

EL DESARROLLO MOTRIZ, LOS ESTADOS ANIMICOS Y SU INFLUENCIA EN LA
GESTIÓN ASERTIVA DE LAS EMOCIONES.

Luisa Justhney Albornoz Panesso

Ana Sofía Pérez Villa

Juana Valderrama Restrepo

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



NOMBRE DEL DOCENTE:

Darwin Valmore Franco Gallego

FECHA.

06/09/24

Tabla de contenido.

Dedicatoria	3
Agradecimientos.....	3
Introducción.....	3
Formulación del problema:	5
Delimitación del problema:	7
Objetivo general:	7
Objetivos específicos:.....	8
Justificación:	8
Antecedentes:	10
<i>Local</i>	10
<i>Nacional</i>	11
<i>Internacional</i>	12
Capítulo 2: Marco referencial.	13
Capítulo 3: Metodología de la investigación.....	30
<i>Diseño metodológico:</i>	30
<i>Población y muestra:</i>	32
<i>Técnicas e instrumentos de recolección de información:</i>	33
Análisis de resultados.	30
Capítulo 4: Propuesta, resultados y conclusiones	46
Referencias	56

Dedicatoria.

Queremos dedicar este proyecto a todas las estudiantes del Colegio Institución Madre María Mazzarello que colaboraron con nosotras en el desarrollo del proyecto. A nuestros queridos padres, por su apoyo incondicional, por creer en nosotros desde el inicio y por brindarnos el amor y la motivación necesarios para enfrentar cada reto. Agradecemos profundamente cada aporte, cada idea y cada momento compartido durante este proceso. También extendemos nuestro más sincero agradecimiento a las profesoras que nos guiaron y apoyaron con su sabiduría y dedicación.

Agradecimientos.

En este proyecto los agradecimientos van dirigidos primero que todo al docente Darwin Valmore Franco, quien fue el encargado de guiarnos para la elaboración de este proyecto. También le damos las gracias a las personas, compañeras, familiares y demás directivas que brindaron su conocimiento como fuente para la realización de este, por sus enseñanzas las cuales fueron de gran ayuda para lograr un proyecto de investigación con la estructura y las bases correctas.

Introducción.

El problema a estudiar en este proyecto de investigación es el desarrollo motriz, los estados anímicos y su influencia en la gestión asertiva de las emociones en la institución educativa Madre María Mazzarello en primaria y bachillerato. Se tratarán las causas y consecuencias del mal manejo e incorrecta gestión de las emociones desde los estados anímicos en niñas y jóvenes de la institución educativa. Este proyecto busca dar a conocer diversas situaciones que surgen en las diferentes etapas del ser humano, especialmente en la niñez y adolescencia, en donde hay grandes cambios a nivel

emocional y cognitivo, lo que repercute de igual manera en el desarrollo físico-motriz de cada uno, pues el cuerpo mismo necesita de ambas para regularse.

Esta problemática es valiosa para conocer cuáles son los aspectos o factores que influyen en el mal manejo de la gestión de las emociones que se da a temprana edad por esa falta de educación emocional, que lastimosamente en un país como Colombia, se ha comprobado que la salud mental esta infravalorada a diferencia de otros factores que influyen en la estabilidad de una persona, porque no se ha logrado dar la suficiente importancia, a pesar de que hoy día esto se ha vuelto casi que obligatorio hasta en las instituciones y entidades publicas y privadas, solo fue gracias a que se empezaron a salir de control los casos de desequilibrio mental y emocional, que han logrado daños irremediables en la salud de muchos, hasta llegar al punto de quitarse la vida.

Esta información fue sacada por medio de entrevistas a los docentes de la institución educativa, estudiantes tanto de primaria como de bachillerato, medios de comunicación, encuestas y páginas informativas que se analizaron y escogieron las más apropiadas para la realización de este proyecto de investigación. La finalidad u objetivo es dar a entender la gravedad de una salud física deteriorada por ese mal control anímico, y demostrar que hay diversas maneras de hacer posible esa estabilidad entre ambas.

En el primer capítulo encontraremos algunos factores introductorios, tales como el planteamiento del problema, el árbol de problemas donde se mencionan las causas y consecuencias de la problemática, la delimitación del problema en la cual se dicta la pregunta orientadora, y por consiguiente los objetivos de este proyecto.

Luego en el segundo capítulo se dan a conocer los marcos, clasificados por el contextual, el teórico y conceptual, en donde se describen más detalladamente variables y

fundamentos teóricos clave a tener en cuenta para la explicación de la problemática.

El tercer capítulo, donde se encontrará el diseño metodológico en el cual se habla del enfoque, alcance, diseño y método de este proyecto. También se tiene en cuenta la población, muestra y muestreo, las técnicas e instrumentos utilizados para recoger información y los análisis y resultados de estas técnicas.

Por último, en el capítulo 4 aparecerá la propuesta, las conclusiones y los resultados de este proyecto de investigación.

Capítulo 1: Planteamiento del problema.

Formulación del problema:

Las emociones son una clase especial de estados psicológicos subjetivos reflejados en forma de experiencias directas, sensaciones de la actitud agradable o desagradable de una persona hacia el mundo y las personas, el proceso y el resultado de su actividad práctica. Villamizar, J. y Villamizar, B (2023)

Está claro que los estados anímicos pueden verse influenciados por muchos factores en concreto, en especial a temprana edad, está comprobado que los niños al estar en constante transformación tanto física como mental, pueden desarrollar diferentes comportamientos que los cohíban de tener un control asertivo de sus emociones.

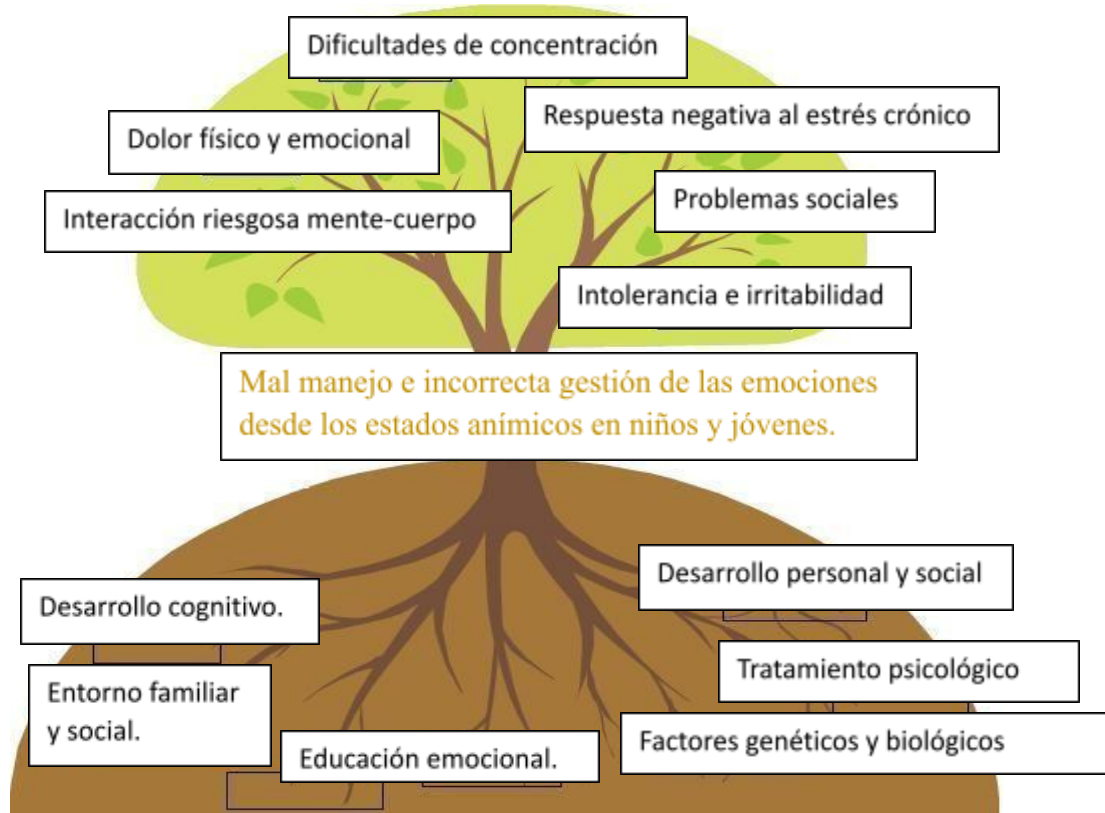
En la etapa de la niñez, es cuando más apoyo emocional se requiere, esto gracias a que es la raíz de la inteligencia emocional que vamos adquiriendo con el tiempo hasta llegar a la adolescencia, en donde encontramos situaciones de mayor madurez a las que nos tenemos que enfrentar a nivel personal y social, los niños suelen tener mayor facilidad a la hora de expresar lo que están sintiendo, es por eso que a veces se excede

esta facilidad y se convierte en una mala gestión de las emociones, y es cuando se debe recurrir a otros métodos que dinamicen e incentiven al niño a desarrollar otra actitud frente a las problemáticas que se le puedan presentar.

Entre esas dinámicas encontramos el baile, la música, las practicas físicas y demás, que contribuyen no solamente a la motricidad y a la productividad sino también a que el niño encuentre una estrategia de control en el juego, donde puede concentrar su mente en diferentes cosas que lo alejen del problema, no queriendo evadir la situación, sino buscando la manera de que para el niño sea menos drástico ese cambio de emociones vulnerables a un estado de emociones más conscientes.

Desde la reducción del estrés y la ansiedad hasta el alivio del dolor crónico y el fomento de un estilo de vida activo, la fisioterapia ofrece una perspectiva única en el bienestar general de una persona. (© 2024 fisiocool)

Teniendo en cuenta esto desde un aspecto fisiológico, toda actividad física trae como consecuencia un estado de ánimo, sea de felicidad y entretenimiento, o de aburrimiento y rechazo a la práctica. En los niños es más probable ver una reacción de agrado a las practicas físicas, porque les agrada el dinamismo, pero se encuentran diferentes situaciones en las que su estado de ánimo se ve afectado por temas personales en los cuales ellos no sienten la capacidad de gestionar la práctica y el remolino de emociones al mismo tiempo, es ese un causante indispensable por el cual hay que empezar, el cómo los niños pueden ser tan vulnerables a tal punto de no disfrutar las practicas que les generan mayor atracción.



Delimitación del problema:

¿Cómo influye el desarrollo motriz en la gestión y el manejo asertivo de las emociones basándonos en los estados anímicos de las estudiantes de primaria y bachillerato dentro de la Institución Madre María Mazzarello en el año 2024?

Objetivo general:

Analizar el impacto del desarrollo motriz en la gestión y el manejo asertivo de las emociones basándonos en los estados anímicos de las estudiantes de I.E.M.M.M.

Objetivos específicos:

1. Identificar las causas significativas del desequilibrio en la salud mental y de qué manera las actividades motrices contribuyen al manejo de las emociones.
2. Documentar cómo la motricidad influye en la psicología emocional y en sus principales causas.
3. Diseñar una propuesta para el mejoramiento de la salud emocional incluyendo como incentivo el desarrollo motriz en diferentes dinámicas.

Justificación:

En gran parte, el estudio de las problemáticas psicológicas puede llegar a ser un tema bastante extenso y controversial tanto para quienes lo están trabajando como para quienes serán veedores de este análisis luego de concluirlo. Esto debido a la extensa cantidad de información que conforma la psicología y la fisioterapia, ya que son disciplinas encargadas principalmente de los dos estados más consecuentes del ser humano, la salud mental, y la salud física, que claro si nos ponemos en la tarea de profundizar en ambas, encontramos una amplia relación entre ellas y en sus componentes.

Una persona que está sometida a una terapia física por algún motivo ajeno a su persona, se puede ver afectada notoriamente por el daño, pero esto sin dejar de lado que la parte emocional también afecta cuando hay dolor físico, porque puede ocasionar estrés, ansiedad, intolerancia, y demás consecuencias al mal manejo de estas situaciones.

Es de suma importancia presentar estas tesis en un proyecto de investigación escolar, basándonos en dos áreas tan importantes de la salud, los jóvenes deben estar enterados de los daños que se pueden ocasionar al no tener un buen manejo de su

estabilidad emocional, la salud mental NO es un juego, y el hecho de pasar por algún tipo de terapia física puede repercutir tranquilamente en el factor mental, porque el dolor hace que las emociones se enfrenten y entren en conflicto.

A pesar de que las terapias físicas también buscan que el cerebro se conecte con los músculos afectados para un efectivo tratamiento, es importante a la vez tener en cuenta el estado mental de la persona, por lo mismo que no todos asumen de igual manera el dolor físico, y así mismo se deben tomar represarías a la hora de iniciar un proceso terapéutico en cualquier persona, el dolor es un signo de un estrés emocional comprimido, esto debido a que cuando experimentamos dolor, ya sea físico o emocional, la mente entra en un estado de rechazo, es por eso que podemos llegar al punto de rechazar por completo las terapias, por no resistir al dolor, y así mismo es como entra en juego la psicología del cuerpo, al enfrentar este sentimiento las emociones se ven directamente involucradas, que pueden llegar a un punto de estrés crónico, intolerancia emocional, y demás factores que entran en lapso con el suceso del dolor.

Así que teniendo en cuenta este análisis y la problemática a trabajar, es claro que el control mental y físico de una persona es el pilar de su estabilidad frente a las situaciones, y que el conocimiento de estas causales y consecuencias hacen que estemos más informados de como nuestro cuerpo se puede presentar de diferentes formas a través de represiones y desequilibrios, que deben ser tratados por especialistas y profesionales en el tema, y que de igual forma, trabajar en un proyecto basado en esta problemática nos informa más acerca de las realidades que podemos llegar a enfrentar en un dado momento y necesitamos de un conocimiento base para proceder.

Antecedentes:

Local:

“Aunque pueden los riesgos psicosociales pueden encontrarse en todos los sectores, algunos trabajadores tienen más probabilidades de estar expuestos a esos riesgos que otros, por la labor que realizan o los entornos en que se desempeñan y la manera de hacerlo. Los trabajadores de la salud, humanitarios o en situaciones de emergencia a menudo tienen que realizar tareas que conllevan riesgos elevados de exposición a eventos adversos, lo que puede afectar negativamente a su salud mental.” (CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PROGRAMA DE TECNOLOGÍA EN ATENCIÓN PREHOSPITALARIA, 2023).

Como se puede evidenciar en el antecedente descrito, aunque se ve más común en trabajadores que ejercen funciones de alto estrés, en estudiantes es factible observar también estas tendencias ya que se maneja una carga académica y se le suma efectos sociales que son ocasionados por el manejo de la tecnología más específicamente en las redes sociales. Ya para nadie es un misterio que los estudiantes viven de las redes sociales y dependiendo de eso se da su comportamiento psicosocial donde se aumenta el estrés de estar siempre aceptado o la decepción de no alcanzar sus objetivos de ahí parte los pensamientos negativos, baja autoestima donde se puede llegar a influir en el desarrollo motriz de los estudiantes, como; se podría dar alteraciones motoras por creación de tic y movimientos repetitivos, en el cuerpo deformando alguna extremidad.

Además de lo anterior planteado vemos en el ambiente estudiantil como el decaimiento emocional y la falta de tratamiento psicológico, las estudiantes son

fácilmente influenciadas por conocidos o por su entorno para consumir drogas o medicamentos no formulados por un profesional, esto es evidente que lleva a influir en su desarrollo físico y motriz por que altera su fisiología y el funcionamiento del cuerpo.

Nacional:

La percepción frente a las estrategias implementadas, se encuentra en la gran relevancia que tiene la conformación de equipos deportivos, esta como una herramienta asertiva al interior de la IE Pedro Pablo Bello, logrando así un bienestar psicológico de los alumnos, conduciéndolos a través del deporte a lograr el desarrollo de capacidades y destrezas, permitiendo ser un instrumento que genera mayor estabilidad emocional, equilibrio en los estados de ánimo, bienestar en la salud física y mental, contribuyendo a una gestión adecuada de las emociones como lo son el estrés, la frustración o la tensión. Hernández, L y Galledo, D (2023).

Vemos como este tema de la depresión en los adolescentes llega hasta la afección en su núcleo familiar, donde hay padres que son asertivos y otros no frente a los tratamientos que se deben someter cuando se sufre de esta enfermedad.

Se considera que uno de las grandes ayudas en una situación como esta la principal estrategia de la familia es escuchar, no dar tantos consejos, no tratar de convencer que salga de su depresión, no abrumarlos con preguntas y así se evitara accidentes ocasionados por ellos mismos.

Es importante mantener un entorno sano de conflictos, tener acuerdos positivos y reconocer que su adolescente tiene una enfermedad mental donde necesita apoyo, respeto y conciencia.

Internacional:

Por otro lado, si desea entablar buenas relaciones interpersonales tendrá que desarrollar otros tipos de habilidades. Algunas de estas pueden ser motivación, empatía, control emocional, asertividad, trabajo en equipo, entre otras. Si bien las personas adultas necesitan ciertos recursos para afrontar situaciones complicadas que pueden ocasionar algún sentimiento negativo, los adolescentes no siempre cuentan con estos recursos desarrollados apropiadamente, más aún si añadimos acontecimientos inesperados que pueden ocurrir en el colegio. (Anco, J. 2021)

Como bien lo explica el texto, una de las afecciones psicológicas de hoy en día es la depresión en la adolescencia donde hay que tomarlo con seriedad ante un profesional para su tratamiento, es así que en la carencia de este se podría ver como consecuencias intentos de suicidio o cortadas donde se podría ver un resultado fatal en mutilaciones y en problemas motrices al hacerse daños físicos. Esto afectando su vida en un futuro y con el tiempo obteniendo problemas en su desarrollo académico o laboral y afectando a los de su entorno. Pero también hay soluciones en este tipo de problemas las cuales son tomar buenas aptitudes para llevar una buena relación consigo mismo y sin afectar a los demás lo que se le llama inteligencia emocional. En algunas ocasiones los padres tienden a enmascarar las depresiones de sus hijos diciendo que es pereza o mala disposición es por eso que es importante tener atención en los hijos en cualquier cambio de su estado emocional.

Capítulo 2: Marco referencial.

El marco de referencia tiene como principal función recopilar los antecedentes de un tema de estudio (teorías, experimentos, datos, estadísticas, etc.). Al hacer esto, el investigador puede identificar vacíos e interrogantes por explorar que justifican su proyecto. Asimismo, puede identificar una tradición teórica consolidada para fundamentar la hipótesis. Chen, Caterina (2020).

En otras palabras, lo que busca el marco referencial es que como investigador logres profundizar acerca de los estudios que desembarcan tu proyecto, busca obtener mayor información de la problemática haciendo un análisis detallado de cada uno de los referentes temáticos que abarca el proyecto.

El marco referencial tiene como finalidad indagar más dentro de los diferentes estudios que se han desarrollado con el paso del tiempo, si el contexto del lugar donde se crea la problemática ha mejorado o retrocedido en cuanto a sus características principales, y así mismo si la población a trabajar en la actualidad tiene un punto de comparación con las poblaciones anteriores y si las estadísticas arrojan datos que puedan ser de utilidad en la metodología que se va a trabajar y demás.

En pocas palabras a lo que se quiere llegar con esta parte de la investigación es a tener conceptos más claros, y poder llegar a una mejor claridad del tema trabajado.

Marco Contextual:

En primer lugar, la definición de marco contextual hace referencia a una parte escrita del trabajo investigativo. En ella se incluye información referida al escenario físico y temporal de una determinada situación. Este apartado puede contar con datos e

información sobre, por ejemplo, contextos sociales, históricos, culturales y económicos de tu objeto de investigación. Esto es muy importante para introducir un escenario que contextualice y, además, enmarque la temática a trabajar. © 2024 Tesis y Máster

El marco contextual es sumamente importante ya que es una guía para el contexto y proceso del proyecto de investigación donde se abordan temas como cultura, economía, social, sus orígenes, entre otros; permitiendo así ubicar al lector ya sea contextual o geográficamente la problemática del proyecto, por ende, se podría deducir que es un texto expositivo y descriptivo.

Institución Educativa Madre María Mazzarello, ubicada en el barrio Buenos Aires en la ciudad de Medellín lleva más de 100 años educando niñas y jóvenes en su proceso académico, fomentando los valores salesianos y creando honestas ciudadanas. En el año 1906, inicia la estructura educativa antes llamado Gerona, dirigido por la Hermana Concepción Ospina. Según su historia la Hermana concepción abre talleres de modistería, bordados y culinaria para las niñas más necesitadas, donde inician 178 niñas y con ellas se forman cuatro grupos. Luego en 1910 se crea el grado cuarto de primaria y a los 5 años se organizan los cinco primeros grados de primaria.

En el año 1926 se amplía la infraestructura de la institución y en 1959 se hace la creación oficial de la escuela Madre Mazzarello. Del año 1980 al 2004 la escuela se une a las instituciones Juan Cancio y Liceo Javiera Londoño. También se aprueba la fusión entre la institución Madre Laura y María Mazzarello.

En 2009 se declara como institución educativa independiente. En el año 2010 se realiza la ampliación de la infraestructura la de institución bajo de la rectoría de la

Hermana Margarita María Fonnegra y se inaugura en 2013. En este mismo año se gradúa la primera promoción de bachilleres.

La institución por ser un colegio público, el Ministerio de educación cumple con la sostenibilidad de esta, por eso las alumnas no pagan mensualidad por que las instituciones públicas están acobijadas por la Constitución Colombiana como derecho a la educación gratuita.

La institución Madre María Mazzarello, cuenta con múltiples premios y menciones los cuales son la certificación internacional en gestión de calidad por parte del Icontec en el año 2012 del mes de diciembre, la página web de la Secretaria de Educación en marzo del 2016 donde mencionan varias instituciones educativas oficiales que por dos años consecutivos han sido declaradas por su Excelencia como instituciones según el indicador multidimensional de calidad de la educación, en el año 2016 del mes de noviembre en la noche de los mejores la institución fue premiada con el premio de la Excelencia Educativa como primera institución oficial del municipio. Los docentes de la institución fueron los que impulsaron ese proyecto, la institución recibe en el año 2018 del mes de noviembre el reconocimiento de “Ser mejor” por parte de la alcaldía de Medellín como institución que posee altos índices de calidad educativa y en el año 2018 del mes de diciembre en la noche de los mejores, la institución recibe por parte del Ministerio de Educación Nacional, un reconocimiento especial dentro de la categoría de "Instituciones educativas destacadas por sus procesos de mejoramiento de niveles de inglés en sus estudiantes", donde recibe este premio Sor Inmaculada Escobar, rectora de la institución educativa en la ciudad de Bogotá. © 2020 GMA Digital S.A.S. ®

En la institución se encuentran diferentes situaciones como lo son estratos bajos, familias disfuncionales y gracias a esto casi siempre los abuelos toman el papel de padres educadores, también la baja economía, etc. Todo esto provoca un mal comportamiento y aptitudes inadecuadas que causan que sus estados anímicos lleguen a un punto de descontrol y como las niñas carecen de oportunidades económicas existe la falta de tratamientos psicológicos y que la única solución que ellas encuentran es el maltrato psicológico que se causan ellas mismas ya sea con pensamientos, palabras ofensivas o palabras que se los digan los demás, malas decisiones, maltrato físico como puede ser tratando de suicidarse o cortarse afectando a si sus moviidades en un futuro ya que les quedan secuelas o marcas donde pueden llegar a influir en su motricidad.

Marco Teórico:

El Marco teórico es el resultado de los dos primeros pasos de una investigación (la idea y planteamiento del problema), ya que una vez que se tiene claro que se va a investigar, es el “manos a la obra” de la investigación. Consiste en analizar y presentar las teorías que existen sobre el problema a investigar, también incluye los trabajos e investigaciones que existen y todos los antecedentes sobre lo que se va a desarrollar como investigación. El marco teórico se refiere a todas las fuentes de consulta teórica de que se puede disponer sobre el problema a investigar. © UAEH 2023.

Lo que esto quiere decir es que el marco teórico es el encargado de dar cuenta de los diferentes estudios y proyectos que ya se han realizado relacionados con la problemática, es la parte teórica, como su nombre lo indica, en la que se busca indagar más dentro de los diferentes análisis ya desarrollados desde otras problemáticas que se pueden ver direccionadas por el camino del proyecto en concreto.

Lo que hacen estos fundamentos teóricos es darle al proyecto una base sólida en la cual apoyarse, y así poder demostrar la magnitud del problema, y dar cuenta de que lo que se está investigando si tiene un fin en concreto.

Con el marco teórico obtenemos la información necesaria para el desarrollo de lo que resta del proyecto, ya que con esto tenemos como fundamentar las estadísticas y la metodología que se va a aplicar luego, y así mismo enfocar y direccionar el proyecto hacia esas mismas bases sustentadas por proyectos que ya están valorados.

El concepto de educación emocional se ha venido trabajando cada vez más profundamente a medida que avanza su conocimiento, ya que los problemas que se generan en torno al analfabetismo emocional son cada vez más hondos y de difícil manejo, tanto para padres como para docentes y estudiantes. (Córdoba, 2020)

La educación emocional viene siendo un factor clave para poder comprender la psicología emocional como una comprensión de lo que piden los niños y jóvenes a diario a gritos, se han desarrollado cantidad de estudios que demuestran que, en esta generación, que, al día de hoy las enfermedades mentales, lo que se llama como desequilibrio emocional, y demás, está apoderándose de la vida de muchos hoy en día, esto gracias a la presión social que ha impulsado la tecnología, las redes sociales y demás factores modernos que han hecho de la salud mental un castigo.

Se han empeñado en mostrar la aceptación desde temprana edad como algo majestuoso, cuando lo direccionan más por lo que le conviene a la sociedad en el contexto de la situación, la cantidad de suicidios que hay a diario es abismal, y no solo físicos, hay muchos que se suicidan a diario emocionalmente, por no saber cómo llevar el

control de esas emociones, está más que claro que la sociedad hoy en día lo que busca es erradicar lo que ellos mismos fomentan, el maltrato, la violencia, y lo que conocemos actualmente como “Comentarios pasivo-agresivos” que son la nueva forma de indirectamente insultar o agredir verbalmente, algo que se ha venido dando hace un número favorable de tiempo, pero hoy día le pusieron título a una de las mil problemáticas que se viven en este siglo.

Muchos niños han dejado su infancia a un lado porque no tienen el suficiente apoyo emocional desde casa, porque no hay quien los guíe y los dirija, es tal vez por eso que se busca crear incentivos desde la práctica, lo motivar, el cómo los niños pueden desarrollar distintas habilidades físicas que los ayuden a fortalecer esos estados de ánimo.

Puede que para los jóvenes sea más complejo el hecho de dejarse llevar por la práctica física como método de diversión, pero tenemos en cuenta que la música, el baile, y demás, son prácticas que también curan el corazón y la mente, y que ayudan al cerebro a desconectarse por un lapso de tiempo de las situaciones que están afectando la tranquilidad de la mente.

Tanto niños como jóvenes necesitan de un acompañante para llevar un ritmo en su vida, lastimosamente hay un alto porcentaje de esta población que no recibe ese acompañamiento, por padres despreocupados, o entornos sociales que los obligan a sentirse incómodos o insatisfechos con su ritmo de vida, o con su rutina, el jugar al otro sin conocer su situación también ha influido como factor principal en ese daño psicológico.

Algo que no se ha mencionado y es de relevancia, es el hecho de que los niños suelen adoptar ciertas actitudes de los adultos, o muchas veces hasta de los jóvenes, esto como resultado del ejemplo que ven en casa, en el colegio, etc. Con esto damos cuenta de que es una cadena desastrosa, y que, si no hay un tratamiento detrás de esto, ya sea desde la práctica física como incentivo, entre otras, pues habrá cada vez más casos preocupantes por los cuales abogar, y llegará el punto en el que los niños pierdan la emoción de la hermosa etapa que es la niñez, y que los jóvenes no logren disfrutar lo suficiente la vida antes de la adultez.

Las actividades que ayudan a expresar las emociones contenidas (positivas o negativas) favorecen el autocontrol y la regulación emocional. Respecto a las emociones, los seis casos aseguran saber cuáles son sus estados emocionales en cada momento, pero manifiestan su incapacidad para controlar la euforia y la ira. Cuando los adolescentes experimentan emociones negativas tienden a producir conductas inapropiadas, haciéndoles tomar decisiones que los alejan de sus propósitos y metas. Garcés-Delgado, Y, Santana-Vega, LE y Feliciano-García, L (2022). Desarrollo emocional y contexto sociofamiliar en adolescentes en riesgo de exclusión. REIDOCREA, 11(28), 329-239.

Basándonos en esta idea, logramos rescatar el cómo las actividades ayudan a expresar las emociones contenidas, el cómo la práctica y el dinamismo ayudan a que la mente retire ciertos pensamientos que están obstruyendo el paso de la tranquilidad, es importante tener en cuenta que a pesar de que es completamente normal y natural sentir emociones de frustración o desagrado hacia algo, la gestión asertiva de estos comportamientos va a hacer más fácil el poder salir de esto.

Algo más que fundamental es el hecho de NO REPRIMIR las emociones, esto es casi que lo más común en los jóvenes, más que en los niños, el hecho de reprimir, guardar, “reservar” lo que sentimos, por miedo a ser juzgados, puede ser tal vez el comienzo de un mal control de las emociones, esto gracias a que cuando nos guardamos las cosas, el cerebro logra almacenar todos esos pensamientos y sentimientos negativos y es cuando entramos en lo mejor llamado como “Bloqueo emocional”, la mente llega a un punto en el que estalla como una bolsa que no le cabe una gota de agua más, o un vaso a punto de rebosarse, es lo mismo que pasa con las emociones, llega a un punto en el que una pizca de frustración más y entramos en colapso totalmente.

Cuando esto pasa, porque al ser tan común el hecho de reprimir las emociones se vuelve común entrar en colapso, es importante enfocar la mente en algo que nos genere paz en ese momento, ahí es cuando entra la música, el baile, para muchos la meditación, que para los expertos es una combinación de las mejores técnicas de relajación en dichos casos, y demás estrategias motrices que logren regular ese remolino de emociones.

Encuentros consigo mismos que son indispensables para forjar habilidades y destrezas motrices, además de mantener el equilibrio emocional, reconocer y disfrutar la relación entre espacio y cuerpo. Por esta razón, se reconoce la danza como un puente entre el cuerpo y la mente, que permite reconocer, canalizar y gestionar de manera positiva los sentimientos y emociones. Fundación Universitaria Los Libertadores Facultad de Ciencias Humanas y Sociales Especialización en El Arte en los Procesos de Aprendizaje Bogotá D.C., (2022)

Lo que explica de qué manera la motricidad puede influir de forma significativa en los estados de ánimo, el arte como expresión corporal ayuda a soltar sustancias de

éxtasis en el cuerpo, se logran canalizar diversos consecuentes tanto físicos como emocionales, aquí es cuando la psicología y la fisioterapia juegan bajo la misma base, buscar que el individuo canalice cuerpo y alma y pueda concentrar los músculos en un eje central, que no lo distraiga de su rutina, y que lo aleje de las situaciones que lo ponen vulnerable.

El cuerpo y la mente llegan a un punto en el que logran complementarse el uno con el otro, y aunque puede sonar muy obvio lo dicho anteriormente, hay momentos en los que la mente está en un foco y el cuerpo en otro, donde simplemente no están en sintonía, es por eso que las practicas motrices como el arte, el ejercicio, la actividad física en general, pueden llegar a convertirlas en una sola.

Podemos concluir en el hecho de que a pesar de que los niños y jóvenes de hoy les cuesta llevar las emociones y el cuerpo a un mismo ritmo, está el arte moderno que los invita a ser más libres, a tener esa capacidad de expresar lo que piensan, sienten y quieren, lo que en el pasado era una desventaja, y que simplemente no teníamos la oportunidad de alzar la voz, o que la psicología no era más que otra de las invalidaciones de la sociedad, es algo que gratamente después de miles de revoluciones y cambios en el orden mundial, se logró erradicar, y hoy día podemos alzar la voz, y sentir libremente, pero viene un factor sorpresa en esta generación y es que nos dieron tanta libertad que indirecta y directamente nos adueñamos de la del otro, haciéndole sentir que sus pensamientos son menos validos por x o y. Ese es el gran problema, nos dieron el poder de la libre expresión, pero al costo de tener el derecho a tomar represarías de la libre expresión del otro, un derecho que, si no nos rige la autoridad, no tenemos por que

ejercerlo, ese es el concepto errado de la libre expresión, que está acabando con la psicología emocional de tanto niños como jóvenes.

Marco Conceptual:

“El marco conceptual en una investigación se refiere a la estructura teórica que sustenta el estudio y proporciona la base para la interpretación de los resultados. Incluye las teorías, conceptos, enfoques y modelos que guían la investigación y ayudan a contextualizar el problema de estudio. El marco conceptual también establece las relaciones entre las variables y brinda una visión general de cómo se abordará el tema de investigación 3. En resumen, es una herramienta fundamental que orienta el diseño, la recolección y el análisis de datos en un estudio”.Reidl-Martínez, L. M. (2012). Marco conceptual en el proceso de investigación. *Investigación en educación médica*, 1(3), 146-151.

Un marco conceptual es una estructura teórica que sienta las bases para la investigación. Ayuda a situar el trabajo dentro de la literatura existente, definir conceptos clave, formular preguntas o hipótesis de investigación, guiar la elección de métodos y ayudar en la interpretación de los resultados. Proporcionar coherencia y dirección durante todo el proceso de investigación es fundamental. El marco conceptual influye en la elección del método de investigación más adecuado. Al comprender la teoría subyacente y los objetivos del estudio, los investigadores pueden elegir los métodos y técnicas que mejor se adapten a las necesidades de la investigación.

En el marco contextual se debe tener en cuenta las variables que están presentadas en la pregunta de investigación, la pregunta es:

¿Cómo los estados anímicos y la falta de tratamientos psicológicos pueden llegar a influir en el desarrollo motriz de las estudiantes dentro de la institución Madre Maria Mazzarello en el año 2024?

Variables

- Estados anímicos
- Gestión de las emociones
- Desarrollo motriz

Estados anímicos:

Los estados anímicos se refieren a los diferentes estados emocionales o de ánimo que una persona experimenta en un momento dado. Estos estados pueden incluir emociones como la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, la ansiedad, entre otros. Los estados anímicos pueden influir en la forma en que una persona percibe el mundo, en cómo se siente consigo misma y en cómo interactúa con los demás. Además, se ha demostrado que los estados anímicos pueden tener un impacto en la salud física y mental de una persona, pudiendo afectar desde la respuesta inmune hasta la percepción de síntomas físicos. Almagiá, E. (2003). Influencia del estado emocional en la salud física. *Terapia psicológica*, 21(1), 38.

Los estados emocionales representan los diversos estados emocionales y situaciones que experimenta una persona en un momento dado.

Pueden incluir tanto emociones positivas, como la alegría y el entusiasmo, como emociones negativas, como la ansiedad, la tristeza o el estrés. Cabe señalar que estos estados emocionales juegan un papel decisivo en el desarrollo físico de los estudiantes.

Las emociones positivas como la felicidad y el entusiasmo pueden motivar y estimular a los estudiantes a participar activamente en actividades físicas. Por ejemplo, los estudiantes que experimentan emociones positivas pueden estar más inclinados a participar en clases de educación física, deportes y actividades recreativas que promuevan el desarrollo de habilidades motrices y la falta de apoyo psicológico adecuado para eliminar estados emocionales negativos también exacerban el impacto negativo en el desarrollo físico de los estudiantes.

La falta de apoyo psicológico puede provocar emociones negativas prolongadas y no tratadas, lo que dificulta que los estudiantes desarrollen habilidades motoras y motrices. Estos estados emocionales afectan no sólo al pensamiento de los estudiantes sino también a sus acciones y conductas, influyendo significativamente en su desarrollo motor.

El desarrollo de las actividades incluye la adquisición y mejora de habilidades motoras básicas como caminar, correr, saltar y lanzar. Estas habilidades son importantes para el desarrollo y el bienestar humano y están estrechamente ligadas a las características emocionales de cada persona.

La falta de apoyo psicológico a la hora de afrontar estados emocionales negativos puede tener una serie de consecuencias para el desarrollo motor de los estudiantes. Uno de los efectos más destacables es el impacto de emociones como la ansiedad, el estrés o

la depresión sobre la capacidad de concentración y realización de tareas motoras planificadas.

Un ejemplo es que un estudiante con altos niveles de ansiedad puede tener dificultades para concentrarse en las clases de gimnasia o participar en eventos deportivos. La ansiedad también puede provocar una tensión muscular excesiva, lo que dificulta la suavidad y precisión de los movimientos, así como la capacidad para realizar tareas que requieren coordinación o motricidad fina. De manera similar, la falta de apoyo psicológico puede exacerbar problemas emocionales como la depresión y la baja autoestima, que a su vez afectan el desarrollo motor de los estudiantes .

La depresión puede reducir la motivación y el deseo de realizar actividad física, lo que lleva a una reducción del ejercicio y al desarrollo de habilidades atléticas. Sin embargo, la baja autoestima puede generar ansiedad y miedo al fracaso, lo que lleva a evitar situaciones que requieren habilidades motoras específicas. Se debe resaltar el estrecho vínculo entre los estados emocionales de los estudiantes y su desarrollo deportivo, así como la importancia de brindarles el apoyo psicológico necesario para abordar cualquier desafío que puedan afectar su salud y rendimiento deportivo. Esto creará un ambiente de aprendizaje saludable, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes.

Gestión de las emociones:

La gestión de las emociones se refiere a la habilidad para reconocer, comprender y regular las propias emociones de manera efectiva. Implica ser consciente de las emociones que experimentamos, entender su origen y cómo influyen en nuestro

comportamiento, y ser capaz de controlarlas para tomar decisiones adecuadas y mantener relaciones saludables. La gestión emocional también incluye la capacidad de expresar las emociones de forma apropiada y de manejar situaciones de estrés o conflicto de manera constructiva. En el contexto educativo, la gestión de las emociones es fundamental para promover un ambiente de aprendizaje positivo y favorecer el bienestar emocional de los estudiantes. MOCHOLÍ, J. A. (2015). LA IMPORTANCIA DE GESTIONAR LAS EMOCIONES EN LA ESCUELA: IMPLICACIONES EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE. *Supervisión 21*, 36(36), 20-20.

En el colegio se ve mucho que las estudiantes no saben cómo gestionar las emociones ,como identificarlas ,como actuar respeto a ellas ya esto lo ven como algo normal y sin importancia. Antes de abordar y mejorar el desarrollo emocional de manera apropiada ,es necesario e importante para puntualizar su duración y mejoramiento ya que nos sirve para adaptarnos o sobrellevar lo que estamos viviendo en un momento exactos. Las emociones básicas y fundamentales para una vida digna son alegría, ira, tristeza, asco, miedo y sorpresa.

La gestión de las emociones es la capacidad de identificar, comprender, expresar y controlar eficazmente las emociones en uno mismo y en las interacciones con los demás, es un proceso psicológico que te permite regular estas emociones e identificarlas

Tampoco se trata de aumentar el control emocional, porque no se puede. Las emociones suelen adelantar nuestras acciones conscientes y voluntarias

Para esto podemos comprender mejor la gestión de las emociones y debemos entender qué son las emociones. Además, los sentimientos y emociones son temporales, pero de una gran intensidad.

Las emociones pueden afectar a los humanos y animales, produciendo tendencias de comportamiento y cambios fisiológicos significativos. Las emociones nos ayudan a adaptarnos a nuestro entorno y comunicar estados emocionales a los demás, también nos permiten conocernos mejor a nosotros mismos y comprender nuestras reacciones ante diferentes situaciones.

Lo primero que uno debe hacer para gestionar las emociones es reconocerse, esto nos ayuda hacer más consciente de nuestras emociones, significa identificar que estamos sintiendo en este momento.

Segundo Comprensión emocional esto significa que después de reconocer la emoción es preguntarnos por qué nos sentimos así.

Tercero, la expresión emocional se relaciona con cómo nos expresamos ante los demás, de que si vamos manejar eso o no, esto requiere comunicar nuestros sentidos y emociones.

La gestión emocional no se trata de esconder o fingir nuestras emociones si no enfrentarlas así comprenderlas y saber cómo podemos actuar frente a ellas y cómo podemos expresar esas emociones a las demás personas.

Desarrollo motriz:

El desarrollo motriz se refiere a una serie de cambios y progresos en las habilidades motoras y físicas de un individuo a lo largo de su vida. Este proceso implica la adquisición, mejora y dominio de habilidades motoras como el control postural, la coordinación, el equilibrio, la fuerza muscular, la destreza manual, entre otros aspectos. A través del desarrollo motriz, se logran adaptaciones tanto a nivel orgánico como social, lo que permite al individuo interactuar de manera efectiva con su entorno y con los demás.

Es importante destacar que el desarrollo motriz no solo se limita al aspecto físico, sino que también influye en el desarrollo biológico, cognitivo y social de la persona. A medida que una persona adquiere nuevas habilidades motrices, también se producen cambios en su estructura interna y en su capacidad para relacionarse con los demás, lo que contribuye a su crecimiento integral 3.”Pareja, I. D. U. (1998). Motricidad infantil y desarrollo humano. *Educación física y deporte*, 20(1), 91-95.

El desarrollo motriz en los adolescentes es fundamental ya que por esas actividades es fundamental para nuestro crecimiento físico. Estas actividades nos permiten adquirir habilidades nos permite tener más motivación para seguir haciéndolas ,jugar ,vestirnos y cómo comer ,etc.

El desarrollo motor es crucial en el aprendizaje porque está estrechamente relacionado con el desarrollo general de la persona. Las habilidades motoras no sólo son importantes para la realización de actividades físicas y deportivas, sino que también influyen en otros aspectos de la vida diaria y el aprendizaje académico.

Un desarrollo motor adecuado ayuda a mejorar la coordinación, la concentración, la memoria, la capacidad de atención y las habilidades de resolución de problemas, que son aspectos clave para un rendimiento académico óptimo.

Estas actividades buenas habilidades motoras contribuyen a la interacción social, la confianza y la autoestima, repercutiendo así positivamente en el proceso de aprendizaje. También, integrar programas de estimulación con ejercicio en la educación puede promover el desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes, mejorando su bienestar general y su rendimiento académico.

El desarrollo motor es un proceso fundamental en la vida de cualquier persona, especialmente durante los años de formación escolar. Se refiere a la adquisición y mejora de habilidades motoras básicas como caminar, correr, saltar, lanzar y otras habilidades físicas que son fundamentales para el crecimiento y la salud general. Sin embargo, este proceso no ocurre en el vacío, sino que está profundamente influenciado por una variedad de factores, entre ellos el estado emocional y la disponibilidad de psicoterapia.

El desarrollo atlético implica no sólo la adquisición de habilidades físicas, sino también el desarrollo de la confianza, la autoestima y la capacidad para afrontar desafíos físicos y emocionales, es fundamental proporcionar un entorno rico y oportunidades de aprendizaje adecuadas para promover un desarrollo motor saludable en todas las etapas de la vida. Hay muchos factores que influyen en el desarrollo motor, incluidos factores genéticos, ambientales, sociales y de salud. Por ejemplo, una nutrición adecuada, ejercicio regular, juego activo, acceso a espacios seguros para la actividad física y apoyo emocional son factores importantes para promover el desarrollo motor en niños y adolescentes.

Capítulo 3: Metodología de la investigación.

Diseño metodológico:

“La investigación cualitativa implica recopilar y analizar datos no numéricos para comprender conceptos, opiniones o experiencias, así como datos sobre experiencias vividas, emociones o comportamientos, con los significados que las personas les atribuyen”. © 2024, Banco Santander, S.A. Para el *enfoque* de este proyecto se decidió ir por lo *cualitativo*, esto gracias a que tenemos una población reducida en la cual realmente buscamos indagar acerca de la manera en la que las estudiantes desempeñaban ciertas actitudes, comportamientos o habilidades, respaldado por la problemática.

El objetivo giro siempre alrededor de lo *experimental*, de lo comportamental y lo que se podía observar a simple vista sin la necesidad de tener datos estadísticos, o porcentajes, ya que se facilitaba dar cuenta de estos comportamientos a nivel general, haciendo un análisis de diagnóstico, la parte cuantitativa realmente no involucraba del todo el objetivo del proyecto, o no se adecuaba, así que decidimos tomar este enfoque como fuente principal para desarrollar la parte metodológica de nuestra investigación, esto teniendo en cuenta que desde el momento 0 en donde se decide el enfoque al que va direccionada la investigación, de por si deducimos ya cuál será su alcance, diseño, y método.

En definitiva, el enfoque de un proyecto es un punto crucial para luego identificar o mejor dicho definir técnicas e instrumentos a implementar, y claro que teniendo un enfoque cualitativo hay que guiarse por el lado en el que la población da evidencia de la problemática a través de las actitudes que se presentan, que es también lo que se busca concluir.

“Está dirigido a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Se enfoca en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables” © 2023 Universidad de Guanajuato. Con esta descripción se hace alusión al tipo de *alcance explicativo*, el cual se adapta con mayor facilidad a el contenido de nuestro proyecto, que busca explicar antes que nada el porqué de las variables, claro está que hay una relación entre todas, y esto empieza desde la delimitación del problema que se estableció desde un comienzo, pero el objetivo ha sido más explicar el porqué de cada una para luego así poder llegar a una relación entre ellas, las variables a trabajar dentro de la investigación realmente tienen un alto de grado de complejidad tanto por si solas como en conjunto, es por eso que se necesita de expertos en el tema para poder dar una explicación fundamentada de los componentes de las mismas y de cómo la problemática se ve influenciada por la información de conocedores en el tema.

Luego tenemos una parte que llega a ser decisiva y es un punto importante dentro del diseño metodológico, y es *el método*, en donde se define de qué manera se da desarrollo al contenido del proyecto, *“El método inductivo es un tipo de razonamiento que consiste en obtener conocimientos generalizables a partir de conocimientos específicos. Así, va de la observación de fenómenos particulares a la formulación de conclusiones generales”* (Coelho, Fabián, 2019) este método lo que trata de ilustrar es como se parte de un conocimiento general, y fundamentos generales para así llegar a conocimientos específicos, en otras palabras, es la manera de reducir lo generalizado basándonos en las sustentaciones que se hacen dentro de la investigación, y a lo largo del desarrollo de la misma.

Población y muestra:

La población, muestra y muestreo es una parte fundamental en este proyecto de investigación ya que con base a esto se logran generar conclusiones. A partir de la muestra se puede analizar la problemática más a fondo por medio de las personas escogidas. Y en el muestreo se dará a conocer la técnica que se empleó para la selección de la muestra.

Población:

La población en general de este proyecto se ubica en las estudiantes de la institución educativa Madre María Mazzarello con total de 962 estudiantes según la Secretaria Académica Claudia patricia Botero, de sexo biológico femenino; estas estudiantes están entre los 6 y 18 años de edad, dividido en dos jornadas los cuales son mañana y tarde, donde se dan los grados de básica Primaria (transición a quinto) y básica Secundaria (sexto a once). Las estudiantes poseen un estrato promedio medio alto y medio bajo (2 y 3), ya que la institución educativa está ubicada en Buenos Aires en la comuna 9 de Medellín.

En esta población se puede evidenciar este tipo de problemática en donde las estudiantes con estados anímicos bajos y la falta de tratamientos psicológicos pueden llegar a influir en su desarrollo motriz afectando así su vida académica, su vida cotidiana, sus acciones, etc. Por ende, se analizó esta población, para hallar quienes son las principales involucradas con esta problemática.

Muestra:

Luego de analizar las más involucradas o posiblemente afectadas por esta problemática, se logra sacar la muestra de este proyecto donde se define y limita con la ayuda de la pregunta problematizadora, la cual está se concentra en las estudiantes que se encuentran cursando los grados primero a quinto (primaria) y sexto a once (bachillerato) de la institución educativa Madre María Mazzarello. Se tomó como muestra 15 estudiantes de Primaria y 18 de Bachillerato, con un total de 33 estudiantes para la realización de la encuesta, es decir el 317,46% de población total para una mayor facilidad al analizar los resultados.

Muestreo:

Como último el muestreo será probabilístico ya que está formado por personas, en este caso estudiantes, que tienen la misma oportunidad de ser elegidas para la realización del análisis.

Por lo cual a 33 estudiantes (3 estudiantes de cada grado de Primaria y 3 estudiantes de cada grado de Bachillerato) se les hará una encuesta, a 2 personas (docente de educación física y psicóloga) una entrevista estructurada y una nube de tags.

Técnicas e instrumentos de recolección de información:

Las técnicas que se van a implementar en este proyecto son la encuesta y la entrevista, y los instrumentos serian el cuestionario, y las preguntas a expertos, y por último tenemos la nube de tags. La encuesta cuenta con 6 preguntas ,la entrevista se

realizó a la psicóloga del colegio y a la profesora de educación física de bachillerato de la Institución Madre Maria Mazzarello y por último la nube de tags consta de hacer una pregunta y con base en ella la responden con palabras .

Encuesta:

Las preguntas que se desarrollaron fueron las siguientes:

¿Cómo te has sentido emocionalmente esta última semana? ¿Con qué frecuencia haces actividad física a la semana? ¿Qué deporte te gustaría hacer ? ¿A menudo ¿Compartes tus sentimientos con tu familia ? ¿Qué tan bien crees que manejas tus emociones? del 1 siendo muy mal y 5 excelente ¿En una escala del 1 al 5 qué tan motivada te sientes en este momento?

La conclusión de estas preguntas es que se buscaba averiguar el porcentaje de niñas que se estaban viendo afectadas por los estados de ánimo, ya fuera por razones académicas y demás, cómo esto puede estar relacionado con su participación en la actividad física. Por lo tanto, el análisis incluyó un examen detallado de múltiples variables para comprender mejor la relación entre el estado de ánimo de las niñas y su participación en la actividad física, con el objetivo final de desarrollar estrategias y políticas que promuevan su salud general.

Se observó que la mayoría de las estudiantes estaban felices en la semana, pero también nos mostraban de segundo lugar de las estudiantes que no estaban tan bien emocionalmente. Además, se observó que muchas estudiantes hacen actividad física a la semana y unas de vez en cuando. Se observa que la mayoría de estudiantes les gustaría practicar voleibol que es un deporte que se ejerce mucho ahora en día, y se analizó que la

mayoría de las estudiantes no comparten sus emociones con su familia o no se relacionan bien con ellas y no saben cómo manejar muy bien sus emociones

.Este resultado reveló que la mayoría de los estudiantes no compartían sus emociones con sus familias o no mantenían una relación cercana con ellos. Se identificó que muchos de ellos enfrentaron dificultades para gestionar adecuadamente sus emociones. Este hallazgo sugiere la importancia de implementar estrategias para promover la comunicación emocional y fortalecer los vínculos familiares, así como brindar apoyo y herramientas para la gestión emocional a los estudiantes.

Nube de tags:

Otra de las técnicas e instrumentos de recolección de información utilizados para la realización y desarrollo del proyecto fue la 'Nube de tags', en la que el a los individuos seleccionados se les hizo la siguiente pregunta: ¿Qué tipo de actividad física crees que ayuda a regular las emociones? Y se les informo que respondieran con una pala



Esta comprensión profunda es fundamental para desarrollar estrategias y programas que promuevan el bienestar emocional dentro del entorno educativo. Del análisis obtenido de las 9 palabras que se pueden ver en la imagen, al analizar las respuestas recogidas a través de la nube de palabras, podemos obtener información detallada sobre las actividades físicas que los estudiantes consideran útiles para regular sus emociones.

El análisis de la nube de palabras proporciona información significativa sobre las percepciones de los estudiantes sobre qué tipo de actividad física consideran eficaz para regular sus emociones. Con estas respuestas también podemos concluir que los estudiantes por medio de estas actividades físicas puede que les ayude a mejorar sus emociones y podemos incentivar a que practiquen esos ejercicios cuando se sientan mal o no estén con ánimos, es demostrar a las estudiantes que hay muchas posibilidades de estar bien emocionalmente.

Entrevista:

Las preguntas que se le hicieron a la psicóloga, María Isabel Tobón García, fueron:

1. ¿Cómo influye el deporte en la regulación de las emociones?
2. ¿Cómo puede identificar a través del desarrollo motriz cuando una niña tiene autoestima alta y confianza?
3. ¿Cómo se manejan dificultades emocionales a través del ejercicio físico?
4. ¿Cómo crees que se puede integrar la participación entre la psicóloga y el docente de educación física para apoyar el bienestar emocional y el desarrollo motriz de las estudiantes?
5. ¿Cómo logras detectar los diferentes estados anímicos de las estudiantes durante las sesiones, y cómo los aboradas?

Respuestas:

1. El deporte se configura como un medio para gestionar emociones en tanto permite liberar la tensión que acompaña algunas de ellas, regula procesos fisiológicos que intervienen en la autogestión, aumenta la autoconfianza, influye en la autoimagen y brinda estrategias para manejar adecuadamente situaciones de estrés y ansiedad. En este último aspecto, favorece principalmente con la vivencia de síntomas físicos que se presentan, como el aumento en la presión cardiaca, las dificultades para respirar y la tensión corporal; es decir, le permite identificar a la persona que dicha sintomatología no

representa necesariamente un peligro y puede desarrollar acciones puntuales para mejorarlas sin magnificar su existencia ante dificultades emocionales.

2. El desarrollo de habilidades motrices en la infancia se transversaliza con la formación de autoesquemas: autoestima, autoeficacia, autoconfianza y autoimagen. Todo esto parte inicialmente de lo que la figura vincular (cuidador primario) refleja en la niña, puesto que en la primera infancia la concepción que se tiene de sí mismo, del mundo y de los demás es dada por quién satisface las necesidades básicas del menor; entonces, si desde el hogar se permite la libre exploración y se respetan los procesos necesarios para la adquisición de habilidades motrices (finas y gruesas), se evidencia no solo el avance en términos de desarrollo físico sino también en la formación de autoesquemas adecuados que manifiestan la confianza necesaria en los niños para continuar forjando sus destrezas e identificando los aspectos que son oportunidad de mejora.

3. El ejercicio físico se implementa en la gestión emocional para favorecer la liberación de neurotransmisores como la serotonina, que intervienen directamente en los estados emocionales. Sumado a esto, las tareas de deporte en procesos terapéuticos brindan la posibilidad de soltar emociones reprimidas a través de acciones físicas, puesto que si la emoción pasa por el cuerpo es más fácil identificarla, tramitarla y soltarla. A esto se anexa la dispersión, el favorecimiento de autoesquemas y la posibilidad de encontrarse a sí mismo en espacios y personas diferentes.

4. Como aporte para el área de educación física, desde la psicología se pueden vincular ejercicios de regulación emocional a través de prácticas de respiración consciente y manejo de estrés, que den paso a la formación adecuada de autoesquemas y

a su vez a la adquisición de habilidades físicas esperables según la etapa del ciclo vital en la que se encuentre la menor.

5. Los estados emocionales se identifican en las verbalizaciones de las estudiantes y en su expresión corporal. Se abordan a partir del reconocimiento de las mismas; es importante darles lugar y nombrarlas, haciendo procesos de introspección que le permita a la estudiante evidenciar la razón de ser de dicha emoción, que la causa, que genera en ella y que puede hacer con ella.

Conclusión:

Considerando la información obtenida y de las respuestas de la psicóloga en conclusión es que el deporte y la actividad física juegan un papel fundamental en la gestión emocional y el desarrollo integral de las estudiantes de la institución, especialmente en la infancia. Finalmente, es importante que los educadores reconozcan y aborden los estados emocionales de los estudiantes a través de la introspección y la verbalización, ayudándolos a identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva.

Esto no sólo apoya la formación de autoesquemas saludables, sino que también promueve la adquisición de habilidades físicas apropiadas para cada etapa del desarrollo. Este enfoque ayuda a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia y control sobre sus estados emocionales. Esto se traduce en un aumento de la confianza en uno mismo y

una influencia positiva en la autoimagen, además de proporcionar estrategias para gestionar el estrés y la ansiedad.

Entrevista #2:

Las preguntas que se le hicieron a la Docente de educación física, Alba Mildred fueron:

1 - ¿Cuáles pueden ser los desafíos más comunes al trabajar con las estudiantes en su desarrollo emocional y motriz, y como los abordas?

Uno de ellos no tan con tanta incidencia es el factor emocional, pero que puede afectar de manera negativa el desarrollo motriz.

Lo primero son las facultades, negativamente la misma capacidad motriz, segundo el proceso de enseñanza aprendizaje, tercero la falta de atención y, por último, pues lo que les dije ahorita, negativamente puede influenciar en los estados de ánimo, depende pues como esa es la disposición, entre paréntesis disposición que se tenga para las actividades, negativamente.

Positivamente, de manera positiva son la facilidad que tiene para desarrollar esas cualidades físicas, el compromiso, la responsabilidad, las horas de dedicación a esas actividades, la socialización, la atención, etc.

El mayor desafío hacer que las actividades sean atractivas, interesantes para las estudiantes, fortalecer los valores implícitos en el desarrollo de los deportes y los juegos como son el respeto, la tolerancia a la frustración, el manejo del triunfo, el trabajo en equipo seguimiento de instrucciones.

2 - ¿Cómo los docentes identifican y apoyan a estudiantes con retrasos en el desarrollo motriz?

Hacerle seguimiento, Incentivar sus progresos, resaltar la adquisición de los nuevos conocimientos y motivarla que cada vez se puede aprender cosas nuevas, incentivar que reconozcan sus fortalezas y dificultades para potenciarlas y superarlas.

3 - ¿Cómo crees que se puede integrar la participación entre la psicóloga y la docente de educación física para apoyar el bienestar emocional y el desarrollo motriz de las estudiantes?

Para que ella ayude a superar las dificultades emocionales y potenciar las fortalezas en la pregunta anterior.

Pueden ser un apoyo, un apoyo en el manejo de las de las emociones a la hora de trabajar con las otras compañeras, en sociedad, en comunidad, en equipo y a nivel personal también en cuanto a lo que tiene que ver con autoimagen, con auto reconocimiento y autoestima.

Conclusión:

La profesora de educación física, Alba Mildred Bedoya, ha compartido su perspectiva sobre los retos y estrategias en el desarrollo emocional y motor de los estudiantes. Esta integración puede ayudar en varios aspectos, superación de dificultades emocionales. Él psicólogo puede intervenir para ayudar a los estudiantes a superar dificultades emocionales y potenciar sus fortalezas, identificación y apoyo a estudiantes con retrasos en el desarrollo motor. Para identificar y apoyar a los estudiantes con

retrasos en el desarrollo motor, la profe sugiere varias estrategias clave, monitoreo continuo y monitorear constantemente el progreso de los estudiantes.

Análisis de resultados:

Dentro de las técnicas e instrumentos de recolección de información pudimos dar cuenta del alto nivel de desequilibrio emocional dentro de la población, está claro que hoy en día la salud mental se ha convertido en uno de los pilares para las nuevas generaciones, convirtiéndolo no solo en un tema de comedia para algunos, sino también en una preocupación principal a nivel de sociedad.

Los jóvenes cada día están perdiendo el control de sus propias emociones, están descuidando su salud mental y psicológica por entrar en otros mundos del entretenimiento, claro está que ahí es cuando entra el desarrollo motor, muchos encuentran esa paz y tranquilidad en la música y el baile, es su terapia psicológica, y es algo que tampoco está mal, buscar ayuda profesional siempre es la recomendación principal, pero el desestresarse con dinámicas caseras, buscar la manera de no perder el control, eso vale más que cualquier cosa, es por eso que para las nuevas generaciones viene a ser tan importante mantener esa estabilidad emocional, porque se sabe que para tener una mente despejada se necesita de eso, así mismo con la salud física, para tener un cuerpo saludable, no es dejarnos llevar por lo que traen ahora las redes sociales, que solo llenan la mente de inseguridades directa o indirectamente, es desde la ayuda de expertos, saber llevar una rutina de hábitos que se adecuen a lo que el cuerpo necesita.

El problema realmente está ahí, en la falta de acompañamiento, en cómo hay padres que han descuidado tanto a sus hijos a tal punto que pierden el control parental

que deben de tener sobre ellos, es claro que hoy día los padres han adoptado nuevas formas de crianza en las cuales representan el acompañamiento como pilar fundamental en el desarrollo de esa relación padre-hijo, y que así mismo se han implementado estrategias desde las mismas escuelas para que los niños se adecuen a ese acompañamiento, pero puede que no esté siendo suficiente.

Los estados de ánimo varían, según muchos factores, no es un secreto para nadie que en la adolescencia y en la niñez es donde más cambios anímicos se pueden encontrar, en la niñez debido a que el cuerpo y la mente te pueden estar jugando una mala pasada en cualquier punto, puede haber choque de emociones, por lo que los niños no están ni la mitad de preparados neuronalmente para controlar ciertas emociones, como la rabia, la tristeza, y tipos de emociones fuertes que los pueden estresar a tal punto de crear rebeldía, es por eso que es tan importante el acompañamiento de los padres en esta primera etapa, para enseñarles a tener un mínimo manejo de eso, y que sepan que no está mal enojarse o estar triste, o sentirse frustrado, hace parte de nuestra capacidad biológica de sentir y expresar lo que sentimos de diferentes maneras, pero que también es importante al expresar esas emociones, no herir al otro o a lo otro que rodea mi entorno, que puede no ser culpable de lo que estoy sintiendo.

Es un ejercicio constante el aprendizaje emocional que lleva la etapa de la niñez, pero es ahí también cuando entra esa ayuda motriz que tienen algunos juegos y demás, en donde los niños sienten esa libertad de moverse y expresarse como lo sienten en ese momento.

Luego tenemos la etapa de la adolescencia, en donde definitivamente las emociones sí que te pueden jugar una mala pasada, hay días de días, en donde

simplemente las hormonas se convierten en nuestro peor enemigo, pero es normal, psicológicamente normal, hasta un punto, hasta el punto en el que esas emociones no paran y duras semanas, meses, o intervalos de tiempo exagerados con una misma emoción negativa, y sientes que eso no te deja avanzar, pues es ahí cuando los expertos dicen que hay que alertarse, y al igual que en la niñez, es de suma importancia el acompañamiento de los padres en este proceso.

El desarrollo motriz juega como contribuyente positivo en este tema del control asertivo de las emociones, porque actividades como el yoga, la meditación, la música de fondo, los instrumentales, o simplemente una playlist llena de canciones que te generan tranquilidad, puede cambiar por completo tu estado de ánimo, y está más que comprobado, que, para los días malos, no hay nada mejor que eso, y pudimos dar cuenta perfectamente con cada técnica implementada en la investigación.

Figura 1:

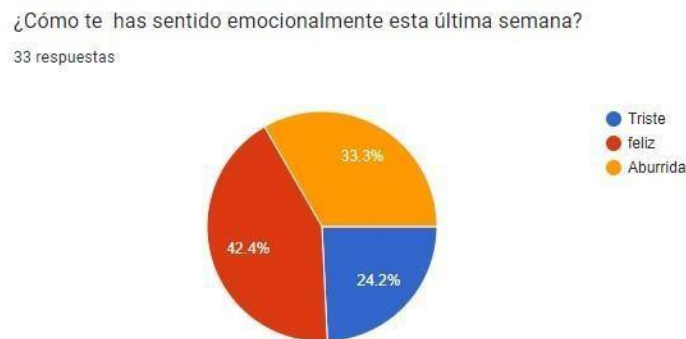


Figura 2:

¿Con qué frecuencia haces actividad física a la semana?

33 respuestas

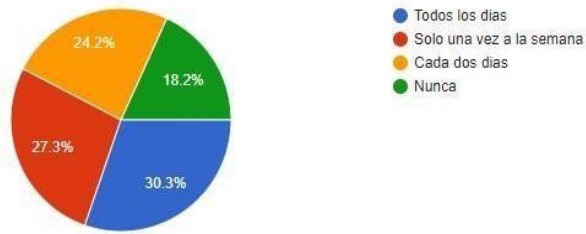


Figura 3:

¿Qué deporte te gustaría hacer ?

31 respuestas

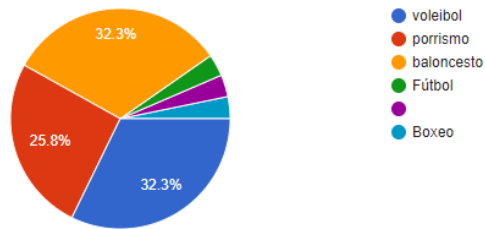


Figura 4:

¿A menudo Compartes tus sentimientos con tu familia ?

33 respuestas

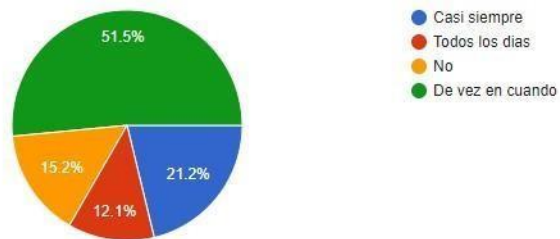


Figura 5:

Que tan bien crees que manejas tus emociones del 1 siendo muy mal y 5 excelente

33 respuestas

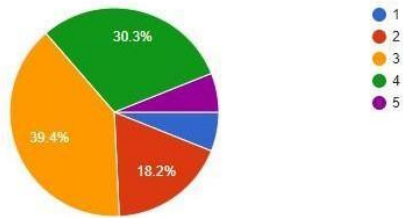
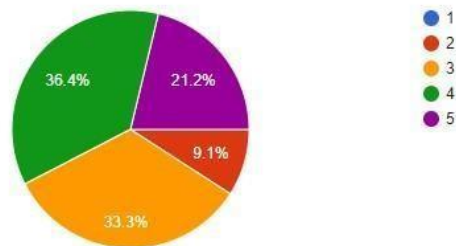


Figura 6:

En una escala del 1 al 5 qué tan motivada te sientes en este momento?

33 respuestas



Capítulo 4: Informe final.

Propuesta:

Para el producto final se desarrolló un blog, el cual contiene diferentes secciones de información donde hay conceptos claros, diferentes temas abarcados dentro de la relación principal del proyecto, interacción, tips a tener en cuenta, técnicas a trabajar y demás. Pensamos en que la población a la que va dirigida necesita de estas herramientas, que los guíen o por lo menos les den una idea de la importancia de cuidar su salud física y mental, esto teniendo como base fundamentos teóricos, herramientas que dan datos reales y verídicos, para así mismo plasmarlo en el blog y transmitir cierta cantidad de

información que no solo respalda el objetivo final del proyecto, sino que también arroja datos que pueden servir a la comunidad.

El blog contiene en su primera sección 3 artículos, 2 en donde se explica cada variable por separado y luego uno en el que se da esa relación entre ambas, con esto también plasmando esa idea de que ambas por separado tienen su ciencia y se componen de manera distinta, pero aun así a la hora de ponerlas en conjunto y hacer la practica con ambas, hay una fina relación de la una con la otra, y 0 dudas de que se pueden ver complementadas significativamente.

También se encontrara una sección en la que se cuenta el porqué de ese producto, la finalidad de terminar el proyecto con esa idea, donde se busca contar que para un trabajo basado en el manejo psicológico y motriz de una persona, optar por un blog puede ser de las ideas más efectivas, pues es una herramienta lo suficiente versátil como para dar información, poner un poco de dinámica y dar un mensaje a la población, que sin importar que se esté trabajando, el objetivo de cada uno de los proyectos ha sido darle una explicación fundamentada a un tema y lograr crear un impacto al finalizar el trabajo realizado.

Blog:

<https://luisaalbornozp.wixsite.com/desarrollo-motriz>



Resultados:

Teniendo en cuenta los resultados que se obtuvieron después de elaborar la encuesta con respecto al producto realizado, se organizó por medio de categorías desarrolladas en la pregunta problematizadora, nos dimos cuenta que las personas opinan de nuestro producto por su utilidad para orientar a todo tipo de personas, pero aún más a las que necesitan un mejor manejo del desarrollo motriz y de cómo poder controlar o mejorar el control asertivo de las emociones ya que esto les enseña mucho más el por qué deben saber cómo controlar y cómo poder manejar esto en una situación que las vulnere en su vida personal.

Desarrollo motriz:

*“ La motricidad permite que el niño desarrolle su personalidad, así como la mejora de sus aprendizajes, ayudándole a ser más feliz, equilibrado y autónomo, debemos resaltar lo importante que resulta el desarrollo de la motricidad en los inicios de vida del niño, que debe generar que la familia participe de manera activa. En tal sentido, se hace necesario desarrollar alternativas pedagógicas que busquen mejorar las habilidades motoras de nuestros niños para que de esta manera coadyuvemos a su desarrollo integral. En tal sentido, el juego resulta una posibilidad posible a investigar para evaluar de qué manera puede ayudar a desarrollar la motricidad ”.*Chávez, Z. R. M., Espinoza, A. R. F., Espino, A. M. E., Melgarejo, R. M. A., Chávez, R. M., & Guerrero, O. I. C. (2021). El juego como estrategia didáctica para el desarrollo motriz. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 4937-4950.

Con los resultados presentados en la encuesta que se realizó a 10 personas se pudo concluir que es muy importante el desarrollo motriz. Esto nos ayudó a que las estudiantes tengan un mayor conocimiento fundamental que van más allá de la simple habilidad física. Les permite mejorar su coordinación y control corporal, desarrollando una mayor conciencia de su propio cuerpo y de cómo interactúa con el entorno. Relacionando esto con la resolución de la problemática se puede citar esta investigación práctica.

Con esto podemos deducir que la construcción de un buen manejo motriz, podemos desarrollar y explorar todos los contextos que se viven alrededor. Con un correcto desarrollo motriz se van generando habilidades cognitivas, sociales tanto que permiten: descubrir y explorar su entorno, desarrollar la coordinación, mejorar la percepción y la atención, fortalecer la memoria y el aprendizaje y establecer vínculos sociales y emocionales.

Control asertivo de las emociones:

“La asertividad es la habilidad de las personas para comunicarse de manera efectiva, contribuyendo a mejorar las relaciones interpersonales. El control de emociones es la capacidad de regular las respuestas emocionales de manera consciente, evitando que afecten en la toma de decisiones y contribuya al bienestar emocional”.

Chávez Saltos, Y. D. (2024). Asertividad y el control de emociones en la formación de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la UNACH Riobamba (Bachelor's thesis, Riobamba).

En base a los resultados presentados que se realizó y se observó que es muy asertivo el manejo de las emociones, para el desarrollo del ser humano, ya que él tiene

derecho a expresarse y desarrollarse en la sociedad. El 60% de las estudiantes que respondieron dijeron que si les pareció útil el contenido del blog referente a el control asertivo de las emociones ya que les aporta a ellas un conocimiento y les podemos ayudar a que implementen estas cosas y puedan tener como una solución para expresar las emociones de manera saludable, equilibrada y constructiva.

El control asertivo de las emociones es una habilidad vital que permite expresar sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, mejorando así las relaciones interpersonales, la toma de decisiones y la salud mental. Al reconocer y gestionar emociones de manera efectiva, se puede reducir el estrés, aumentar la autoestima y la empatía, y mejorar la calidad de vida en general. Desarrollar esta habilidad requiere práctica, autoconocimiento y comprensión de las propias emociones, pero los beneficios son significativos, llevando a una mayor armonía personal y relaciones más saludables. El control asertivo es importante en nuestro proyecto de investigación porque nos enfoca a conocer e identificar la maneja como nos expresamos y como direccionamos nuestras emociones y lo que queremos expresa en cada fase de desarrollo .

Figura 1:

¿Qué tan útil encuentras el contenido relacionado con el desarrollo motriz?
10 respuestas

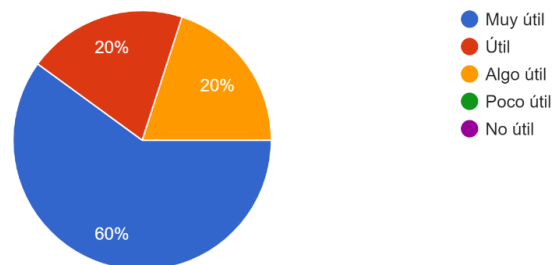


Figura 2:

¿Qué tan útil encuentras el contenido relacionado con el control asertivo de las emociones?

10 respuestas

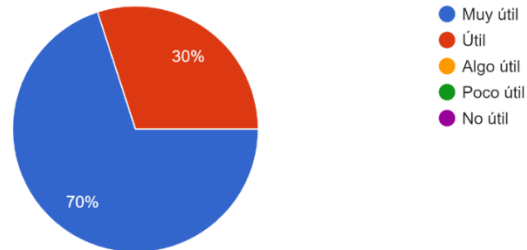
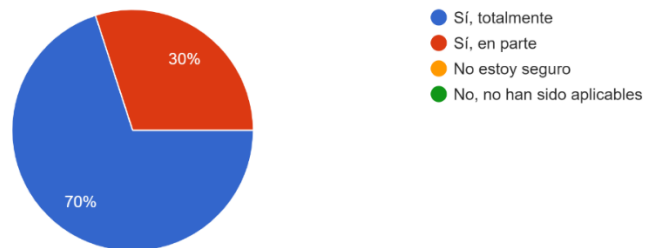


Figura 3:

¿Los consejos sobre el control emocional han sido aplicables en tu vida diaria?

10 respuestas



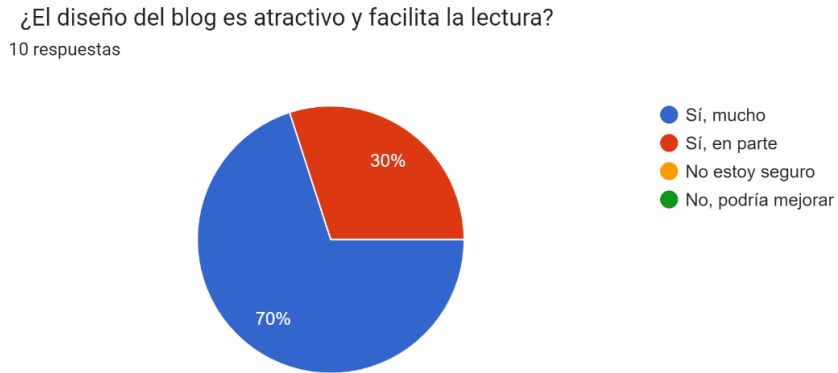
Pregunta abierta:

¿Qué temas te gustaría que se abordaran en futuros artículos del blog?

10 respuestas

Así esta bien
Como el ser es capaz o incapaz de gestionar sus emociones
Más cosas sobre el desarrollo motriz
Las crisis
El manejo de la frustración
Con los mencionados esta bien
Técnicas de motricidad
La crisis emocional
Tips para mejorar la postura

Figura 4:



Pregunta abierta:

¿Qué te llamó más la atención del blog y de los temas expuestos en él? Cuéntanos un poco!
9 respuestas

Todo me gusto porque todo estaba claro
Todo me llamo la atención muy útil y aprendí mucho más de como uno puede mejorar o controlar sus emociones
Todo me gustó demasiado
Todo esta muy bien
El diseño super bonito y los temas muy claros
La información clara y los consejos
El contenido y el diseño
Los tips y consejos
Los tips y consejos super claros

Conclusiones:

De acuerdo con lo desarrollado en el proyecto y el objetivo general, se logró dar cuenta de que el desarrollo motriz si influye significativamente en la gestión y manejo asertivo de las emociones en las estudiantes, es cuestión de definir a que se refiere la parte motriz, cuando hablamos del baile, cantar, hacer yoga, meditar, y distintas

actividades que generan cierta tranquilidad, vemos la línea delgada entre estas variables, el cómo una influye en la otra directa o indirectamente, la motricidad se ve reflejada en cada que el cuerpo logra estimular algún músculo o ejercitarse, es por eso que abarca diversas dinámicas en las cuales pueden interactuar entre ellas.

El control asertivo de las emociones si se efectúa es perfecto para quien logre hacerlo, pero si no, puede llegar al punto de causar dicha frustración que te ponga al borde de tus sentidos, se conocen en psicología diversos trastornos, enfermedades mentales, y problemas que son resultado de esto, como la ansiedad, la depresión y demás, pero claro cuando se llega al límite de la situación, cuando ya no se ve una salida, y es por eso que llegan los relajantes o herramientas de tratamiento psicológico personal como la música, que logra ciertos estímulos en el cerebro que hacen que esas hormonas del dolor, se hagan a un lado y se liberen otras sustancias que el cuerpo necesita para mantenerse estable, y la mente para estar feliz.

Los diferentes estímulos don independientes, pues hacen parte de que le hace más efectividad a cada persona, como puede que para algunos el baile y el canto sean una cura inmediata, habrá otros que prefieren practicas más serenas, como el yoga y la meditación, que son terapias físicas y emocionales comprobadas por expertos como calmantes del estrés y la frustración que puede vivir una persona. ¿Que si esto les sirve a todos? No claramente, por lo mencionado en un principio, cada persona estimula su cuerpo y su cerebro acorde a lo que le genera paz y tranquilidad interna y externa.

Conclusiones específicas:

1. El desequilibrio mental desencadena en el momento en que la persona reprime y obstruye la salida de ciertas emociones que causan heridas mentales, es decir, cuando una persona no es capaz de expresar lo que siente pasa esto, se convierte en frustración, y luego puede llegar a la crisis, donde se refleja ese desequilibrio absoluto, claro está que no necesita ser absoluto para estar presente en nuestras vidas, cada que sentimos una angustia, un desaliento, un desgano por el ahora, o un malestar interno, es cuando ya hay un punto de desequilibrio, pues siempre que haya una emoción en contra va a sentirse ese desequilibrio, porque no es tan fácil darles respuesta a todas esas dudas existenciales que surgen a diario, ni tampoco equilibrarlas, y es aquí donde la motricidad juega ese papel importante, le da al cuerpo otra manera de salir de esas lagunas mentales, y buscar otras maneras de estabilizarse.
2. A través de las diferentes herramientas utilizadas en el proyecto, se logró documentar gran parte de los fundamentos teóricos necesarios para darle una explicación fundamentada al objetivo. La motricidad como se ha mencionado, es un conducto por el cual las emociones pueden andar más libres, es como la ciencia de la psicología, son esas partículas que, al pasar por ese conducto, logran formar materia, materia que se convierte en el método efectivo para darle comienzo a un manejo asertivo de lo que nos pasa día a día. Somos conscientes del daño que hace serle indiferente a la salud mental, y aun teniendo los recursos para contrarrestar problemas que desencadenen enfermedades mentales en un futuro, preferimos hacer caso omiso, aunque el desarrollo motriz es la práctica que conduce a la tranquilidad, no se puede obviar el hecho de buscar ayuda en expertos, no siempre la ayuda personal es

suficiente.

3. Con el desarrollo del producto final, se llegó a la idea que desde un principio se había planteado, lograr diseñar un proyecto que realmente incentivara a ese cuidado de la salud física y mental, es de suma importancia tener en cuenta que lo que nuestra mente maquina a diario, repercute en lo que nuestro cuerpo quiere ofrecer, pues si hay un cansancio mental, no hay manera de que el cuerpo logre esa estabilidad o ese equilibrio entre la estabilidad física y el cansancio interno, pues ya vimos que van tan de la mano que es casi imposible que no haya un cruce entre ellos.

La finalidad del blog, que la propuesta realizada, es llegar a las jóvenes que hoy día luchan con cómo combatir esos momentos de inestabilidad, porque no están lo suficiente informadas ni guiadas a practicar otras dinámicas que las ayuden a regularse, no hay posibilidad de llegar un control asertivo emocional, si no hay un respaldo de las bases para lograr ese equilibrio, la asertividad necesita también de un buen estado físico, pues una persona que luche a diario con un desequilibrio en su salud física, difícilmente logre manejar sus emociones de la manera adecuada.

Referencias.

Almagiá, E. (2009). Influencia del estado emocional en la salud física. *Terapia psicológica*, 21(1), 38. <https://doi.org/10.1016/j.terpsico.2009.01.001>

Chávez, Z. R. M., Espinoza, A. R. F., Espino, A. M. E., Melgarejo, R. M. A., Chávez, R. M., & Guerrero, O. I. C. (2021). El juego como estrategia didáctica para el desarrollo motriz. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 4937-4950. <https://doi.org/10.37462/clrcm.2021.5.4.4937>

Chávez Saltos, Y. D. (2024). Asertividad y el control de emociones en la formación de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la UNACH Riobamba (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba).

<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12764>

Chen, C. (2020). *Enciclopedia significados*. <https://www.significados.com/marco-de-referencia/>

Coelho, F. (2019). *Enciclopedia significados*. <https://www.significados.com/metodo-inductivo/>

Cervantes Márquez, E. D. J., Córdoba Andrade, G. S., & Murillo Mosquera, J. (2022). La lúdica como estrategia didáctica para fortalecer el reciclaje en los estudiantes del grado tercero de la Institución Educativa San Pedro y San Pablo del Municipio de Guapi Cauca.

<https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/f1e59e84-95a8-4d8a-899a-159640403736/content>

Hidalgo Rivera, R., Montilla Burbano, M. I., & Sánchez Sierra, A. C. (2022). La danza: estrategia pedagógica entre la emoción y el movimiento.

<https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/f8840ccb-5a28-4216-bdb7-e81296524332/content>

Garcés-Delgado, Y., Santana-Vega, L. E., & Feliciano-García, L. (2022). Desarrollo emocional y contexto sociofamiliar en adolescentes en riesgo de exclusión. REIDOCREA, 11(28), 329-339. <https://doi.org/10.15332/reidocrea.v11i28.392>

Jiménez Hernández, L. F., & Peña Gallego, D. (2023). Impacto de las estrategias de prevención: trastorno de depresión en los estudiantes de secundaria de la institución educativa Pedro Pablo Bello de la Virginia Risaralda.

<https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/26703>

Mocholí, J. A. (2023). La importancia de gestionar las emociones en la escuela: Implicaciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Supervisión, 21(36), 20-20.

<https://www.pensarenserrico.es/pensar/educacioncuantica/pages/images/uploads/526.pdf>

Pareja, I. D. U. (2020). Motricidad infantil y desarrollo humano. Educación física y deporte, 20(1), 91-95. <https://doi.org/10.1080/24711556.2020.1763447>

Villamizar, J., & Villamizar, B. (2023).

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2017).

Alcance de la investigación. McGraw-Hill.

http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/2792/%20510_06_color.pdf?sequence=1

SAMPIERI, H. R., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2008). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.

https://www.paginaspersonales.unam.mx/app/webroot/files/981/Investigacion_sampieri_6a_ED.pdf

Organización Internacional del Trabajo. (2022). Perspectivas sociales y del empleo en el mundo: Tendencias 2022. https://www.ilo.org/global/research/global-reports/weso/trends2022/WCMS_848464/lang--es/index.htm