez, Msc

Periodo

2024 (2)

 Uleam <small>ELOY ALFARO DE MANABÍ</small>	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICO

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante BARCIA BARCIA RONALD ANTHONY, legalmente matriculado en la carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, período académico 2024-2025(2), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es *"ACTIVIDADES LÚDICAS PARA LA ALFABETIZACIÓN DEL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO CÁRCEL."*

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, Miércoles, 08 de enero de 2025.

Lo certifico,


QUIIJE VELEZ JORGE ALBERTO
Docente Tutor

 Uleam ELOY ALFARO DE MANABÍ	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1
		Página 1 de 1

CERTIFICO

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante ALVARADO CARVAJAL CHRISTIAN KEVIN, legalmente matriculado en la carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, período académico 2024-2025(2), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es *"ACTIVIDADES LÚDICAS PARA LA ALFABETIZACIÓN DEL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO CÁRCEL."*

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, Miércoles, 08 de enero de 2025.

Lo certifico,



QUIJIJE VELEZ JORGE ALBERTO
Docente Tutor

CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR
PROPIEDAD INTELECTUAL

Título del Trabajo de Investigación: Actividades lúdicas para la alfabetización del bienestar físico y mental de los niños del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel.

Autores: Alvarado Carvajal Christian Kevin, Barcia Barcia Ronald Anthony

Fecha de Finalización: 13 de diciembre del 2024

Descripción del Trabajo:

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal Analizar de qué manera las actividades lúdicas pueden ayudar a la alfabetización del bienestar físico y mental de los niños del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel. Este estudio está sustentado en una metodología cuantitativa y cualitativa.

Declaración de Autoría:

Yo, ALVARADO CARVAJAL CHRISTIAN KEVIN, con número de identificación 240013812-5, y BARCIA BARCIA RONALD ANTHONY, con número de identificación 131573165-1 declaro que soy el autor original y JORGE ALBERTO QUIJIJE VÉLEZ, con número de identificación 130758660-0, declaro que soy el coautor, en calidad de tutor del trabajo de investigación titulado "Actividades lúdicas para la alfabetización del bienestar físico y mental de los niños del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel". Este trabajo es resultado del esfuerzo intelectual y no ha sido copiado ni plagiado en ninguna de sus partes.

Derechos de Propiedad Intelectual:

El presente trabajo de investigación está reconocido y protegido por la normativa vigente, art. 8, 10, de la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador. Todos los derechos sobre este trabajo, incluidos los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, pertenecen a los autores y a la Institución a la que represento, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.



Firma del Autor:

ALVARADO CARVAJAL CHRISTIAN KEVIN
C.I. 240013812-5



Firma del autor:

BARCIA BARCIA RONALD ANTHONY
C.I. 131573165-1



Firma del coautor:

JORGE ALBERTO QUIJIJE VÉLEZ
C.I 130758660-0

Manta, diciembre de 2024

Agradecimiento

A Dios, por ser mi guía en este proceso y darme la fortaleza para superar cada obstáculo. A mis padres, por su apoyo incondicional y enseñarme que con esfuerzo y dedicación todo es posible. A mi familia, por estar siempre presente, brindándome motivación en los momentos más desafiantes. A mis docentes, por compartir su conocimiento y transmitir valores que marcaron mi formación profesional. A mis compañeros y amigos, por su apoyo constante y por hacer de este camino una experiencia enriquecedora. A todos quienes, de alguna forma, contribuyeron a este logro, les expreso mi más profundo agradecimiento.

Ronald Barcia

Agradecimiento

Con profundo agradecimiento expreso estas palabras a las personas que han sido los pilares fundamentales en este gran paso profesional, a Dios por darme la fortaleza y motivación para no rendirme jamás, a mis padres que a pesar de tenerlos a distancia siempre han estado para mí, por todo el sacrificio y amor incondicional, a mi novia por siempre apoyarme con las palabras justas y no dejar que me rinda, hacerme sentir capaz de mis capacidades y lo lejos que puedo llegar, a los docentes que han sido parte fundamental del proceso de formación académica que con su sabiduría y enseñanza nos han guiado para llegar hasta aquí, a mis amigos y compañeros por su lealtad, compañía y momentos que quedarán como un grato recuerdo de este lindo proceso.

Christian Alvarado

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mis padres, por ser el ejemplo de esfuerzo y perseverancia que me inspira a seguir adelante. A mi familia, por ser mi fuente de motivación y apoyo constante. A quienes sueñan con superar sus propios límites, porque esta es una prueba de que el trabajo constante rinde frutos. Y a mí mismo, por mantenerme firme y convertir cada desafío en una oportunidad de crecimiento.

Ronald Barcia

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mis padres, mi hermana, mi novia y a las personas que creyeron en mí, a Dios que fue testigo del arduo camino y los obstáculos que se presentaron, a mi novia que estuvo siempre conmigo en los momentos más difíciles, donde hubieron días en los que sentía que no podía, factores económicos y emocionales que tuvimos que enfrentar pero con sus palabras de aliento siempre me hacía ver las cosas de otra perspectiva, con la fe siempre puesta en Dios para seguir adelante, apoyándonos uno al otro, a los docentes que siempre estuvieron para nosotros, con la predisposición de brindarnos su enseñanza y consejos para poder convertirnos en grandes profesionales, a mi tía que considero como una segunda mamá y desde el cielo sé que va a estar orgulloso de mi y va estar sonriendo como siempre la recordaré, esto es un fruto de todo el esfuerzo de mis padres, por la educación que me brindaron y los valores para poder ser una gran persona, donde estaré eternamente agradecido con ellos.

Christian Alvarado

Índice

Contenido	
Resumen	10
Introducción	11
Problema Científico	12
Objetivo General	14
Objetivos específicos	14
Objeto de estudio	14
Campo de acción	14
CAPITULO I	17
MARCO TEORICO	17
1.1.- Antecedentes	17
2. - Bases Teóricas	22
2.1 Actividades Lúdicas	22
2.2. Relevancia de las actividades lúdicas	24
2.3 Tipos de actividades lúdicas	25
3.- Alfabetización física	27
4.- Actividades lúdicas para contribuir en salud mental y física	30
5.- Actividades para el bienestar físico y mental	35
Utilizar la mano NO dominante.....	35
Bailar	35
c) Experimentar algo novedoso	36
Activar tus sentidos	36
Romper con la rutina	37
CAPITULO II	38
METODOLOGIA	38
Naturaleza de la Investigación	38
Métodos	39
Población y muestra	39
Diseño de la muestra	40
Instrumento de recolección de datos:	40
CAPITULO III	41

DISCUSION DE LOS RESULTADOS	41
Grafico 1. Resutados conciencia emocional.	41
Análisis	41
Grafico 2. Regulacion emocional	43
Análisis:	43
Test fisicos.....	45
Tabla 1. Test de fuerza abdominal	45
Tabla 2.test de flexibilidad de tronco.....	46
Tabla 3. Test de resistencia en 6 minutos.....	47
Conclusiones	49
Bibliografia	50
Anexos	54

Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo analizar de qué manera las actividades lúdicas pueden ayudar a la alfabetización del bienestar físico y mental de los niños del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel, es de campo, realizado bajo el paradigma positivista debido a que arrojará datos de orden numérico que serán analizados por medio de estadísticos descriptivos presentados en cuadros y gráficos, no experimental. Para la realización de este trabajo se considera una población de 50 niños de la zona de la cual se tomara una muestra del 60%. Para ello se tomó en consideración los métodos teóricos como histórico lógico, analítico sintético y los métodos empíricos que permitieron hacer la recolección de la información a través de la observación directa. En cuanto al instrumento se utilizó un cuestionario con preguntas de selección simple. Analizar de qué manera las actividades lúdicas pueden ayudar a la alfabetización del bienestar físico y mental de los niños del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel. Luego del análisis realizado se constató que todas las actividades lúdicas pueden orientar a la alfabetización del bienestar físico y mental de los niños debido a que no solo impulsa a la práctica física sino que fomentan la creatividad y recreación de los individuos, esta a su vez ayuda al bienestar emocional. Las actividades lúdicas pueden contribuir con el proceso de alfabetización del bienestar físico y mental de los niños del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel, siempre y cuando se planifiquen objetivos claros y direccionados a este fin.

Palabras clave: Actividades lúdicas, alfabetización del bienestar físico, bienestar mental.

Introducción

El bienestar físico y mental es esencial para el desarrollo integral de los niños, donde se fomenta la capacidad para aprender, relacionarse con la sociedad durante los primeros años de vida, siendo la infancia una de las etapas más importantes ya que el niño se desarrolla en varios ámbitos, experimentando el desarrollo cognitivo, social y emocional, partiendo desde este periodo es eficaz para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente, tomando a consideración el bienestar tanto físico como mental, llevando una buena alimentación, horas de descanso correspondientes y actividad física, en donde le permitan al niño tener una buena calidad de vida, con la energía suficiente para participar en varios entornos en los que se presente.

Así mismo, se presenta el bienestar mental o psicológico donde se abarca la estabilidad en lo que respecta sus emociones, autoestima, autoconfianza, entre otros aspectos, que permiten desarrollar un balance de las emociones ante las diversas circunstancias que se puedan presentar en el día a día, a diario se puede observar como a nivel mundial los seres humanos están padeciendo de enfermedades asociadas a procesos mentales donde se altera el bienestar del mismo. Es sumamente alarmante ver como las aulas de clases no están exentos de estas situaciones debido a la dinámica social a la que se enfrentan, es por ello que se considera necesario partir de diversas estrategias como lo son las actividades lúdicas que ayuden a contrarrestar estas situaciones.

Las actividades lúdicas son catalogadas como una herramienta crucial en el ámbito educativo para el proceso de alfabetización de los niños, debido a que ellas facilitan el aprendizaje de manera más dinámica y divertida, siendo uno de los aspectos que sin duda

llaman la atención de los niños, además de obtener beneficios que promueven el desarrollo de destrezas motrices, cognitivas y emocionales.

De esta manera según (Rodríguez et al., 2020). Se consigue crear un entorno saludable para el crecimiento de los niños, teniendo en cuenta la salud mental, donde se reconoce la influencia de la actividad lúdica, como factor que ayuda a combatir el manejo de estrés o ansiedad, donde también previene el insomnio, la depresión, mejora de autoestima, concentración, estimulación de la memoria y la función cognitiva, siendo así que varios estudios realizados han determinado que los niños que practican actividad física, logran obtener un mejor desempeño escolar, alcanzan a desarrollar sus habilidades y funciones cognitivas de manera eficaz.

Problema Científico

Si bien es cierto los centros de desarrollo comunitario han sido creados para ayudar a minimizar los problemas de orden social, en ciertas ocasiones no pueden brindar ayuda debido a no poseer profesionales con conocimiento sobre temas en específico, en este caso hacia la alfabetización del bienestar físico y mental de los niños a través de las actividades lúdicas, siendo esta una herramienta importante para el proceso de aprendizaje en el desarrollo infantil, donde no siempre se aprovechan de una manera adecuada, más en las comunas en donde se presentan la mayoría de casos de alfabetización.

Es por ello importante considerar que la carrera Pedagogía de Actividad Física y Deporte, siga fomentando los proyectos de alfabetización, en donde con experiencias vividas se ha llevado a cabo el proceso de vinculación relacionado al proyecto de alfabetización a través de actividades lúdicas en el centro de desarrollo comunitario “Cárcel”, en el cual se ha

logrado visualizar el problema antes citado en los niños y niñas de la comunidad y que al partir de la aplicación de ciertas estrategias se nota un cambio en diferentes actitudes de los chicos.

Debido a la ubicación espacial de las comunas o áreas rurales es en donde se presentan de manera más frecuente la alfabetización a comparación de diversas ciudades, esto se da debido a varios aspectos en donde se ve afectado el ámbito educativo, ya que el acceso al mismo es más limitado, ya sea porque las escuelas se encuentran distantes, carecen de personal docente o no tienen los recursos suficientes, siendo un factor negativo para los residentes al momento de adquirir las habilidades básicas como leer y escribir.

La falta de recursos económicos afectan a las familias, limitando el poder enviar a sus hijos a estudiar, al no tener una economía estable, impidiendo adquirir el material educativo necesario, causando también que las personas busquen trabajos en las ciudades para obtener una mejor economía enfrentando la necesidad de programas de alfabetización, donde en las empresas uno de los principales requisitos, es haber obtenido un título de bachiller.

Otro de los aspectos negativos es el bajo nivel de escolarización, donde en las comunas muchas de las personas no culminan su proceso de educación, ya sea por la necesidad de trabajar desde una edad temprana, en donde vivimos una experiencia de uno de los niños con una edad aproximada de 11 años, comentando que en ocasiones se iba a trabajar haciendo ladrillos, actividad laboral caracterizada por esta comuna, siendo un claro ejemplo de una de las razones por la cual se presenta el analfabetismo.

Es por ello que se plantea el siguiente interrogante que guiara el problema científico:
¿de que manera las estrategias ludicas podran contribuir con la alfabetización del bienestar fisico y mental de los niños del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel?

Objetivo General

Analizar de que manera las actividades lúdicas pueden ayudar a la alfabetización del bienestar fisico y mental de los niños del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel.

Objetivos específicos

- Diagnosticar que tipo de actividades realizan los niños dirigidas a la alfabetización del bienestar fisico y mental de los niños del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel
- Analizar el tipo de actividades lúdicas que pueden contribuir a la alfabetizacion del bienestar fisico y mental de los niños fomentando la creatividad y recreacion del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel
- Describir de que manera las actividades ludicas pueden contibuir con el proceso de alfabetizacion de del bienestar fisico y mental de los niños del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel

Objeto de estudio

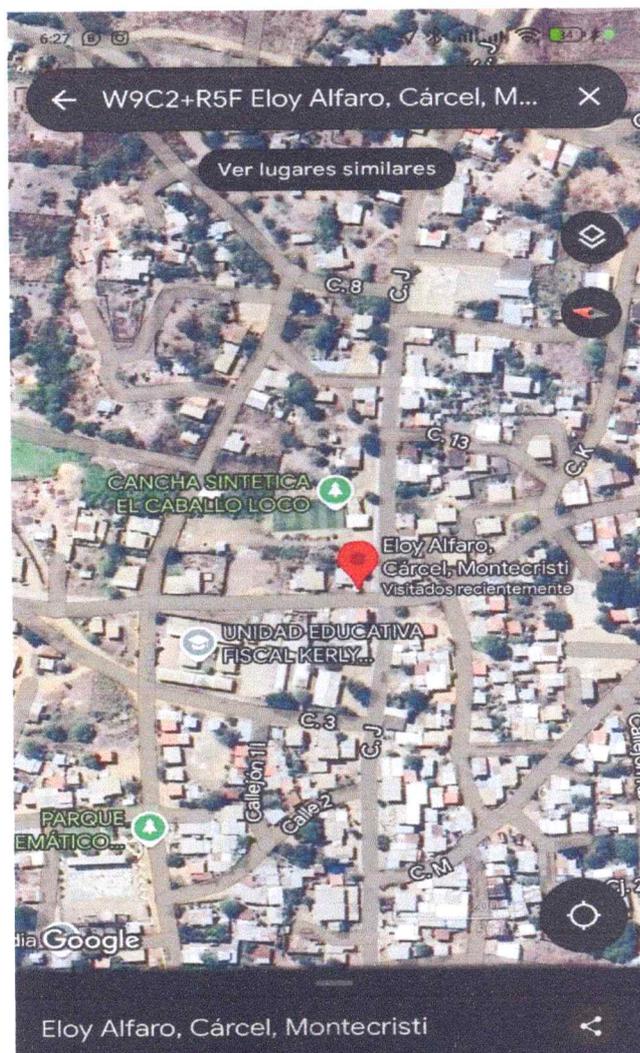
Alfabetizacion de del bienestar fisico y mental

Campo de acción

Niños del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel

Para la realización de este trabajo se considera una población de 50 niños de la zona de la cual se tomara una muestra del 60%. Para ello se tomó en consideración los métodos teóricos como histórico lógico en el cual se abordaron los antecedentes que sustentan este estudio, el analítico sintético para analizar y sintetizar la información detallada en la investigación y los métodos empíricos, mismos que permitieron hacer la recolección de la información a través de la observación directa. En cuanto al instrumento se utilizó un cuestionario con preguntas de selección simple.

Ubicación Geográfica



La comuna “Cárcel”, es una de las que pertenece al cantón Montecristi de la provincia de Manabí, teniendo sentido de pertenencia, identidad social y conciencia de sí como una comunidad, contando con una población de más de 200 familias, donde luchan cada día por potenciar las fuerzas y la acción de la comunidad para lograr un estilo de vida idónea para sus hijos y como tal para su hogar, trazando metas para lograr el desarrollo y bienestar que la comunidad necesita, donde se trabajó con una población de 50 niños en el presente trabajo de investigación.

CAPITULO I

MARCO TEORICO

Para la construcción del presente marco referencial, se procedió a realizar una revisión exhaustiva de los antecedentes y bases teóricas que fundamentan la siguiente indagación. En este sentido, se exploraron estudios previos referidos a las actividades lúdicas, sus incidencias en el ser humano, las conceptualizaciones de la alfabetización física, sus afines y pesquisa investigativas relacionadas, entre otros. A continuación, se caracterizan cada de estos aspectos respectivos.

1.1.- Antecedentes

Guillamón A., García E. y Pérez J. (2018) llevaron a cabo una investigación para analizar la vinculación entre la condición física y el bienestar emocional, de los escolares. El aumento de comportamientos y perturbaciones que consiguen afectar notablemente la prosperidad emocional infantil es una realidad. No obstante, la relación causal de la variable física y de la salud biológica se halla bien definida, mientras que la correlación entre la situación física y la salud psicológica es menos indiscutible.

Por ello, se llevó a cabo, una indagación inferencial a través del análisis de la covarianza concreta por edad, en una muestra de 212 escolares (120 mujeres) de 7 a 12 años de edad, selecta intencionalmente, donde se empleó la Bateria ALPHA-fitness, para calcular la condición física y el Strengths and Difficulties Questionnaire para valorar el bienestar emocional.

Los datos revelaron, que los partícipes con mayor condición física ($X > P50$) lograron valores más efectivos en dificultades de comportamiento ($p = .002$),

hiperactividad ($p < .001$), inconvenientes con compañeros ($p = .028$), conducta pro social ($p < .001$), y calificación total de dificultades ($p = .029$).

Por otro lado, los estudiantes con un nivel mínimo de puntaje, ($X < P40$) obtuvieron un rendimiento adecuado en 4 x 10 m ($p = .010$), dinamometría manual ($p = .050$), Course-Navette ($p = .050$) y condición física general ($p = .040$).

Se concluyó, que existe una relación positiva y bidireccional entre la condición física y el bienestar emocional. Motivo por el cual, se refuerza la insuficiencia de promover programas que mejoren la salud, para tener así presente la condición física, su valoración y su secuela en las capacidades psicológicas de los alumnos en edad escolar.

Macaya X. y Parada B. (2019), efectuaron una investigación bibliográfica teniendo presente que la alfabetización en salud mental, se puede definir como las erudiciones y dogmas de las perturbaciones psíquicas que colaboran en su creencia, conducción y prevención. Por ello, se plantearon como propósito, analizar la literatura de la alfabetización en salud mental e instaurar la relevancia de la urbe adolescente escolarizada, con el fin de favorecer los inconvenientes de salud mental presentes y minimizar la fisura de atención.

En este sentido, se efectuó una revisión descriptiva, para extraer la información ineludible en este tipo de indagación. Procedimentalmente, se seleccionaron 44 artículos en las bases de datos WOS (*Web of Science*), ERIC (*Education Resources Information Center*) y EBSCO. Las razones de la selección de los artículos se determinaron con el propósito de la investigación y su calidad, mediante una lectura

crítica. Cabe acotar, que tópicos sobre la alfabetización en salud mental, es relativamente en América Latina. Por ello, se localizaron artículos de los últimos diez años, que correspondían al 50% de la muestra investigada y un 30% vinculados con los últimos 5 años.

Ellos concluyeron que la alfabetización en salud mental, es sustancial para la caracterización e interposición prematura de los trastornos psíquicos en las conglomerados y poblaciones de adolescentes en edad escolar.

Pizarro A. D. y Macas J. A. (2023), llevaron a cabo una investigación, cuyo propósito fue estudiar la competencia del educador, al ejecutar las actividades lúdicas para la promoción de la lateralidad, mediante la observación en las clases de Educación Física, con infantes del 6to grado de básica, de la Escuela Fiscal Manuel Isaac Encalada Zúñiga. Se hizo hincapié, en la importancia de este tipo de actividades, las estrategias utilizadas por los docentes y el interés de estos profesores al desarrollar las clases de educación física.

Esta investigación, se cimentó en un enfoque cualitativo, tipo descriptivo. Se realizó, un proceso documental, comparativo y basado en el análisis. La muestra, estuvo constituida por los docentes y estudiantes, de este grado de educación media básica. La observación y entrevista, fueron las técnicas centrales aplicadas en la indagación, fundamentadas a la vez en los instrumentos como la lista de cotejo y la guía de preguntas.

Un aspecto a resaltar, fue que esta pesquisa investigativa, se efectuó con seis dimensiones: los tipos de actividades lúdicas, mejoramiento de las mismas, prototipos de lateralidad, elementos para el avance de lateralidad, desarrollo de una propuesta y las capacidades de los docentes. Las conclusiones, demostraron que los profesores, garantes de la materia de educación física, conservan una desacertada orientación en el esmero de las actividades lúdicas, al desplegar los concernientes contenidos.

Blanco Pérez, J. D. (et. al. 2023) llevó a cabo un ensayo investigativo, donde implementó una metodología basada en una revisión documental, con la finalidad de comprender el estado del arte y determinar los posibles orígenes de la alfabetización física. Por ello, consideró los aspectos vinculados a una Educación Física holística por y para la vida. Es decir, desde la esencia de lo que implica la alfabetización física y la calidad de la educación física.

De esta manera, se tomó en cuenta las insuficiencias presentes en el currículo dominicano, relacionado con las deficiencias epistemológicas y las competencias existentes. En otras palabras, buscar despuntar los disímiles muros para lograr un pleno desarrollo en la calidad de esta disciplina pedagógica. Con una orientación en la alfabetización física y deportiva. La indagación permitió ahondar en los retos y desafíos, que se enfrentan en una Educación Física de calidad y en los niveles de los estándares internacionales.

Carolo, D. (et tal 2023). La alfabetización física puede contribuir al cambio de las prácticas que valoran y apoyan el acceso equitativo a la salud y la educación. Esta revisión crítica pretendió reflexionar sobre los aspectos centrales del proceso de

definición del concepto de alfabetización física, desde la comprensión de su origen y carácter filosófico hasta su definición en el contexto europeo, proyectando nuevas oportunidades de investigación, formación y difusión del constructo en el contexto de la Unión Europea, poniendo mayor énfasis en el caso de Portugal.

En este sentido, la alfabetización física, se entendió como un constructo prometedor en los diferentes países europeos. De esta manera, la integración de este constructo en modelos teóricos, su estudio en contextos y entornos, según la diversidad de la actividad Física, se plantea como una dirección de futuro. Este tipo de indagación, ha demostrado adelantos notables justificados en proyectos europeos, la divulgación de exploraciones, erudiciones conceptuales y materialistas, sobre el desarrollo y evaluación de la alfabetización física en el contexto de la educación física.

Mayordomo-Pinilla, N., Galán, C., Sánchez M. y Rojo, J. (2024) estos investigadores partieron de la premisa de que, en la juventud actual, la salud mental es un elemento esencial superior que debe estar presente en cualquier contexto de la sociedad. En este sentido, la alfabetización física, se precisa como la capacidad y la estimulación para reunir nuestro potencial para hacer un tributo significativo en la calidad de vida. Esto implica, la inclusión de compendios como la expresión, el auto concepto y el discernimiento de la relevancia de la actividad física.

El propósito de esta indagación, fue estudiar las correlaciones entre la alfabetización física, sus dimensiones y el bienestar vital. Con los indicadores, sexo y la ubicación escolar en alumnos de educación primaria y secundaria.

Por tal motivo, se empleó el Kolmogorov-Smirnov, para detectar la regularidad de los datos. Luego, se hizo un análisis de las correlaciones entre las dimensiones de la escala S-PPLI y de la SLSS, se aplicó la prueba de Rho de Spearman. Para finalizar, se procedió con la confiabilidad de las dos escalas y se demostró a través del Alfa de Cronbach.

Se comprobaron, correlaciones significativas en todas las dimensiones y variables, de manera directa y con una magnitud media, independientemente del sexo de los estudiantes y de la ubicación de la escuela. Se concluyó, que la alfabetización física es un instrumento esencial para incidir sobre la salud mental de los alumnos.

2. - Bases Teóricas

2.1 Actividades Lúdicas

Para iniciar este apartado del siguiente marco referencial, se procedió a realizar un arqueo bibliográfico, para conocer algunas acepciones sobre la palabra lúdico. En este sentido, este término antes mencionado, hace referencia a todo aquello vinculado con el juego, la recreación, el ocio, distracción o esparcimiento. Su origen, se fundamenta en el latín “ludus”, que representa el “juego”. Otras conceptualizaciones, relacionan lo lúdico con placentero, divertido, juguetero, entretenido, entre otros (Significados Equipo 2024).

Esto permite inferir, que las actividades lúdicas, son aquellas que se ejecutan durante el tiempo libre, con la intención de liberar rigideces, disgregarse

de la tradición habitual, para lograr de esta manera un placer moderado, un pasatiempo y/o una distracción.

Hay que destacar, que las actividades lúdicas instituyen un adepto eficaz para avivar el aprendizaje de carácter revelador. Es una forma de coexistir en la vivencia diaria, abrigar el placer y estimar lo que ocurre distinguiéndolo como acto de agrado físico, psíquico o espiritual. Atenúa el mejoramiento de las aptitudes, las vinculaciones y el sentido del humor en los individuos e induce la atención del infante en la motivación de su aprendizaje. (Candela Y. et al 2020)

Las actividades lúdicas, en los salones de clases se transforman en una herramienta valiosa al introducir al niño en el alcance de los aprendizajes significativos, en ámbitos encantadores, de manera atractiva y natural, para desarrollar sus habilidades genéricas. Este tipo de actividades, a lo largo de la historia han beneficiado a los seres humanos, pues desde la prehistoria el hombre jugaba y buscaba desarrollar su creatividad mediante el juego.

Así mismo, las indagaciones y estudios previos, han evidenciado que la lúdica implica pensares creativos, resolución de dificultades, destrezas para calmar nerviosismos y angustias, capacidad para obtener nuevos entendimientos, apaciguar los inconvenientes conductuales, enaltecer la autoestima, pericia para utilizar herramientas, fomento y desarrollo del lenguaje.

Aunado a estas aseveraciones, se considera una actividad esencial para la formación de los educandos y socialización, la relación con la naturaleza y consigo mismo, entre otros. Logro que se manifiesta, en la medida que establece y minimiza

un equilibrio estético y moral, entre su interioridad y el ámbito donde se desenvuelve.

Vale acotar, que este accionar lúdico, permite concebir benevolencias que envuelven holgura en la expresión corporal, el apremio de la concentración y celeridad psíquica, perfeccionamiento del equilibrio y la flexibilidad, impulsa una circulación sanguínea idónea, auxilian en la creación de endorfinas y serotonina, colaboran en la inclusión social (Lúdico 2022).

Según las afirmaciones antes citadas, las actividades lúdicas, proporcionan una cadena de esplendideces en el hombre, que encierra semblantes afines con lo psíquico, físico, orgánico, biológico, la relajación, lo ameno, el entretenimiento, lo festivo, entre otros. Razón por la cual, deben ser apreciadas en los múltiples contextos donde el individuo se despliega cotidianamente, debido a que facilitaría un desenvolvimiento ideal y un bienestar integral social eficaz, que incidiría prósperamente en el comportamiento de las personas.

2.2. Relevancia de las actividades lúdicas

Las actividades lúdicas, proyectan su valor e importancia en los infantes, porque conciben períodos de deleite, que originan entretenimiento y recreación, motivándolos a manifestarse según los lugares y el tiempo, donde se hacen vida, hincapié en las edades y sus insuficiencias. Adicionalmente, apoya a la autonomía de sus ejecuciones, alcanzando fluidez en sus expresiones y en los cambios vivenciales, al lograr aprender a satisfacer su merodeo, estudiar y descubrir en las situaciones de trance o en la sociedad.

Es importante, resaltar que los niños y niñas, al jugar, están preparados para conversar consigo mismos y con el entorno que los rodea, ser parte de la sociedad. Esto se debe a que en la primera infancia se exteriorizan las representaciones mentales. De allí, que las actividades lúdicas se consideren sustanciales en el favorecimiento y bienestar de los infantes. (Cebalos *et al.*, 2011).

Hay que traer a colación, que las actividades lúdicas, también permiten que los estudiantes enfrenten circunstancias desiguales o heterogéneas, que los motiva a la indagación y la percepción, los lleva al conocimiento de sus habilidades y limitaciones, el despliegue del diálogo, el liderazgo para cultivar valores éticos y otros desafíos, que sean capaces de erigir conocimientos y actitudes.

A manera resumida, las actividades lúdicas, son acervos satisfactorios de aprendizajes orientados al conocimiento y escucha de los relatos de los niños y niñas, a través del juego, las interacciones firmes e inteligibles, entre otros. Estos admiten la manifestación de sus sentimientos, al poder enfrentar miedos, placideces y refutaciones, que incurrirán en su formación integral, educación y en su participación en la sociedad.

2.3 Tipos de actividades lúdicas

Son diversas las actividades lúdicas, que se llevan a cabo en la cotidianidad del ser humano, que han proporcionado múltiples beneficios a lo largo de las diferentes épocas, que ha vivido el individuo en los numerosos contextos de la humanidad.

Entre las más comunes se encuentran las vinculadas con las ejercitaciones físicas, bien sean funcionales o con aparatos de entrenamiento, los juegos en espacios abiertos y cerrados, los juegos de mesa, tradicionales, la bailoterapia con sus diferentes ritmos musicales y combinaciones, actividades de destrezas psíquicas, videojuegos, montañismo, viajes a la playa o cualquier parte de interés, ver películas en los cines, hacer manualidades, concurrir a eventos sociales, nadar, entre otras. (Ludotecaweb 2022).

Es decir, existe una gran variedad de actividades lúdicas que se pueden realizar en pro del bienestar de las personas y por ende en su salud integral. Los individuos ameritan de este tipo de accionar desde muy temprana edad, para así desarrollar sus potencialidades mentales y físicas de forma idónea. Brevemente aquel niño o niña, adolescente o persona adulta que se encuentre inmerso en dinamismos lúdicos podrá tener un factor a favor para enriquecer los procesos implícitos en su formación exhaustiva y plena.

Según Ludotecaweb (2022), en los niños y adolescentes, las praxis de actividades lúdicas son indispensables para su crecimiento personal y social, además es una alternativa de ocio saludable. Estas actividades formativas deben estar de acuerdo a la edad de los educandos, contenido curricular y a los valores educativos que se deseen impartir. Los beneficios que generan van en el acrecentamiento de la autoestima, progreso de la creatividad y pensamiento, motivación para la socialización, indagación de las posibilidades sensoriales y motoras, así como disponer al escolar para el mundo del trabajo, entre otros.

Cabe despuntar, que de manera endógena los juguetes y los juegos también forman parte de las actividades lúdicas, hecho que debe considerarse en las aulas escolares pues los infantes junto a los docentes responsables de su formación pueden llegar a interactuar y conocerse con mayor profundidad.

Sin dejar a un lado, que los niños y niñas mediante este tipo de herramientas mencionadas son capaces de liberar el estrés, la frustración, desconfianza, miedo, la agresividad, entre otros, de forma espontánea y sin atención alguna. Aunado a estas aseveraciones antes descritas, las actividades lúdicas, también pueden dar respuestas asertivas a algunos padecimientos afines con la conducta de los niños y niñas durante la edad escolar.

3.- Alfabetización física

A lo largo de la historia de la humanidad, ha existido necesidad de transferir y albergar información; en este sentido el lenguaje, bien sea gestual, verbal o escrito ha sido la herramienta o medio esencial que utiliza el ser hombre para materializar sus opiniones e ideas. (Guerrero M. Y. 2019).

Dentro de los modelos educativos, los avances en la transmisión y adquisición del conocimiento están fundamentados en el lenguaje, las posturas de tales sistemas educativos estructuran de modo curricular en competencias la incursión de los educandos en el lenguaje, específicamente en la lectura y la escritura; aunque en la actualidad la grafía está puesta en un tablero o pantalla táctil, la significancia, interpretación, y representación de las ideas en grafemas sintácticos

no ha perdido vigencia; de tal modo que el mundo entero se coordina por medio de las expresiones psicomotrices dadas en leer y escribir. (Guerrero ob. cit.).

Ahora bien, en la educación física, se plantea el abordaje de la lectoescritura desde la representación del aprestamiento psicomotor, dejando en evidencia todos aquellos aspectos que hay en común entre la educación física y la lectoescritura a nivel psicomotriz, que permiten generar espacios para aproximar al estudiante en la lectura y la escritura, a dilucidar, inducir y deducir, concluir, entre otros. Genéricamente, proveer la independización del hombre para vivir.

La alfabetización física, es el desarrollo de habilidades de movimiento fundamentales y habilidades deportivas esenciales que permiten a un niño moverse con confianza y control, en una amplia gama de situaciones de la actividad física, rítmica y deportiva, además de establecer una relación adecuada, tanto con las necesidades del propio cuerpo como con el medio que le rodea.

Es la adquisición de los hábitos, intereses, capacidades y disposiciones para mantener una actitud proactiva frente a su bienestar físico; por lo que, lograr una correcta incorporación de ella en el proceso pedagógico de la educación física. Aunado a esta definición, se suma aquella que la considera como el conocimiento y las habilidades necesarias para llevar un estilo de vida activo y saludable. La falta de actividad física es una de las principales causas de enfermedades no transmisibles como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y la obesidad (López et al., 2017). Por tanto, la alfabetización física es esencial para prevenir y combatir estas enfermedades.

En este sentido, es un desafío, que en algunas naciones consideran relevante la Alfabetización Numérica (AN) y la de la Lectoescritura (AL), que la alfabetización física (AF), sin tener presente que el propósito es que una persona adquiera discernimiento y comprensión del movimiento de su cuerpo, el valor de amparar una alimentación adecuada, poseer una vida activa corporalmente y saludable.

De allí, que el reto más importante para la Educación Física de calidad y la alfabetización física, se fundamente en la insuficiencia cognoscitiva de estos términos. Es considerar, los problemas, desde una epistemología de la Alfabetización Física, donde emerjan las carencias de información sobre los temas en cuestión, la analogía de las cosas, los fenómenos, los individuos y en última instancia, con las consecuencias y los sistemas ideológicos actuales en su ambiente, convirtiéndose fortuitamente en una forma de percibir la naturaleza que les rodea, basada en una situación de carácter lógico compartido con los demás (Jaramillo, 2003).

Cabe destacar, que los lineamientos pedagógicos de la educación física se han vistos afectados por una predisposición deportivista, donde se emprende el avance motriz con tópicos encaminados, a un adiestramiento competitivo y no con una perspectiva holística y exhaustiva de las personas (Kirk, 2019). Aspectos, que de alguna manera están en contra de los fundamentos de la alfabetización física en el proceso formativo.

Ante esta realidad, se ha de considerar la alfabetización física, como el desarrollo de destrezas, accionares esenciales y habilidades deportivas, que admiten a un infante a desplazarse, con confianza y control. Aunado, a la capacidad de la lectura y el poder relacionarse convenientemente según las necesidades corporales y el ámbito que le rodea; y así mantener una responsabilidad proactiva en su bienestar físico. (Whitehead, 2013).

Además, la alfabetización física, es la aptitud del accionar del cuerpo con seguridad al ejecutar la actividad física, bien sea en el ambiente escolar o en contexto comunitario. Es indispensable conocer el movimiento, las pericias motrices y deportivas, principales para un desempeño ideal en las prontitudes físicas, que catalicen una vida activa, dentro y fuera de la escuela, en la comunidad general (Ramos de Balazs et al., 2018; Guerrero y Posso, 2023).

4.- Actividades lúdicas para contribuir en salud mental y física

Las actividades vinculadas con el juego y la actividad física contribuyen con la salud general de los individuos, debido a que coadyuvan con su equilibrio mental, físico y emocional. Es decir, las prácticas lúdicas generan una emoción de bienestar, relajación, alegría, distracción, entretenimiento, satisfacción, entre otros, que favorece la salud integral del sujeto (Ceipfelixplaza.es 2024).

Al ejecutar las actividades físicas y ejercitarnos, a nivel corporal se liberan endorfinas, una hormona conocida por reducir el estado ansiolítico, el estrés y mejorar el ánimo de las personas. Esta hormona es capaz de originar la alegría en nuestra cotidianidad. De allí la relevancia, de incorporar este tipo de actividades en

las múltiples laborales y tareas que lleva a cabo el ciudadano común pues sería un elemento esencial y significativo para dar aportes a la salud holística de los sujetos. Caso puntual, en los ámbitos escolares debido al proceso formativo que ejercen los educadores sobre los infantes, dentro y fuera del aula de clase. (Ceipfeliplaza.es 2024).

Un individuo con salud mental, puede confrontar los retos y desafíos, de manera idónea y eficaz, reconociendo sus limitaciones y potencialidades, para así mantener el equilibrio psicofísico y emocional, necesario para su mejor desempeño y desenvolvimiento conductual. El tener una salud física ideal, implica un individuo con un organismo en buen funcionamiento y con sus funciones vitales idóneas para su bienestar integral.

Según Basagoiti I. (2018), la alfabetización en salud mental, se puede considerar es, como la adquisición positiva de las erudiciones, prácticas y experiencias originadas de una formación para la salud. Sin dejar a un lado, el albedrío para poder emplear y personificar lo logrado en el cuidado adecuado y del círculo contiguo a nuestras relaciones. La alfabetización, es la fase ineludible, seguida del empoderamiento, donde las personas obtienen un mayor control sobre las disposiciones y gestiones que inciden en su salud.

Motivado por tales aseveraciones, es relevante mantener un peso ideal, evitar el consumo de bebidas alcohólicas, el cigarro, tabaquismo, drogas, exceso de azúcares, sedentarismo, entre otros, promoviendo las prácticas físicas que

contribuyan al bienestar emocional y físico en pleno, donde se busque alfabetizar el significado que tienen para la vida del ser humano.

Son las actividades de esta naturaleza, las llamadas a contribuir a minimizar, las adversidades y necesidades que confronta el sujeto psicofísicamente durante su día a día. Es una herramienta a considerar para su salud integral. Aunado, a estos elementos nombrados con anterioridad, también se debe moderar el uso del teléfono móvil, tener prudencia para tiempos de ocio, coexistencia con amistades y familiares, consagrar espacio para los sujetos que son significativos en nuestras vidas, entre otros.

En este sentido, la UNICEF (*Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia* 2023) expresa que el juego accede a los niños y niñas a adquirir un aprendizaje para darle sentido al mundo que les circunda. Al divertirse, son capaces de trabajar semblantes esenciales para su desarrollo, tales como las destrezas motoras, cognoscitivas, sociales y emocionales. Además, las actividades lúdicas, cumplen un rol primordial en el progreso de la salud psíquica de los niños y de los adultos que les rodean.

Agrega la UNICEF (2023) que aquellos infantes que juegan continuamente con sus madres y padres, minimizan la posibilidad de tener problemas de angustia, depresión, violencia, perturbaciones al momento de dormir, entre otros.

Adicionalmente, las actividades lúdicas refuerzan los parentescos entre los niños, niñas y familiares. Esto producto de participar en instantes de alegría, de esparcimiento y enseñanza, fomentando de esta manera la proximidad entre los

infantes, representantes, familiares y cuidadores. Permitirse jugar, de esta manera, contribuye ver y comprender el mundo de ellos y de los demás. Compartir atención con amor fortalece el bienestar integral de los infantes.

Son las actividades lúdicas, las que pueden bajar los niveles de estrés que vivimos de forma cotidiana, el poder incorporar el baile, la danza, los juegos individuales, colectivos, recreativos, entre otros en nuestro quehacer diario contribuirá al desarrollo psicofísico de los niños y niñas, pero también del equilibrio íntegro de las personas que rodean y viven con estos infantes. Es necesario, disfrutar de la vida, mediante la diversión y el esparcimiento, es estimular al cuerpo a activar y generar las hormonas que coadyuvan en la felicidad del ser humano. Es decir, liberar endorfinas, para el equilibrio emocional y físico del individuo. Caso particular, los niños desde temprana edad y edad escolar.

Inclusive, llevar a cabo actividades lúdicas, durante efímeros ciclos de tiempo, colabora con el acompañamiento de los sujetos adultos con cada uno de sus hijos, dándole la oportunidad de desconectarse de sus compromisos laborales. Pero también a nivel escolar, pues los docentes al entablar este tipo de relación lúdica con sus estudiantes, también desarrollan aspectos vinculados con la seguridad, la confianza, la socialización, la comprensión de su entorno y de sus conductas, entre otros.

Las investigaciones han demostrado que dedicar tiempo al juego también protege a los niños contra los efectos negativos de la exposición prolongada al estrés. Los periodos prolongados de situaciones estresantes pueden afectar la salud

física y mental de los niños. El juego y las relaciones positivas y constructivas con las personas adultas pueden ayudar a amortiguar estos efectos.

Sobre las aseveraciones antes descritas, la UNICEF (2023), agrega que el juego es una herramienta importante en los infantes, para confrontar dificultades emocionales complejas, debido a que puede ayudarle como forma de expresión, al poder procesar sentimientos como el dolor, el miedo o la pérdida, participando en actividades lúdicas. De esta manera podrá exteriorizar, aquellas situaciones difíciles de manifestar, drenando con el juego.

En este sentido el educador podría, recrear y dramatizar momentos vinculados con situaciones embarazosas, mediante las actividades lúdicas o de recreación. El solventar problemáticas y concebir ideas creativas e innovadoras, pueden ser elementos cognitivos originados, por ejemplo, como el uso de un rompecabezas y sus respectivas analogías con la situación que se desea dar respuesta.

En otras palabras, el juego ha de estar presente en nuestras actividades cotidianas, su significado y su praxis, es de sumo interés para contribuir con la salud y el bienestar de los seres humanos. Nuestra infancia, está rodeada de actividades lúdicas sin embargo con el pasar del tiempo olvidamos que divertirse, recrearse, reírse y jugar también son semblantes para lograr un estado emocional y físico adecuado y pertinente al tiempo vivido.

5.- Actividades para el bienestar físico y mental

Existen una serie de actividades psicofísicas que puede ser utilizadas para desarrollar y mejorar el accionar psicomotriz y emocional de los niños en edad escolar y también en las personas adultas. Hecho de suma importancia, para ejercitar el cerebro, órgano clave para mantenernos lucidos y con una coordinación adecuada en el día a día.

Según Bènet (2023) el poder combinar ejercitaciones psíquicas simples, actividades lúdicas y una alimentación ideal, es una mezcla eficaz para conservarnos dinámicos física y mentalmente durante nuestra vida.

En este sentido, este autor antes nombrado, sugiere realizar los siguientes ejercicios:

Utilizar la mano NO dominante

Una práctica considerada esencial para desarrollar nuevas neuronas, debido a que activa el hemisferio cerebral NO dominante y por ende todos los movimientos que implica el mismo. De esta manera, se pueden realizar ejecuciones como el cepillado dental, lanzar una pelota, enjabonarse, escribir y comer con la mano no dominante. Esto obligará al cerebro, a realizar un esfuerzo para llevar a cabo nuevos movimientos y cosas habituales; lo que generará a su vez amplitud de la memoria.

Bailar

El baile amerita de una coordinación general eficiente, donde el cerebro, los miembros inferiores y superiores deben estar acordes en cada movimiento efectuado. Los distintos tipos de música, contribuyen a mejorar nuestra

coordinación corporal, de allí que podamos crear coreografías que nos exijan ejecuciones desconocidas y beneficien nuestra mente y nuestro cuerpo. Aunado a que el baile promueve la diversión y la alegría entre los participantes.

c) Experimentar algo novedoso

Desarrollar destrezas novedosas, promueve la atención, concentración y disciplina, asimismo origina emociones y complacencias. Cuando aprendemos algo nuevo, adquirimos beneficios al incrementar la memoria, se logra progreso en la inteligencia verbal y hay mayor capacidad de detención. Se generan otras conexiones cerebrales. Además, el refuerzo auténtico del aprendizaje, logra accionar sectores cerebrales que generan bienestar y felicidad en cada persona, bien sea niño o adulto.

Activar tus sentidos

Es relevante tomar consciencia de nuestros movimientos y de nuestros sentidos. Lamentablemente cuando llegamos la adultez estamos demasiados ocupados y andamos por el mundo a toda prisa. Dejamos de detallar el ámbito que nos rodea y todo lo que se encuentre en el mismo. Todavía en la niñez, de forma inocente somos capaces de detenernos a mirar y curiosear lo que está alrededor.

Nos distraemos con cualquier cosa. Por ello, se plantea en este ejercicio, realizar actividades cotidianas prestando atención al detalle. es decir, qué hay de nuevo, algún sonido distinto y qué lo origina, el pájaro que se hace sentir con su melodía matutina, un olor diferente que percibimos, entre otros.

Brevemente, es necesario estar presente en cada accionar diario que ejecutemos, aunque sea por unos segundos o unos minutos, debido a que despertará y estimulará nuestros sentidos.

En el caso de los infantes escolares, el docente responsable de desarrollar las clases, podría proponer y guiar estas actividades u otras similares para que los niños y niñas sean capaces de experimentar otras vivencias y ejercitar a su vez sus hemisferios cerebrales.

Romper con la rutina

Es substancial, cambiar la rutina diaria que realizamos en nuestro día a día, pues esto permitiría un hiper activa cerebral al poder prestar mayor atención y buscar respuesta a las actividades novedosas. Modificar o cambiar de lugar los materiales o recursos que usamos en la casa, habitación, salones de clases, en el trabajo, entre otros, contribuirá a mantener activo nuestros hemisferios cerebrales. Es la premisa, que la rutina siempre dejara secuelas que van en contra de la actividad cerebral y sus incidencias inmediatas.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, se deduce, que las practicas, actividades lúdicas o el juego, son determinantes para coadyuvar en el desarrollo de la alfabetización emocional y física de los niños y niñas en edad escolar. Por ello, se debe hacer hincapié, en que los docentes en general y de manera específica, los de educación física, tomen consciencia de este hecho y puedan buscar capacitarse y profundizar en este tipo de temática para así contribuir en el bienestar integral del individuo.

En este sentido, el termino alfabetización, he de estar presente con mayor frecuencia debido a que implica conocer las definiciones y conceptos que rodean las actividades lúdicas y sus beneficios en el hombre. Es necesario, comprender que ninguna practica fisica o recreativa que realice el ser humano debe estar aislada de su accionar en pleno.

Es entender que teoría y práctica van unidas significativamente, hay una praxis que permitirá alcanzar las metas u objetivos propuestos al momento de llevar a cabo un proceso de enseñanza y aprendizaje. Por tal razón, el promover una cultura cognitiva fundamentada en la alfabetización fisica, emocional y mental, debe estar acompañada del interés de los docentes de educación fisica, en promocionarla y hacerla realidad en cada escenario educativo, recreativo o deportivo.

CAPITULO II

METODOLOGIA

Naturaleza de la Investigación

El presente trabajo de investigacion fue realizado bajo el paradigma positivista que según Hurtado y Toro (2005) “los paradigmas nos muestran entonces, la diversidad de las formas de conocer de una época y cada uno de ellos constituye un modo común fuera del cual no es posible conocer”. Es de campo debido a que la informacion se recogera directamente del contexto de estudio en este caso la comunidad Carcel de Montecristi, tiene un enfoque cuantitativo debido a que arrojara datos de orden numerico

que seran analizados por medio de estadisticos descriptivos presentados en cuadros y graficos, es de tipo no experimental.

Métodos

Dentro de los metodos usados se encuentran los teoricos como el hipotético deductivo definido como aquel que permite abordar un estudio desde lo general a lo particular según Hurtado y Toro (2005) Consiste en partir de una o varias premisas para llegar a una conclusión. Este se utilizò para determinar la situacìon del problema científico y su comportamiento final en las deducciones generadas en la conclusiòn.

De igual manera se abordò el metodo analitico sintético que según los autores ya citados, consiste en la descomposiciòn mental del objeto estudiado en sus distintos elementos o partes componentes para obtener nuevos conocimientos acerca de dicho objeto. Este mètodo permitiò analizar y sintetizar toda la informaciòn recabada durante el proceso investigativo.

Por otro lado dentro de los mètodos empiricos se empleo la observaciòn y el test misma que permitiò determinar la actuacion de cada uno de los sujetos de estudio.

Poblaciòn y muestra

Para este trabajo se tiene a consideraciòn 50 niños de la zona, donde obtuvimos la muestra de 20, que oscilan entre una edad de 6 – 12 años.

Niñas	12
Niños	38
Total	50

Diseño de la muestra

Para la realización de la presente investigación, se ha seleccionado una muestra de 30 niños del centro de desarrollo comunitario cárcel, quienes participaran en actividades lúdicas diseñadas para promover su alfabetización en cuanto al bienestar físico y mental.

Para ello, se ha diseñado una muestra representativa de niños de entre 6 y 12 años que participan en el programa del centro, la selección de los participantes se basa en la identificación de diversas dificultades o problemas que pueden afectar su participación en dichos ejercicios o actividades.

Instrumento de recolección de datos:

La fase de recolección de datos es fundamental en la investigación, especialmente en el estudio sobre actividades lúdicas para la alfabetización del bienestar físico y mental de los niños del centro de desarrollo comunitario cárcel. Para ello, se utilizarán varios test diseñados específicamente para analizar y evidenciar las dificultades que tienen los niños en cuanto a coordinación, desplazamiento, ubicación de espacio, entre otros, al momento de realizar las actividades lúdicas en la promoción del bienestar físico y mental de los niños en dicho centro.

Para comprender de manera más detallada sobre el test, vamos a utilizar el término según el diccionario de la Lengua Española que lo define como la prueba destinada a evaluar conocimientos o aptitudes, en la cual hay que elegir la respuesta correcta entre varias opciones previamente fijadas. De igual manera, se usó la tabla de la OMS (2007) para determinar el índice de masa corporal.

Test dirigido a los niños del centro comunitario cárcel de la ciudad de Montecristi.

Para valorar el bienestar emocional se usó la escala de inteligencia y habilidades emocionales en estudiantes de educación primaria de Priego-Ojeda et al (2024) misma que fue validada y autorizada para su aplicación, la cual consta de 41 ítems de los que se aplicaron 14 debido a que miden la conciencia emocional y regulación emocional a través de una escala de Likert.

CAPITULO III

DISCUSION DE LOS RESULTADOS

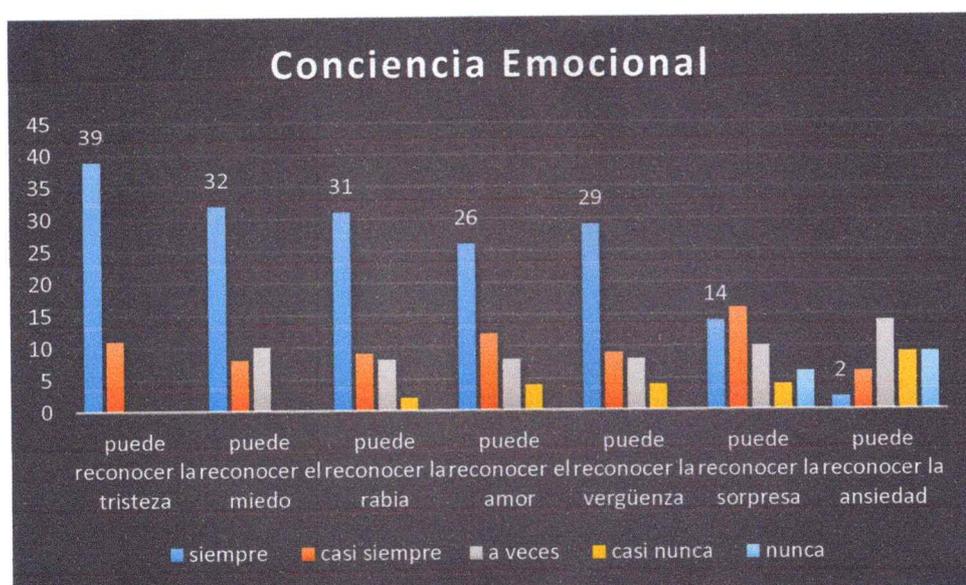


Grafico 1. Resultados conciencia emocional.

Elaboracion propia (2024).

Análisis:

En cuanto a la conciencia emocional vale la pena destacar que se realizó siete preguntas en la cual se pudo constatar que 39 sujetos de los encuestados logró responder que sí puede reconocer la tristeza, así mismo 32 sujetos lograron responder que siempre

reconocen, pueden reconocer el miedo no obstante 10 respondieron que a veces reconocen y siete respondieron casi siempre, por otro lado en la pregunta de que si pueden reconocer la rabia 31 sujetos respondieron que siempre pueden reconocerla, 9 respondieron casi siempre, siete respondieron a veces y dos sujetos respondieron casi nunca, lo cual es importante hacer un señalamiento en este caso debido a que eso puede conllevar a momentos de ira, lo cual el deporte como lo dicen diferentes autores citados en el marco teórico, permite poder neutralizar esas acciones emocionales que se derivan en un momento específico y que con la práctica del mismo se puede reconocer la rabia en los momentos específicos.

Por otro lado en la pregunta de si puede reconocer el amor 26 sujetos respondieron que siempre, 12 sujetos respondieron casi siempre, siete sujetos respondieron a veces y cuatro sujetos respondieron casi nunca, por otro lado en si puede reconocer la vergüenza 29 personas lograron responder que siempre, 8 lograron responder casi siempre, cinco lograron responder a veces y cuatro casi nunca, así mismo en la pregunta si puede reconocer la sorpresa 14 respondieron siempre, 16 respondieron casi siempre, 10 respondieron a veces, cuatro respondieron casi nunca y seis respondieron nunca, por último en los que respecta si puede reconocer la ansiedad, dos sujetos dijeron que siempre, seis sujetos casi siempre, 14 de los encuestados respondieron a veces, nueve casi nunca y nueve nunca, siendo este uno de los elementos de mayor tendencia en la vida cotidiana en los jóvenes y adolescentes, lo cual es necesario poder atender con especialistas que permitan evitar que los sujetos tengan episodios de ansiedad dentro de la actividad física el deporte y la recreación, se puede permitir que los seres humanos

puedan reconocer esos episodios emocionales mismos que pueden ser positivos o negativos a la hora de comunicarse o relacionarse con otros

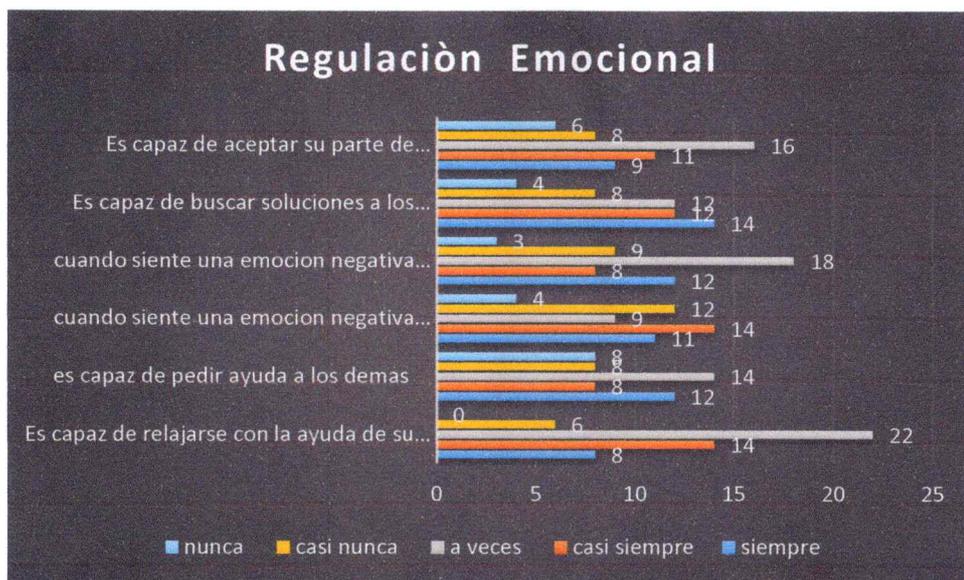


Grafico 2. Regulacion emocional
Elaboracion propia (2024).

Análisis:

En cuanto a la regulación emocional existe gran parte de la población que considera necesario poder regularse emocionalmente, debido a que esto permite tener una inteligencia emocional en la vida cotidiana, hoy por hoy muchas empresas o la sociedad está demandada de esa inteligencia emocional que puede permitir lograr efectos positivos en el ser humano y en la sociedad, es por ello que se realizó seis preguntas direccionadas a la regulación emocional, en el cual se pudo preguntar si el sujeto es capaz de aceptar su parte y muchos de ellos dijeron que a veces, en todo caso 16 personas, 11 casi siempre, 9 siempre, 8 casi nunca y seis nunca, por otro lado se preguntó si eran capaces de buscar

soluciones a los problemas, 14 respondió que siempre, 12 respondió a veces, 12 casi siempre, 8 casi nunca y cuatro nunca, es importante tomar en consideración que esas personas que respondieron casi nunca y nunca, deben ser direccionadas con un especialista para que ellos puedan considerar el poder buscar soluciones a diferentes situaciones que se le presenten en la vida cotidiana, ya que esto como citan los autores antes mencionados pueden generar otros problemas, no solo a las personas sino al resto con los que conviven.

En otro aspecto cuando sienten una emoción negativa es capaz de controlarse, 12 de los 50 logró responder que siempre, mientras ocho casi siempre, 18 a veces, nueve casi nunca y tres nunca, a ellos, es necesario entender de dónde proviene esa emoción negativa para poder brindar una solución a la misma, durante la realización de actividades físicas deportivas o recreativas el sujeto al tener un reencuentro consigo mismo es capaz de vencer esas emociones negativas a través del esfuerzo físico.

El que respecta otra pregunta es capaz de pedir ayuda a los demás, 12 de los encuestados respondió siempre, 8 casi siempre, 14 a veces, ocho casi nunca y ocho nunca, en este sentido es importante poder preguntar el por qué al no pedir ayuda, porque muchos sujetos se sumen en problemas que pueden ser sencillos o en situaciones que pueden ser solventadas, como otros autores de los ya citados describen que hay personas que se cohíben de solicitar alguna ayuda por miedo a una burla o a que sean tildados de una u otra manera por la percepción de los sujetos a los cuales se le solicita la ayuda.

Por último se le pregunta si es capaz de relajarse con la ayuda de su maestro y el gran porcentaje, 22 de los 50 respondió que a veces se relaja con la ayuda del maestro,

hay que tomar en cuenta que 14 de ellos respondió casi siempre, ocho respondió siempre, seis respondió casi nunca y cero o nunca, el maestro es un pilar fundamental dentro de la guía académica y hoy por hoy emocional de los sujetos que se forman, debido a que existe mucha falencia dentro de la familia, ellos recurren a sujetos que le brindan un poco más de seguridad para poder regular sus emociones, sin embargo depende cómo sea atendido, va a poder tener mayor seguridad y confianza para poder contarles ciertos episodios de su vida o en todo caso se puede alejar de buscar esa ayuda.

Test fisicos

Test de fuerza abdominal 20"				
	masculino		femenino	
valoración	FS	F%	FS	F%
0-4	0	0	0	0
5 a 8	16	42	3	25
9 a 12	12	31,7	4	33,3
13 a 17	5	13,1	2	16,5
18 a 20	3	7,8	2	16,5
20 o mas	2	5,2	1	8,3

Tabla 1. Test de fuerza abdominal
Fuente el autor (2024).

En la actitud física se pudo determinar a través de diferentes tests que los sujetos realizaban las actividades como el test de fuerza abdominal en 20 segundos, una gran parte el 31,7% el género masculino pudo realizar de 9 a 12 abdominales en el tiempo establecido, por otro lado cuatro chicas lograron realizar de 9 a 12, mientras que 16 lograron realizar de 5 a 8, solo dos masculinos pudieron realizar 20 o más abdominales en el tiempo previsto, lo cual amerita que hay una necesidad bárbara de poder realizar actividad física dirigida y sobre todo trabajar la fuerza de la zona media del cuerpo, en el género femenino se logró evidenciar que el 25% de la muestra de ese género pudo realizar

de 5 a 8 abdominales, por otro lado 16,5% pudo realizar de 13 a 7 y 16,5% pudo realizar de 18 a 20, estando en una valoración aceptable según la valoración de la misma y lo que respecta a la flexibilidad de tronco, solo dos personas del género masculino pudo realizar más de 20 cm, cuatro pudo realizar de 15 a 19,99 cm, 6 pudo realizar de 10 cm a 14,99, 10 pudo realizar de 6 a 9,99, otros seis sujetos pudo realizar de 2,1 cm a 5,99 cm, 4 de 0 a 2 cm y 6 hasta 0 cm, por otro lado en el género femenino si logró evidenciar que cuatro de las practicantes pudo realizar de 0 a 2 cm una de 2,15,99 cm, 2 de 6 a 9,99 cm, dos más de 10 a 14,99 CM y solo una mayor a 20 cm quién es la que tiene mejor flexibilidad en el tronco durante el ejercicio realizado. Ver tabla 2.

Test de flexibilidad de tronco				
	masculino		femenino	
Valoración	FS	F%	FS	F%
de - a 0 cm	6	15,7	0	
de 0 2 cm	4	10,5	4	33,3
de 2,1 a 5,99 cm	6	15,7	1	8,3
de 6 a 9,99 cm	10	26,3	2	16,6
de 10 cm a 14,99 cm	6	15,7	2	16,6
de 15 a 19,99 cm	4	10,5	0	0
de 20 o mayor	2	5,2	1	8,3

Tabla 2.test de flexibilidad de tronco
Fuente el autor (2024).

Test de resistencia en 6 minutos				
edad	masculino	numero de vueltas	femenino	numero de vueltas
6	4	6	1	5
7	6	8	2	6
8	12	7	4	8
9	6	7,5	2	7
10	4	9	2	8
11	4	10	1	9

12	2	11	0	0
----	---	----	---	---

Tabla 3. Test de resistencia en 6 minutos

Fuente. El autor (2024).

En el tests de resistencia en 6 minutos se logró medir el número de vueltas que daban en el espacio indicado para la cual, se hizo una división por edades de 6 a 12 años, en el cual en 6 años los cuatro niños pudieron dar 4 vueltas, una niña de esa misma edad pudo dar cinco vueltas, en 7 años de edad seis niños pudieron dar ocho vueltas, dos niñas pudieron dar seis vueltas, en 8 años de edad 12 niños pudieron dar siete vueltas, cuatro niñas pudieron dar ocho vueltas, en 9 años de edad seis niños pudieron dar siete vueltas y media, dos niñas pudieron dar siete vueltas, en 10 años cuatro niños pudieron dar nueve vueltas, dos niñas pudieron dar ocho vueltas, en 11 años de edad cuatro niños pudieron dar 10 vueltas y una niña pudo dar nueve vueltas, por último en edad de 12 años dos niños pudieron dar 11 vueltas y no hay niñas de esa edad, en este sentido vale la pena indicar que muchos de estos niños y niñas de esas diferentes edades no realizan actividad física fluida, la mayoría de ellos pasan en actividades cotidianas del hogar, algunas veces realizan juegos con sus compañeros pero no mantienen una realización de actividad física continua, lo cual va a permitir en todo caso la integración con el nivel emocional y el nivel físico para que las personas puedan sentirse de mejor manera a la hora de realizar cualquier actividad física o cualquier labor cotidiano, es necesario tomar en consideración que las actividades que se realizan en las diferentes comunidades generalmente son actividades de índole deportivo, pero no todos los niños de esas edades pueden realizarla porque los espacios siempre están ocupados por personas mayores, es por ello que se brinda la oportunidad de realizar actividades dirigidas y en la cual se cree de mucha

importancia seguir ejecutando las mismas para poder cumplir ciertos objetivos de la formación de los niños.

Conclusiones

Se diagnosticó en las actividades físicas que realizan los niños, que en gran parte no realizan ejercicios de ningún tipo lo cual se pudo evidenciar en los resultados que los ubican debajo de los promedios para la edad y el sexo, sin embargo, existen niños y niñas que sí ejecutan ciertas actividades donde promueven el ejercicio físico, es recomendable que puedan realizar actividades de este tipo para motivarlos a mejorar su bienestar físico y emocional.

Luego del análisis realizado se pudo constatar que todas las actividades lúdicas se pueden orientar a la alfabetización del bienestar físico y mental de los niños, debido a que no solo impulsa a la práctica física sino que fomentan la creatividad y recreación de los individuos, esta a su vez ayuda al bienestar emocional.

Se describió que las actividades lúdicas pueden contribuir con el proceso de alfabetización del bienestar físico y mental de los niños del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel, siempre y cuando se planifiquen objetivos claros y direccionados a este fin.

Bibliografía

- Basagoiti, I. (2018). *Alfabetización en salud. De la información a la acción* [Internet]. Valencia: ITACA- TSB; 2012. [citado 2018 sep. 20]. <http://www.salupedia.org/alfabetizacion>
- Bénet. (2023). 5 actividades que deberías practicar para tu salud. <https://benet.com.co> › Blog
- Blanco Pérez, J. D. C., Baptiste-Phart, G., Cruz Román, R., y Rosario-Rodríguez, J. L. (2023). Alfabetización Física en la República Dominicana: Dificultades de la Educación Física en la Actualidad. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(1), 894–918. <https://doi.org/10.56200/mried.v2iEspecial.6496>
- Caldwell, H. A., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., MacDonald, M. J., y Timmons, B. W. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 2-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>
- Candela, Y., & Benavides, J. (2020). Las actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, e-ISSN 2550-6587, 78.
- Carolo, D., Onofre, M., y Martins, J. (2023). Orígenes y definición del constructo de alfabetización física: de la comprensión conceptual a la creación colectiva de un referencial europeo. *Retos*, 48, 761–774. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97380>

- Cebalos, N. et al. (2011). Actividades lúdicas como medio de desenvolvimiento infantil. <http://www.efdeportes.com/efd162/atividade-ludica-como-meio-de-desenvolvimento.htm>. Acesso em 17/07/2014.
- Ceipfelixplaza.es. (2024). Estrategias Lúdicas para Fomentar la Actividad Física. <https://ceipfelixplaza.es › estrategias-ludicas-para-incentivar>
- Guerrero, H. y Posso, R. (2023). Docentes noveles: limitaciones para su desarrollo profesional en el contexto ecuatoriano. Mendive. Revista de Educación. 21(1),117. <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/3137>
- Guerrero M. Y. (2019). Educación física y lectoescritura (Un enfoque de adaptación y aprestamiento). Dialéctica. Revista de Investigación Educativa, núm. 2019-1, 2019. Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Hurtado, I. Toro, J. (2005) Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambio. Editorial Episteme Caracas Venezuela
- Jaramillo, L. (2003). ¿Qué es Epistemología? Mi mirar epistemológico y el progreso de la ciencia. Cinta de Moebio: Revista Electrónica de Epistemología Ciencias Sociales, (18), 174-178. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=858711>
- Kirk, D. (2019). Precarity, critical pedagogy and physical education. Londres: Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780429326301>
- Ludotecaweb. (2022). Qué es la actividad lúdica. <https://ludotecaweb.wordpress.com › 1-1-que-es-la-acti>

- Macaya X. y Parada B. (2019). Alfabetización en salud mental para disminuir la brecha de atención en población adolescente escolarizada. *Gac Méd Espirit* vol.21 no.1 Sancti Spíritus ene.-abr. 2019 Epub 01-Abr-2019. Versión On-line ISSN 1608-8921.
- Mayordomo-Pinilla, N., Galán, C., Sánchez Miguel, & Rojo Ramos, J. (2024). Alfabetización física y salud mental: asociaciones en alumnos de educación física de primaria y secundaria (Physical literacy and mental health: Associations in elementary and secondary physical education students). *Retos*, 55, 581–587. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.104142>
- Pizarro A. D. y Macas J. A. (2023) Las actividades lúdicas como estrategia en el mejoramiento de la lateralidad en los estudiantes de sexto año de básica (Trabajo de titulación). UTMACH, Facultad de Ciencias Sociales, Machala, Ecuador.
- Priego-Ojeda, M., López-Cassà, È., Pérez-Escoda, N., & Filella-Guiu, G. (2024). Construcción y validación de la escala de desarrollo emocional en educación primaria inicial (EDEEPI-28) [Construction and validation of the emotional development on early primary education scale (EDEPES-28)]. *Educación XX1*, 27(2), 253-281. <https://doi.org/10.5944/educxx1.38358>
- Ramos de Balazs, A. C. R., de D'Amico, R. L., y Cedeño, J. J. M. (2017). Alfabetización física: Una percepción reflexiva. *Revista Multidisciplinaria Dialógica*, 14(1), 87-102. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6216222repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/22865>

Rodríguez, P. F., Rodríguez, M. J., Guerrero, P. H., Arias, M. E., Paredes, D. A., & Chávez, P. V. (2020). SciELO. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci_arttext#affl

Significados Equipo. (2024). *Lúdico*. Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/ludico/>

UNESCO. (2024). Obtenido de <https://www.unesco.org/es/literacy/need-know>

UNICEF. (2023). ¿Cómo el juego fortalece la salud mental? [https://www.unicef.org/](https://www.unicef.org/crianza) crianza › primeros-anos › co

Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *Journal Sport Science and Physical Education*, (65), 28-33. <https://www.physical-literacy.org.uk/wp-content/uploads/2020/04/ICSSPC-Bulletin65.pdf>

Zambrano, & Guzmán. (2017). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuso)*, 83-84.

Anexos

Tablas de IMC y Tablas de IMC Para la Edad, de niñas (a) y adolescentes de 5 a 18 años de edad y tablas de IMC para adultos (a) no embarazadas, no lactantes a 19 años de edad, en enero 2013

Tablade IMC Para la Edad, de NIÑAS de 5 a 18 años (OMS 2007)

Edad (años, meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
5:1	menos de 11.8	11.8-12.6	12.7-16.9	17.0-18.9	19.0 o más
5:6	menos de 11.7	11.7-12.6	12.7-16.9	17.0-19.0	19.1 o más
6:0	menos de 11.7	11.7-12.6	12.7-17.0	17.1-19.2	19.3 o más
6:6	menos de 11.7	11.7-12.6	12.7-17.1	17.2-19.5	19.6 o más
7:0	menos de 11.8	11.8-12.6	12.7-17.3	17.4-19.8	19.9 o más
7:6	menos de 11.8	11.8-12.7	12.8-17.5	17.6-20.1	20.2 o más
8:0	menos de 11.9	11.9-12.8	12.9-17.7	17.8-20.6	20.7 o más
8:6	menos de 12.0	12.0-12.9	13.0-18.0	18.1-21.0	21.1 o más
9:0	menos de 12.1	12.1-13.0	13.1-18.3	18.4-21.5	21.6 o más
9:6	menos de 12.2	12.2-13.2	13.3-18.7	18.8-22.0	22.1 o más
10:0	menos de 12.4	12.4-13.4	13.5-19.0	19.1-22.6	22.7 o más
10:6	menos de 12.5	12.5-13.6	13.7-19.4	19.5-23.1	23.2 o más
11:0	menos de 12.7	12.7-13.8	13.9-19.9	20.0-23.7	23.8 o más
11:6	menos de 12.9	12.9-14.0	14.1-20.3	20.4-24.3	24.4 o más
12:0	menos de 13.2	13.2-14.3	14.4-20.8	20.9-25.0	25.1 o más
12:6	menos de 13.4	13.4-14.6	14.7-21.3	21.4-25.6	25.7 o más
13:0	menos de 13.6	13.6-14.8	14.9-21.8	21.9-26.2	26.3 o más
13:6	menos de 13.8	13.8-15.1	15.2-22.3	22.4-26.8	26.9 o más
14:0	menos de 14.0	14.0-15.3	15.4-22.7	22.8-27.3	27.4 o más
14:6	menos de 14.2	14.2-15.6	15.7-23.1	23.2-27.8	27.9 o más
15:0	menos de 14.4	14.4-15.8	15.9-23.5	23.6-28.2	28.3 o más
15:6	menos de 14.5	14.5-15.9	16.0-23.8	23.9-28.6	28.7 o más
16:0	menos de 14.6	14.6-16.1	16.2-24.1	24.2-28.9	29.0 o más
16:6	menos de 14.7	14.7-16.2	16.3-24.3	24.4-29.1	29.2 o más
17:0	menos de 14.7	14.7-16.3	16.4-24.5	24.6-29.3	29.4 o más
17:6	menos de 14.7	14.7-16.3	16.4-24.6	24.7-29.4	29.5 o más
18:0	menos de 14.7	14.7-16.3	16.4-24.8	24.9-29.5	29.6 o más

Tabla de IMC Para la Edad, de NIÑOS de 5 a 18 años (OMS 2007)

Edad (años sumes)	severa (IMC) < -3 SD	moderada (IMC) z -3 to < -2 SD	Normal (IMC) z -2 to ≤ +1 SD	Sobrepeso (IMC) > +1 to ≤ +2 SD	Obesidad (IMC) > +2 SD
5:1	menos de 12.1	12.1-12.9	13.0-16.7	16.8-18.4	18.5 más
6:0	menos de 12.1	12.1-12.9	13.0-16.8	16.9-18.5	18.6 más
6:6	menos de 12.2	12.2-13.0	13.1-16.9	17.0-18.7	18.8 más
7:0	menos de 12.3	12.3-13.0	13.1-17.0	17.1-19.0	19.1 más
7:6	menos de 12.3	12.3-13.1	13.2-17.2	17.3-19.3	19.4 más
8:0	menos de 12.4	12.4-13.2	13.3-17.4	17.5-19.7	19.8 más
8:6	menos de 12.5	12.5-13.3	13.4-17.7	17.8-20.1	20.2 más
9:0	menos de 12.6	12.6-13.4	13.5-17.9	18.0-20.5	20.6 más
9:6	menos de 12.7	12.7-13.5	13.6-18.2	18.3-20.9	21.0 más
10:0	menos de 12.8	12.8-13.6	13.7-18.5	18.6-21.4	21.5 más
10:6	menos de 12.9	12.9-13.8	13.9-18.8	18.9-21.9	22.0 más
11:0	menos de 13.1	13.1-14.0	14.1-19.2	19.3-22.5	22.6 más
11:6	menos de 13.2	13.2-14.1	14.2-19.5	19.6-23.0	23.1 más
12:0	menos de 13.4	13.4-14.4	14.5-19.9	20.0-23.6	23.7 más
12:6	menos de 13.6	13.6-14.6	14.7-20.4	20.5-24.2	24.3 más
13:0	menos de 13.8	13.8-14.8	14.9-20.8	20.9-24.8	24.9 más
13:6	menos de 14.0	14.0-15.1	15.2-21.3	21.4-25.3	25.4 más
14:0	menos de 14.3	14.3-15.4	15.5-21.8	21.9-25.9	26.0 más
14:6	menos de 14.5	14.5-15.6	15.7-22.2	22.3-26.5	26.6 más
15:0	menos de 14.7	14.7-15.9	16.0-22.7	22.8-27.0	27.1 más
15:6	menos de 14.9	14.9-16.2	16.3-23.1	23.2-27.4	27.5 más
16:0	menos de 15.1	15.1-16.4	16.5-23.5	23.6-27.9	28.0 más
16:6	menos de 15.3	15.3-16.6	16.7-23.9	24.0-28.3	28.4 más
17:0	menos de 15.4	15.4-16.8	16.9-24.3	24.4-28.6	28.7 más
17:6	menos de 15.6	15.6-17.0	17.1-24.6	24.7-29.0	29.1 más
18:0	menos de 15.7	15.7-17.2	17.3-24.9	25.0-29.2	29.3 más

Tabla de IMC y Tabla de IMC Para la Edad, de Niños (5 a 18 años de edad) y niñas (5 a 18 años de edad), no embarazadas, no lactantes y 12 años de edad, enero 2013

Factores	Ítems	F1	F2	F3	F4	ES
F2. Regulación emocional	12. Cuando siente una emoción negativa intensa es capaz de cambiar la manera de pensar sobre lo que le pasa con ayuda del maestro/a		.77			.03
	13. Es capaz de buscar soluciones a los problemas con ayuda del maestro/a		.84			.03
	14. Es capaz de aceptar su parte de responsabilidad en un conflicto con ayuda del maestro/a		.83			.03

Tabla 1
Cargas factoriales del AFC para el EDEEPI-28

Factores	Ítems	F1	F2	F3	F4	ES
F1. Conciencia emocional	1. Puede reconocer la tristeza	.75				.02
	2. Puede reconocer el miedo	.82				.03
	3. Puede reconocer la alegría	.61				.02
	4. Puede reconocer la rabia	.67				.03
	5. Puede reconocer el amor	.78				.03
	6. Puede reconocer la vergüenza	.85				.03
	7. Puede reconocer la sorpresa	.82				.03
	8. Puede reconocer la ansiedad	.63				.04
F2. Regulación emocional	9. Es capaz de relajarse con la ayuda del/a maestro/a		.81			.03
	10. Es capaz de pedir ayuda a los demás		.71			.03
	11. Cuando siente una emoción negativa intensa es capaz de distraerse haciendo alguna actividad diferente que le propone el/la maestro/a		.73			.03

Consentimiento del estudio (anexo)



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Facultad de Educación, Turismo,
Artes y Humanidades

Carrera de Pedagogía de la actividad Física y el Deporte

Ofc. N° 035-2024-LVML-DC-PAFD- FETAH
Manta, 8 de mayo de 2024

Ingeniero
Hipólito Arteaga
Presidente del Centro de Desarrollo Comunitario del Sitio Carcel
Montecristi

Señor Presidente:

Reciba saludos de quienes conformamos la Facultad Educación, Turismo, Artes y Humanidades – Uleam, en especial los de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Para cumplir con uno de los requisitos establecidos en el artículo 66 y en l concordancia con el artículo 21 numeral 3 literal a, del Reglamento del Régimen Académico, es necesario que nuestros estudiantes lleven a cabo su trabajo de investigación, según la modalidad de titulación previa a su licenciatura.

Por lo expuesto solicito, muy comedidamente, autorice a los estudiantes: ALVARADO CARVAJAL CHRISTIAN KEVIN, con C.I. 2400138125, y BARCIA BARCIA RONALD ANTHONY con C.I. 1315731651, del octavo semestre de la carrera de PAFD, realicen el trabajo de integración curricular bajo la modalidad de **Proyecto de investigación**, cuyo tema es: Actividades lúdicas para la alfabetización del bienestar físico y mental de los niños del Centro de Desarrollo Comunitario Cárcel, donde se aplicarán encuestas y observación para el desarrollo del mismo.

El trabajo del estudiante estará supervisado por el docente de la carrera Lic. Alberto Quijije Vélez, Mg.

Segura de contar con su aprobación, le anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,

Lic. Vanessa Mendoza Ego
Directora de Carrera
EFDR-PAFD



[Handwritten signature]
Recibido
31-05-24

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec

Uleam Ecuador