

# Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior



Elementos conceptuales, teóricos y pedagógicos

## **Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) en México**

**Lorenzo Jiménez de Luis**  
Representante Residente

**Sandra Sosa Cárcamo**  
Representante Residente Adjunta

**Daniela Vallarino Moncada**  
Analista de Gestión

**Martha Hernández Zavala**  
Coordinadora Técnica del Programa Construye T

### **Secretaría de Educación Pública**

**Esteban Moctezuma Barragán**  
Secretario de Educación Pública

**Juan Pablo Arroyo Ortiz**  
Subsecretario de Educación Media Superior

**Adriana Olvera López**  
Directora de Aprendizaje Socioemocional y Convivencia Escolar  
Subsecretaría de Educación Media Superior

# Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior

## Parte I. Elementos conceptuales, teóricos y pedagógicos

Derechos reservados 2020

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)  
Montes Urales 440  
Col. Lomas de Chapultepec, Alcaldía Miguel Hidalgo  
C.P. 11000, Ciudad de México

Todos los derechos están reservados. Ni esta publicación ni partes de ella pueden ser reproducidas, almacenadas mediante cualquier sistema o transmitidas en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo sin el permiso previo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Esta publicación fue realizada en el marco del Proyecto 00095479 “Cuarta Fase: Apoyo a las y los jóvenes del tipo medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención de conductas de riesgo, Programa Construye T” y puede ser utilizada de forma ilimitada por la Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública, como asociada en la implementación de este proyecto.

El PNUD forja alianzas con todos los niveles de la sociedad para ayudar a construir naciones que puedan resistir las crisis; promueve y sostiene un tipo decrecimiento que mejora la calidad de vida de todos. Presentes sobre el terreno, en cerca de 170 países y territorios, ofrecemos una perspectiva global y un conocimiento local al servicio de las personas y las naciones.

Coordinación técnica  
**Adriana Olvera López**  
**Martha Hernández Zavala**

Coordinación académica  
**Nuria Yuriria Trejo Tinoco**

Desarrollo de contenidos  
**Adriana López Padilla**

Revisión de contenidos  
**Rebeca Guerra Espitia**  
**Jorge Arturo Romero González**

Diseño gráfico  
**Lilian Lorenzo Saucedo**  
**David Almog Tawil**

Corrección de estilo  
**Oscar Benítez Hernández**



# Índice

Presentación	6
<b>1. El desarrollo de las habilidades socioemocionales a través del deporte</b>	<b>7</b>
Enfoque de educación integral	7
Programas deportivos para el desarrollo de habilidades socioemocionales	10
Las habilidades socioemocionales a través del deporte	11
Autoconocimiento	11
Autorregulación	12
Conciencia social	13
Colaboración	14
Toma responsable de decisiones	14
Perseverancia	15
<b>2. Panorama general del deporte en México</b>	<b>16</b>
Activación física y deporte entre la población juvenil	16
Participación de las mujeres en el deporte	17
Inclusión a través del deporte	19
<b>3. El deporte</b>	<b>21</b>
Actividad física y ejercicio	21
Educación física	22
Deporte	22
Deporte de alto rendimiento	22
Deporte educativo	23
Enfoques de enseñanza y aprendizaje del deporte	24
Clasificación de las disciplinas deportivas	24
<b>4. Beneficios del deporte</b>	<b>26</b>
Beneficios físicos	28
Beneficios psicológicos y emocionales	28

Beneficios sociales	28
Lesiones deportivas y mecanismos de prevención	29
<b>5. Diseño e implementación del componente de deporte en Construye T</b>	<b>30</b>
Estructura curricular	31
Estructura de las sesiones	33
Método	36
Condiciones de implementación	38
<b>Fuentes de referencia</b>	<b>42</b>

# Presentación

## Estimadas y estimados docentes:

Les damos la bienvenida a la Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior, la cual aprovecha las bondades del deporte para que con su orientación y acompañamiento las y los jóvenes de las escuelas de Educación Media Superior del país conozcan, comprendan y utilicen sus habilidades socioemocionales (HSE) en pro de su bienestar y el de su comunidad.

La Secretaría de Educación Pública, en coordinación con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, ha puesto en marcha Construye T, dirigido a estudiantes de Educación Media Superior, cuya finalidad es favorecer el aprendizaje de las habilidades socioemocionales para promover el bienestar presente y futuro de los jóvenes, para enfrentar con éxito los retos en su desempeño académico y en su vida personal (SEMS, 2019).

Construye T se compone de tres dimensiones: Conoce T, Relaciona T y Elige T. Cada una desarrolla dos habilidades que poco a poco van de un trabajo intrapersonal a uno interpersonal hasta llegar a la complejidad de las responsabilidades y los compromisos. En conjunto suman seis: Autoconocimiento, Autorregulación, Conciencia social, Colaboración, Toma responsable de decisiones y Perseverancia.

La guía se divide en dos partes, la primera contiene los elementos conceptuales, teóricos y pedagógicos en los que se fundamenta la guía y la segunda presenta las sesiones con actividades deportivas que fomentan el desarrollo de HSE.

En la primera parte de la guía se encuentran cinco apartados. El primero explica desde un enfoque de educación integral cómo se desarrollan las HSE a través del deporte y se mencionan algunos ejemplos de programas deportivos que se han realizado en diferentes partes del mundo. En el segundo apartado se encuentra un esbozo general del deporte en México en tres aspectos relevantes para esta guía: la activación física en la población juvenil, la participación de las mujeres y la inclusión a través del deporte. El tercer apartado está dedicado a la definición y diferenciación de conceptos utilizados en el ámbito deportivo: actividad física, educación física, deporte de alto rendimiento, deporte educativo, así como la clasificación de las disciplinas deportivas y los enfoques de enseñanza comúnmente utilizados en este campo. En el cuarto apartado se describen los beneficios que brinda el deporte a nivel físico, psicológico, emocional y social. Finalmente, en el quinto se presentan los aspectos pedagógicos y metodológicos en los que se basan las sesiones y actividades deportivas; aquí se explica la estructura que sigue cada sesión y el tipo de actividades que se encontrarán.

Los invitamos a conocer esta primera parte de la guía.



# 1. El desarrollo de las habilidades socioemocionales a través del deporte



## Enfoque de educación integral

La educación debe hacer frente a una realidad social que cambia vertiginosamente y que es influenciada por los avances tecnológicos y las redes de comunicación; debe responder a la realidad para cumplir con su objetivo de bienestar individual y social generando una convivencia sana, justa y pacífica. Por ello, debe alejarse de los “parámetros obsoletos derivados de una sociedad que, con el fin de adaptar a los individuos al mundo que se les presentaba como externo y lejano, utilizó al máximo las competencias racionales para asegurar que se comprendía el mundo y, por tanto, se centraba únicamente en poblar la mente de conocimientos de las ciencias, ajenas a la vida, y excluyendo, en gran parte, la interioridad humana” (Parellada & Traveset, 2016).

Lo anterior no significa y no debe interpretarse como el menosprecio al razonamiento o el planteamiento de abandonar el desarrollo y

la búsqueda de adquisición de aprendizajes específicos de las ciencias con su método lógico. Es el planteamiento de la necesidad de una educación integral para fortalecer y enriquecer ámbitos que, a lo largo de la historia, han quedado poco atendidos como son las emociones y el cultivo del cuerpo. Por ello, desde una visión integral, se busca fomentar la unidad del ser humano como un ser corporal, emocional, racional y social.

En este sentido, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2016), frente a los desafíos que presentan los países en el mundo y en especial América Latina y el Caribe, en 2015, con la participación de los 193 países miembro -incluido México- y junto a actores de la sociedad civil, la academia y el sector privado, aprobó la Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible, la cual “pone la igualdad y dignidad de las personas en el centro y llama a cambiar nuestro estilo de desarrollo, respetando el medio ambiente” (pág. 7) a través de 17 objetivos de desarrollo sustentable (ODS) y 169 metas.

Respecto al ámbito educativo, la ONU (s/a) establece en el objetivo 4: “Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos”. Y reconoce:

La educación es la base para mejorar nuestra vida y el desarrollo sostenible. Además de mejorar la calidad de vida de las personas, el acceso a la educación inclusiva y equitativa puede ayudar a abastecer a la población local con las herramientas necesarias para desarrollar soluciones innovadoras a los problemas más grandes del mundo. (s/p)

De la misma forma, apunta que “la educación es la clave para poder alcanzar otros muchos de los ODS” (ONU, s/a). El objetivo 4 de la ONU está compuesto por 10 metas. En la primera meta se enfatiza la educación integral:

**Meta 4.1:** De aquí a 2030, asegurar que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados de aprendizajes pertinentes y efectivos.

Las recomendaciones y las necesidades de una educación de calidad, que se caracteriza por el desarrollo integral, son atendidas por el gobierno en México desde años atrás, pero con la emisión de la Agenda 2030, los compromisos se reafirman y, por tanto, la política nacional se dirige hacia el fortalecimiento de la calidad educativa de manera sostenible y equitativa.

Es así que el inciso h del artículo 3º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que la educación “será integral, educará para la vida, con el objetivo de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar” (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2019, pág. 7), y establece la cultura física y el deporte como un

derecho fundamental para todas las personas (pág. 11).

Es bajo este contexto que la Ley General de Educación (LGE), publicada el 30 de septiembre de 2019, menciona que toda persona tiene derecho a la educación como un medio para adquirir, actualizar, completar y ampliar sus conocimientos, capacidades, habilidades y aptitudes que le permitan alcanzar su desarrollo personal y profesional iniciando, así, un proceso permanente que contribuye a su bienestar integral y a la transformación de la sociedad (Artículo 5). A través de la Nueva Escuela Mexicana se impulsará el desarrollo humano integral para contribuir con la formación del pensamiento crítico, enfatizando el trabajo en equipo y el aprendizaje colaborativo (Artículo 12, fracciones I y II). La Nueva Escuela Mexicana tiene la labor de fomentar una educación basada en la identidad, el sentido de pertenencia, el respeto de la interculturalidad, así como la responsabilidad ciudadana y la participación activa en la transformación de la sociedad, y contribuir al desarrollo integral y permanente de las y los estudiantes (Artículo 13, fracciones I, II y III y Artículo 15, Fracción I).

Para cumplir con la orientación integral en la formación de las y los estudiantes dentro del Sistema Educativo Nacional es indispensable considerar dos puntos relevantes como bien lo señala el Artículo 18 de la nueva LGE:

- Los conocimientos, las habilidades motrices y creativas a través de la actividad física, la práctica del deporte y la educación física vinculadas con la salud, la cultura, la recreación y la convivencia en comunidad.
- Las habilidades socioemocionales, como el desarrollo de la imaginación y la creatividad de contenidos y formas; el respeto por los otros; la colaboración y el trabajo



en equipo; la comunicación; el aprendizaje informal; la productividad; la capacidad de iniciativa, la resiliencia, la responsabilidad; el trabajo en red y la empatía; la gestión y la organización.

La enseñanza debe permitir el uso de la recreación y el movimiento corporal como base para mejorar el aprendizaje (LGE, Artículo 29), y fomentar y difundir las actividades artísticas, culturales y físico-deportivas en todas sus manifestaciones, incluido el deporte adaptado para personas con discapacidad (LGE, Artículo 115). Es por ello que los contenidos de los planes y programas de estudio deben contemplar (LGE, Artículo 30):

- El fomento de la activación física, la práctica del deporte y la educación física.
- La promoción de estilos de vida saludables, la educación para la salud, la importancia de la donación de órganos, tejidos y sangre.
- El fomento de la igualdad de género para la construcción de una sociedad justa e igualitaria.
- La educación socioemocional.

La práctica deportiva debe ser partícipe de la formación integral del ser humano puesto que guarda relación con todos estos elementos no limitándose únicamente a las repercusiones físicas sino teniendo también una gran capacidad de influencia sobre las funciones psicológicas (emocionales) y sociales (relacionales) (Gutiérrez San Martín, 2004, págs. 105-106). "Hay que educar tanto las manos y el cuerpo, como la cognición, las emociones, los afectos y la moral [...] ninguno de ellos se opone el uno al otro, el trabajo tanto del cuerpo como de la mente fluye en ambos sentidos" (León, 2012, pág. 24). Es de alta importancia complementar la formación académica y para la vida con actividades deportivas que desarrollen las HSE de cualquier

persona, habilidades que se pueden ejercitar y, por lo tanto, modificar.

Las tres afirmaciones que hace Damasio (2018), en este sentido, aportan a la necesidad de integrar un paradigma educativo de la integralidad del ser humano:

1) el cerebro humano y el resto del cuerpo constituyen un organismo indisociable, integrado mediante circuitos reguladores, bioquímicos y neurales mutuamente interactivos [...] 2) el organismo interactúa con el ambiente como un conjunto: la interacción no es nunca del cuerpo por sí solo ni del cerebro por sí solo; 3) las operaciones fisiológicas que podemos denominar derivan del conjunto estructural y funcional y no sólo del cerebro: los fenómenos mentales sólo pueden comprenderse cabalmente en el contexto de la interacción de un organismo con su ambiente. (s/p)

En el contexto actual, niños, niñas, adolescentes, jóvenes y personas adultas requieren apoyo emocional y, en igual medida, actividades físicas y deportivas acordes con su edad y desarrollo (esto por el tiempo que dedican a actividades de nula movilidad motora, como navegar en internet y usar la computadora) (Ferreiro, 2006, págs. 81-82). Solemos fragmentar las cosas de cierta forma y construimos la personalidad como partes separadas y no como un todo integrado. Se privilegia el conocimiento y se marginan las emociones. El apoyo emocional y las actividades físicas contribuirán de manera innovadora a superar estas dicotomías y las visiones fragmentadas que priorizan el desarrollo intelectual frente al desarrollo corporal y emocional.

Cela (2007), a propósito de las emociones, sostiene que, al adquirir HSE, las y los estudiantes sienten mayor valoración y aceptación, ya que son capaces de "manifestar conductas de carácter asertivo, tomar decisiones tenien-

do en cuenta los intereses propios y los de los demás, y resolver conflictos de una forma abierta y sincera respetando al resto de la gente” (pág. 64). El desarrollo de HSE es indispensable para consolidar una educación integral en todas sus etapas y niveles que promueva el bienestar individual y social.

Cuerpo, pensamiento y emociones están íntimamente ligados, a través de intrincadas redes nerviosas que funcionan como una unidad. Las investigaciones de las neurociencias están ayudando a explicar cómo y por qué el desarrollo emocional es esencial para entender las relaciones, el pensamiento racional, la imaginación, la creatividad e, incluso, la salud del cuerpo. Los científicos reconocen que la inteligencia artificial es limitada e incompleta porque carece de emoción (Hannaford, 2008, pág. 50).

El bienestar, impulsado por una educación integral, es impensable sin que se reconozcan y se fomenten todos los aspectos y las competencias que una persona puede tener.

### **Programas deportivos para el desarrollo de habilidades socioemocionales**

El desarrollo de habilidades socioemocionales (HSE) se ve ampliamente favorecido con la práctica de actividades deportivas. Actualmente, aunque son aún pocos, en diferentes países se están creando programas con la intención explícita de favorecer el desarrollo de las HSE a través del deporte. Tal es el caso de los programas Playworks y Girls On The Run, que tienen el objetivo de desarrollar la capacidad social y emocional de niños, niñas y jóvenes a través de actividades deportivas seguras, saludables e inclusivas en entornos escolares, pero no como parte de la currícula formal. Estas prácticas han sido evaluadas en múltiples estudios que demuestran mayores niveles de confianza, integridad, responsabilidad, honestidad, compromiso, per-

severancia, regulación del comportamiento y cooperación (Kahn, Bailey, & Jones, 2018, pág. 9)

Por su parte en Argentina, la UNICEF y el Club de Amigos pusieron en marcha el programa Si Jugamos Juntos, Ganamos Todos, que promueve el desarrollo emocional y social de niñas, niños y adolescentes a través del deporte, específicamente del fútbol. Su objetivo principal es promover la formación en valores, el desarrollo integral y la conciencia crítica. Este programa ayuda a fortalecer vínculos de respeto, colaboración y liderazgo positivo (UNICEF & Club de Amigos, 2013, pág. 7).

Existen además otras iniciativas privadas como la de la Fundación Real Madrid que ha creado un modelo de entrenamiento basado en valores como liderazgo, autorregulación, trabajo en equipo, respeto y crecimiento personal. Por su parte el club atlético Boca Juniors a través de la iniciativa “La liga del Portero” promueve el desarrollo de habilidades personales y sociales haciendo énfasis en la confianza en sí mismo y en la prevención de abuso de drogas. Asimismo, el club de fútbol Chelsea realiza campañas en escuelas de Inglaterra para crear conciencia sobre la igualdad, discriminación y fomenta valores de amistad, respeto y trabajo en equipo (Sustainable Development Goals Fund, 2018, págs. 11-14).

En el caso de México, desde 2017 se cuenta con Jugamos Todos, un programa educativo y de iniciación deportiva enfocado en niñas y niños de 6 a 12 años que fomenta habilidades deportivas, valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la cooperación, la responsabilidad, la honestidad, la inclusión, entre otros estilos de vida saludables a través de circuitos de acción motriz y se procura implementar durante las clases de Educación



Física en las escuelas primarias (Federación Mexicana de Fútbol, 2017, pág. s/p).

En este 2019, comenzaron los preparativos para lanzar el programa Project Play México, que tiene como objetivo guiar a los niños, las niñas y adolescentes de 5 a 12 años a que desarrollen las habilidades, la confianza y el deseo de ser físicamente activos a lo largo de su vida, este programa se verá plasmado en el PlayBook México próximamente (Instituto del Deporte de la Ciudad de México, 2019, s/p).

## Las habilidades socioemocionales a través del deporte

### Autoconocimiento

En la antigua Grecia, los griegos eran conscientes de la importancia del autoconocimiento, quienes asistían a consultar al Oráculo de Delfos en el templo de Apolo leían escrito en una de sus columnas “conócete a ti mismo” (Comité Olímpico Nacional de Costa Rica, 2017, pág. s/p).

Esta habilidad se refiere a la capacidad de identificar aspectos relevantes que conforman su identidad y reconocen sus fortalezas y limitaciones para convertirlas en oportunidades a través de un sentido de confianza propia (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning, 2015, pág. 5). Las actividades deportivas y físicas ponen en constante evidencia esta habilidad al introducir a los estudiantes en actividades en donde sus vivencias motrices son protago-

nistas y, por tanto, realizan intercambios emocionales con ellos mismos frente a su corporalidad y emociones que se manifiestan en ellos y con sus compañeros de grupo. (Duran, 2014, págs. 24-25).

Como cualquier otra habilidad, el autoconocimiento se desarrolla a lo largo de nuestras vidas, y conforme crecemos la vamos perfeccionando de tal forma que logramos ser conscientes de nuestras propias fortalezas y debilidades, de los pensamientos, las emociones, los comportamientos y las motivaciones que nos conforman como personas. Conocernos a nosotros mismos nos permite fijarnos metas y superarlas, exigir a nuestro cuerpo, pero sin excedernos.

El deporte propicia que cualquier persona que lo practique, ya sea por pasatiempo o de forma profesional, se conozca a sí mismo, porque esto le ayudará a desempeñar mejor su actividad física, a identificar sus hábitos de entrenamiento, a concentrarse y tomar las mejores decisiones en torno al deporte que realiza y a dar el máximo esfuerzo en los entrenamientos, juegos o competiciones.

Atletas como el halterófilo<sup>1</sup> Christopher Linton<sup>2</sup> reconoce que el autoconocimiento le da a uno “la capacidad de darse cuenta de cuáles son las herramientas que uno necesita para poder salir adelante en una competencia, ver cuáles son los puntos fuertes y cuáles los puntos a trabajar” (Linton, 2017, pág. s/p). Como bien lo señala este atleta, conocerse implica un ejercicio de valoración en el que los sujetos deben reconocer las

1. La halterofilia es un deporte olímpico, también conocido como levantamiento de pesas, esta disciplina requiere de un gran entrenamiento de los músculos del cuerpo para adquirir la fuerza necesaria para los levantamientos, además de desarrollar destreza y actitud mental. Las personas que practican este deporte son conocidos como halterófilos (CONADE, 2018, pág. s/p).

2. Christopher Linton es un deportista destacado de Costa Rica. En 2015 alcanzó tres medallas de oro en el centroamericano de halterofilia efectuado en Managua y participó en los juegos Panamericanos de Toronto 2015.

fortalezas que lo definen, pero más importante aún, aceptar las debilidades que también son parte de sí mismo y tener la fortaleza, mental y física, para superarlas, sin que esto se traduzca en frustración. La presencia de una figura que acompañe al desarrollo del autoconocimiento, especialmente en edad escolar, es fundamental, ya que, con la guía adecuada, las personas pueden superar el sentimiento de frustración y convertirlo en un logro para la vida, y el deporte es un conducto para alcanzar esta meta.

### **Autorregulación**

Es la capacidad de regular las emociones, los pensamientos y los comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones. Esto incluye controlar el estrés y tolerar la frustración, controlar los impulsos, motivarse y trabajar para lograr objetivos personales y postergar gratificaciones (PNUD y SEP, 2018a, pág. 5).

La autorregulación implica reacciones efectivas ante las emociones, lo que implica una evaluación de la situación para disponerse a la acción. La regulación emocional se desarrolla a lo largo de la vida, requiere de la identificación de las emociones y establecer un vínculo sano con ellas, así como aplicar estrategias de manera consciente para dirigi-las en favor de nuestro bienestar.

Las actividades deportivas, por ejemplo, de cooperación y de oposición, fomentan y requieren de esta habilidad para actuar con inteligencia emocional, ya que están determinadas por la interacción entre compañeros y oponentes de juego (Duran, 2014, pág. 25).

A partir de la segunda mitad del siglo XX, la actividad física pasó a ocupar un lugar importante en el estilo de vida de las personas, lo que dio paso al surgimiento de instituciones y programas multidisciplinarios destinados a

la promoción de la salud y la actividad física, que incorporan recursos para el control del estrés (Barrios Duarte, 2014, pág. 1). El estrés es un factor que puede disminuir el rendimiento en el deporte, ya que genera una respuesta contraria a la relajación y significa un deterioro en la salud física y mental. No es posible evitar las situaciones que detonan el estrés, de ahí la importancia de aprender a dominarlo y para ello es necesario desarrollar la habilidad de percibir y enfrentar los acontecimientos que lo generan. Aquí la importancia de las técnicas de autorregulación emocional (Barrios Duarte, 2014, pág. 1).

Existen diversas técnicas que nos ayudarán a lograr la autorregulación emocional ante cualquier actividad deportiva, y se encuentran al alcance de todos. Algunas como la meditación y las actividades de reflexión ante adversidades deportivas necesitan guía para poder desarrollarlas correctamente. Otras como los ejercicios respiratorios o las caminatas alrededor de lugares “verdes” no requieren de ninguna ayuda o guía específica.

### **Conciencia social**

La conciencia social, vista como una habilidad socioemocional, hace referencia a la capacidad de ver en perspectiva, escuchar activamente y lograr empatía con otras personas. Implica comprender las normas sociales y éticas de comportamiento para actuar de manera justa, crear un compromiso por la igualdad de oportunidades, los derechos humanos y el cuidado del medio ambiente (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning, 2015, pág. 5).

La conciencia social reconoce la diversidad como la existencia de la variedad y abundancia de cosas de distintas características, y puede aplicarse a diferentes ámbitos: biología, ecosistema, cultura, sexual, funcional.



La participación en actividades deportivas conlleva a la persona que lo practica a introducirse en un universo democrático en el que se aceptan reglas y se establecen límites en la relación interpersonal que cada estudiante tiene con los demás participantes del juego. En las actividades deportivas, la empatía sociomotriz<sup>3</sup> demanda al estudiante abandonar su propio punto de vista poniéndose en el lugar de los demás participantes, este cambio de perspectiva tiene una función clave en las acciones coordinadas entre los miembros de un mismo equipo y también frente a los adversarios (Duran, 2014, pág. 25).

El deporte es un instrumento de educación y al mismo tiempo la educación (la escuela) educa para el deporte. La persona se educa en el deporte, ya que a través de él interioriza una serie de valores básicos para su socialización (conciencia social). Pero es también mediante sus acciones que el deporte adopta progresivamente sus formas y expresiones, uno alimenta al otro (Cayuela Maldonado, 1997, págs. 13-15).

La función educativa del deporte debe aprovecharse para educar en una serie de valores positivos que ayuden a la formación de las y los estudiantes a través de la reflexión y el debate, y que propicien la adquisición de valores como el desarrollo de actitudes de cooperación y autonomía, responsabilidad y respeto a las normas y a los demás, tolerancia, esfuerzo para la autosuperación y actitud crítica y reflexiva ante situaciones cotidianas personales y colectivas (Montero Gómez, 2010, pág. 4)

## Colaboración

Se refiere a la capacidad de establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con individuos y grupos, lo que incluye asertividad, resistir presiones sociales inapropiadas, negociar conflictos de manera constructiva y ser proactivo socialmente ofreciendo ayuda cuando sea necesaria (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning, 2015, pág. 6).

En las actividades deportivas de equipo y oposición es indispensable la negociación y comunicación para elegir la mejor estrategia para lograr coordinación, ejecución y solución de conflictos posibles con los oponentes (Duran, 2014, pág. 25). La asertividad juega un papel importante ya que, como parte de este proceso, las y los deportistas pueden comunicarse de forma abierta, franca, para exponer sentimientos, opiniones, puntos de vista, vivencias que permiten la defensa de los derechos personales sin violentar el ajeno, para hacer sentir el valor de los demás (Nápoles Salazar, 2008, pág. 1).

La colaboración es una habilidad indispensable en los deportes de equipo. El deporte como punto focal de relaciones intrapersonales ayuda a las personas a trabajar en conjunto para la realización de una actividad, es decir, el éxito depende de todas y todos los participantes. Cada persona que conforma un equipo aporta distintas habilidades y conocimientos; la alineación de la visión personal con la del grupo se hace indispensable para que los integrantes logren el cumplimiento de las metas en un marco de entendimiento y superación de los fracasos.

---

3. La empatía sociomotriz se refiere al proceso que realiza una persona en un juego o actividad deportiva para captar el punto de vista de otro participante (campo visual, distancia, ángulo de tiro, etcétera) y lo toma en cuenta para realizar sus movimientos físicos. Este término fue adoptado por Pierre Parlebas en 2001 cuando reconoce al deporte como un hecho social.

## Toma responsable de decisiones

La toma de decisiones también es una habilidad y como cualquier otra es necesario desarrollarla. Durante este proceso, las y los estudiantes reflexionan sobre su identidad, considerando sus anhelos a largo plazo, por lo que es indispensable que sus interacciones se basen en normas sociales, en la preocupación por su seguridad y en la evaluación realista de las consecuencias de diversas acciones en el bienestar propio y de los demás (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning, 2015, pág. 6). La toma de decisiones está condicionada por distintos factores, tanto externos como internos, y aunque no obtengamos los resultados esperados siempre podemos aprender y mejorar el proceso efectuado.

Tomar decisiones concretas es valorar los pros y los contras de las diferentes alternativas posibles en una situación y hacerse responsable de las consecuencias de la elección. Sin embargo, no es un proceso sencillo, implica un riesgo ya que un error en la decisión puede significar un accidente y, por lo tanto, una consecuencia para el deportista, rivales o compañeros de entrenamiento. En el deporte, las decisiones presentes durante un proceso que se está llevando a cabo tienen alto impacto en el resultado, por ejemplo, en un partido de fútbol o básquetbol la decisión en un movimiento puede ser la diferencia entre ganar o perder. Es en este momento también cuando las decisiones basadas en las metas pueden hacer la diferencia ya que están alineadas a un proyecto.

Para la toma de decisiones de manera responsable hay que trabajar previamente con habilidades individuales ya que se requiere de autonomía entendida como la condición individual que se construye a lo largo de la vida para ser más independientes, responsables, comprometidos, productivos y efi-

cientes en el logro de metas. La autonomía requiere de autoconocimiento y confianza en sí mismo para que de esta forma haya seguridad en la acción de tomar una decisión (Ezio Aceti y otros, 2015, pág. 41).

Toda actividad deportiva requiere una toma constante de decisiones. El aprendizaje de los deportes debe realizarse a partir de métodos relacionados con la pedagogía, en los que se conciben las actividades como un sistema de relaciones entre los diferentes elementos del juego. La toma de decisiones en los deportes emerge del proceso continuo y crítico de buscar información para actuar, y actuar para detectar mejor la información (Araujo, Travassos, Torrents, & Vives, 2011, págs. 1-2)

## Perseverancia

Quién no ha escuchado la frase “El que persevera, alcanza”, utilizada para motivar a cualquiera a cumplir un objetivo. La perseverancia se refiere a la capacidad de sostener un esfuerzo para lograr metas a largo plazo sobreponiéndose a las dificultades e incluso a los fracasos, entendiéndolos como una oportunidad de aprendizaje y trascendencia (PNUD y SEP, 2018b, pág. 51).

Todas las actividades deportivas requieren de esta habilidad. En el plano individual, la ejecución de un ejercicio motriz puede exigir esfuerzo y repetir su ejecución en diversas ocasiones hasta lograrlo. En el plano de equipo, es necesario entender los fracasos como una oportunidad de aprendizaje todas las veces que ocurran.

En la esfera del deporte, el fenómeno de la frustración suele producirse cuando las ejecuciones que realiza un deportista quedan por debajo de lo esperado o cuando este no alcanza los resultados deportivos a los que aspiraba. La derrota puede ser vivenciada



como frustración de acuerdo con los objetivos o metas que el deportista se propone. El éxito y el fracaso en los escenarios deportivos tienen, indistintamente, consecuencias tanto positivas como negativas (Montoya Romero, 2012, pág. 1).

La motivación es fundamental para superar este fenómeno; trabajarla correctamente contribuye a dar valor al propio esfuerzo, la perseverancia y el desarrollo de las propias habilidades como los elementos que pueden facilitar una satisfacción personal. La suerte deja de ser considerada como un factor influyente y, lo más importante, pasa a ser el propio esfuerzo (Monrroy Antón & Saez Rodríguez, 2011, pág. 1)

La perseverancia en el deporte muestra que todo puede ser posible con la adecuada preparación, por lo que los comportamientos negativos como la frustración son desterrados dado que perseverar traerá recompensas a corto y largo plazo.



## 2. Panorama general del deporte en México



El deporte y la actividad física son fundamentales para el desarrollo integral de las personas. En México atender y fortalecer la práctica de la actividad física y deporte es una prioridad nacional, garantizar la cultura física y la práctica del deporte es uno de los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024. Este objetivo, además de que da cumplimiento del artículo 4° de la Constitución en el que señala que toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte, atiende a la necesidad de fortalecer los programas que fomentan la cultura física y el deporte en las escuelas, como parte de una educación integral que promueva un estilo de vida saludable y aliente la cooperación, cohesión e integración social (Secretaría de Gobernación, 2019, pág. 123).

### Activación física y deporte entre la población juvenil

La práctica de actividades físicas y deportivas en las escuelas mexicanas sigue siendo limitada y se le ha prestado poca atención. Esto

ha contribuido al incremento y prevalencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes. De acuerdo con la OMS, “en 2010, a escala mundial, un 81% de las y los adolescentes de 11 a 17 años no se mantenían suficientemente activos. Las chicas eran menos activas que los chicos: un 84% de ellas incumplía las recomendaciones de la OMS, por un 78% en el caso de los varones” (Organización Mundial de la Salud, Febrero 2018, pág. 1). En México, para el año 2016, el 83.2% de la población adolescente no estaba suficientemente activa (Guthold, R.; Stevens, G.; Riley, L.; Bull, F., 2019).

En este contexto y para contribuir al desarrollo integral de los jóvenes, México debe adoptar estrategias para contrarrestar los problemas de salud causados por la inactividad física y aprovechar los beneficios que brinda la práctica deportiva. Ser parte de algún equipo deportivo o realizar ejercicio de forma individual es de gran beneficio en cualquier etapa de la vida escolar.



Según las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, las niñas, los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica y conviene incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos (Organización Mundial de la Salud, 2010, pág. 20). La adopción de esta recomendación tendrá un impacto en la vida de los jóvenes, no sólo en la mejora de la condición actual sino también para prevenir futuras enfermedades.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo de los 60 minutos. Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con la duración y la frecuencia (Instituto Mexicano de la Juventud, 2017, pág. s/p).

## Participación de las mujeres en el deporte

El acceso de las mujeres y niñas a cualquier ámbito deportivo de la sociedad sigue siendo un tema que requiere de especial atención. A lo largo de la historia, en el contexto deportivo, se han extrapolado algunas prácticas de discriminación y disparidad de género contra las mujeres; por ejemplo, en la antigua Grecia, eran condenadas a muerte por el simple hecho de presenciar los Juegos Olímpicos, reservados, en la práctica y el espectáculo, exclusivamente a los hombres (Instituto Nacional de las Mujeres, 2005, pág. 16).

Si bien, a través de los siglos se han realizado acciones importantes para la inclusión de las mujeres en el deporte amateur y de alto rendimiento, tanto como espectadoras como participantes activas. Fue a partir de la década de 1970 que la necesidad de rom-

per las barreras de inclusión cobró mayor relevancia. En estos años, el presidente de los Estados Unidos, Richard Nixon, firmó el Título IX que garantizó iguales derechos a niñas y mujeres en todos los aspectos de la educación, incluido el atletismo (Instituto Nacional de las Mujeres, 2005, pág. 19). Siguiendo su ejemplo, otros países y organismos internacionales, realizaron acciones similares para reducir la brecha entre hombres y mujeres, y más importante aún, entre niños y niñas. Tal es el caso de las Naciones Unidas, quien en 1979 aprobó la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), mientras que México hizo lo propio, en 1981, al ratificar dicha convención y publicarla ese mismo año en el Diario Oficial de la Federación.

Con el establecimiento de la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, en 1978, la UNESCO estableció un hecho importante al precisar que el acceso a las instalaciones deportivas debía permitirse sin discriminación, por lo que no hay duda de que las mujeres deberían ejercer su derecho sin obstáculos, aunque no siempre ha sido así (Instituto Nacional de las Mujeres, 2005, pág. 20).

La inclusión de la práctica del deporte para las mujeres, dentro de las leyes, garantiza que sea una herramienta poderosa para la eliminación de prácticas de discriminación de la siguiente forma:

- **Empodera a las mujeres frente a su cuerpo.** El deporte impulsa que las mujeres tengan mayor comodidad en el uso y expresión de su cuerpo, así como en apropiarse de su fuerza.
- **Rompe normas que restringen la práctica de alguna disciplina a un género.** Un ejemplo claro es la aprobación que realizó el Comité Olímpico Internacional

para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 (2021), en la que habrá participación de equipos mixtos en deportes como atletismo, natación, tiro con arco, judo, tenis de mesa y triatlón en su modalidad de relevos. Sin duda, un hito en la concepción del deporte.

De acuerdo con la UNESCO, “la práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos” (UNESCO, 2015, pág. 2), es decir, la inclusión deportiva debe estar por encima de los géneros masculino y femenino, y debe contemplar el contexto y las habilidades de las niñas y mujeres para desarrollarlas y potenciarlas en todas las formas posibles. La meta es poner fin a todas las formas de discriminación contra ellas (Sustainable Development Goals Fund, 2018, pág. 36) (trad. propia).

En México, son muchas las mujeres que han logrado romper los estereotipos e irrumpir, de forma histórica y definitiva, en deportes considerados hasta hace algunos años exclusivamente de hombres. Fue en el marco de los Juegos Olímpicos de Sídney 2000, que una atleta desconocida hasta esa mañana logró la preseña dorada en Halterofilia, Soraya Jiménez Mendivil, se ubicaba el lugar más alto en el podio y se convertiría en la primera mujer mexicana en lograr una medalla de oro en Juegos Olímpicos. Otra gran atleta fue Ana Gabriela Guevara Espinoza, ganadora de la medalla de plata en los 400 metros planos de atletismo en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004. Ambas deportistas tuvieron que enfrentarse a problemas de discriminación y burlas por su aspecto físico.

A pesar de que continúan los casos de éxito, existen otros deportes que, después de muchos años de lucha, hace poco lograron la aceptación de las instituciones oficiales deportivas; tal es el caso del fútbol femenino que, hasta el año 2016, logró el reconocimiento

como deporte profesional con la creación de la Liga MX Femenil y las carreras de autos (Fórmula 1) en este año 2019.

Es importante resaltar que la perspectiva de género en el deporte rompe con estereotipos creados también alrededor de los hombres. Por ejemplo, fue hasta el año 2015 que en el marco del Campeonato Mundial de Natación se realizó la primera participación de hombres en la disciplina de nado sincronizado practicado exclusivamente por mujeres hasta esa fecha (BBC, 2015, pág. s/p)

La participación de la sociedad en general, las instituciones gubernamentales y la iniciativa privada es fundamental en la construcción de un nuevo enfoque que no margine el papel de la mujer en el deporte y en la actividad física. Los roles de género son conductas estereotipadas por la cultura (por ejemplo, la apariencia física que debe tener una mujer), por tanto, pueden modificarse (Instituto Nacional de las Mujeres, 2005, pág. 1) y es tarea de todas y todos lograrlo desde el hogar con los valores que se le inculcan a los hijos e hijas, desde la escuela con la formación que se desarrolla en las y los estudiantes y desde la sociedad con el ejemplo de mujeres que han logrado romper estereotipos en el nuevo mundo que se construye paso a paso.





Fotografía recuperada de [https://www.zocalo.com.mx/new\\_site/articulo/lucia-fernanda-muro-padilla-se-dice-lista](https://www.zocalo.com.mx/new_site/articulo/lucia-fernanda-muro-padilla-se-dice-lista)

### **Lucía Muro Padilla**

14 de octubre de 1998. Coahuila.

*Corredora de velocidad.* Lucía presentó complicaciones en su nacimiento: fue prematura y nació con un problema de salud que le impedía que digiriera alimentos. Durante su niñez sufrió diversos episodios de convulsiones. El más grave le ocasionó una parálisis cerebral. Como parte de su recuperación, Lucía tomó una serie de terapias entre las que se incluían la terapia deportiva. Fue en ese momento en que decidió practicar formalmente el atletismo. Se dedicó a su entrenamiento y, en 2010, logró asistir a su primera paralympiada nacional. A partir de ese momento, ha destacado y obtenido medallas en competencias nacionales e internacionales. Los logros más recientes son las dos medallas de oro por su participación en las carreras de 400 y 100 metros en los juegos paralímpicos de Lima 2019.

Lucía continúa entrenando fuerte para lograr primeros lugares. El deporte la ayudó a mejorar su condición de salud, su autoestima y la mantiene motivada en su vida.

### **Inclusión a través del deporte**

El deporte para atletas con discapacidad ya existía desde hace más de un siglo. Se tienen registros de un Club Deportivo para Sordos que data del año 1888 en la ciudad de Berlín, Alemania. Pero hasta después de la Segunda Guerra Mundial es que el deporte para personas discapacitadas es ampliamente introducido. En ese entonces, el propósito era ayudar al gran número de veteranos de la guerra y a civiles que habían sido heridos durante ese periodo (Comité Paralímpico Internacional, 2019, pág. s/p).

En 1944, a petición del gobierno británico, el Dr. Ludwig Guttmann abrió un centro de lesiones en la médula espinal en el Hospital Stoke Mandeville de Gran Bretaña. Con el tiempo, el deporte de rehabilitación evolucionó a deporte recreativo y más tarde al deporte competitivo. Fue cuando compitieron 16 militares y mujeres heridas en tiro con arco. En 1952, exmilitares holandeses se unieron al movimiento y los International Stoke Mandeville Games fueron fundados (Comité Paralímpico Internacional, 2019, pág. s/p).

Más tarde, estos juegos se convirtieron en los Juegos Paralímpicos, que tuvieron lugar por primera vez en Roma, Italia, en 1960, con la actuación de 400 atletas de 23 países. Desde entonces han sido celebrados cada 4 años. En 2016, se celebró la décimo quinta edición de los Juegos Paralímpicos en la Ciudad de Río de Janeiro, Brasil, con la participación de 4327 atletas de alto rendimiento (Comité Paralímpico Internacional, 2019, pág. s/p).

Se ha demostrado que el deporte es una plataforma para promover la noción de que las personas que viven con discapacidades no están limitadas en absoluto. El reto es crear en la comunidad las facilidades para que estas personas tengan las posibilidades para practicar deportes y estimularlos a su vinculación (Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad, 2016, pág. s/p).

Para las personas con discapacidad, el deporte tiene el potencial para...

- **Desafiar las percepciones sociales y discriminación contra ellas.** El deporte muestra que las personas con limitaciones físicas pueden practicar todo tipo de actividad deportiva, sólo se necesitan las herramientas, adaptaciones y formación adecuadas para poder ejecutarlas.
- **Cambiar la actitud social hacia ellas al proporcionar vías para mejorar la interacción.** El deporte como motor de cambio propicia que las personas con discapacidad no sean excluidas y formen parte activa de la sociedad.
- **Desarrollar habilidades para la vida necesarias para propiciar independencia** (Sustainable Development Goals Fund, 2018, pág. 16) (trad. propia). El deporte ayuda a que las personas con discapacidad desarrollen habilidades para su des-

envolvimiento en el día a día, ya que la discapacidad no es vista como sinónimo de torpeza.

Los beneficios que el deporte aporta a este segmento de la población son muy amplios: potencia el desarrollo muscular y la resistencia a la fatiga; genera el sentimiento de autoestima y contribuye a la socialización, incrementa la participación de las personas con discapacidades en las actividades de su comunidad, lo que se traduce en una mejor inclusión social; desarrolla los sentimientos de pertenencia al grupo, entre otras (Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad, 2016, pág. s/p).

En México existen cinco federaciones deportivas que tienen como objetivo principal detectar, apoyar y desarrollar el talento de las personas con alguna discapacidad, inculcando el respeto por los demás en un ambiente de competencia (Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad, 2016, pág. s/p). Estas federaciones son:

- Federación Mexicana de Deportes sobre Silla de Ruedas.
- Federación Mexicana del Deporte para Ciegos y Débiles Visuales.
- Federación Mexicana de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral.
- Federación Mexicana de Deportistas Especiales.
- Federación Mexicana de Deportes para Sordos.

El deporte es una forma de demostrar a la comunidad y a la sociedad entera, que no es necesario tratar a las personas con discapacidad de manera diferente.



## 3. El deporte



Cuando se habla de deporte se sobreentiende que es una actividad que brinda amplios beneficios tanto a nivel individual como social, pero alrededor de la palabra deporte existe una variedad de términos que pueden ser confundidos y utilizados de manera incorrecta: actividad física, educación física, deporte de alto rendimiento, deporte educativo. Con este antecedente, se distinguen algunas definiciones orientadoras.

### Actividad física y ejercicio

La actividad física surge a partir de cualquier movimiento corporal que utilice más energía que la que se gasta en reposo. La actividad física que proporciona beneficios a la salud es la que ocurre cuando la intensidad, frecuencia y duración aumentan. Se puede clasificar de la siguiente forma (Bonvecchio Arenas, Salvo, Jáuregui, & Fernández-Gaxiola, 2015, págs. 98-100):

**Actividad física ligera.** Este tipo de actividad está presente en la mayoría de nuestras actividades, como caminar lento, levantar objetos o estar de pie. Estas actividades no alteran la respiración ni el ritmo cardiaco y, aunque

mantienen al cuerpo activo y haciendo uso de energía, no tienen la duración suficiente para obtener beneficios a la salud.

**Actividad física de moderada a vigorosa.** Con este tipo de actividad sí se producen beneficios para la salud. Se identifica porque la respiración y el ritmo cardiaco aumentan. Actividades de este tipo son una caminata rápida, bailar, jugar en el parque o brincar.

Las actividades físicas pueden realizarse en cualquier momento y lugar, además son parte de nuestras actividades diarias o se vuelven actividades de recreación. Una actividad física vigorosa para mejorar la condición física se denomina ejercicio, el cual es estructurado y repetitivo, como salir a correr todas las mañanas.

### Educación física

La Educación Física (EF) conlleva un proceso educativo formal y tiene la finalidad de desarrollar la corporalidad como dimensión global. Favorece el equilibrio físico, psicológico y social mediante la reflexión, la toma de

conciencia y la práctica sistemática de actividades físicas propiciando el conocimiento y aceptación del cuerpo.

A través de la EF se potencializan las habilidades personales, la salud en general, el conocimiento y la confianza en nosotros mismos; se vigoriza y conoce el cuerpo mediante el movimiento y se pone en acción la potencialidad física (ONU, 2005, pág. s/p).

## Deporte

El término deporte no tiene una definición única; es un concepto construido por un gran número de autores a lo largo de los años y desde distintas perspectivas. Son numerosos los aspectos, las características y las nociones que existen. La complejidad de este concepto ha suscitado diferencias en su definición. Ha sido analizado desde diferentes enfoques, desde la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación, la historia, entre otras ciencias y disciplinas (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménez Fuentes-Guerra, 2009, pág. 1). Sin embargo, de acuerdo con Hernández Moreno (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménez Fuentes-Guerra, 2009, pág. 1), existen rasgos que permiten la aproximación al concepto:

- **Juego.** Todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico.
- **Situación motriz.** Implica ejercicio físico y motricidad más compleja.
- **Competición.** Se busca superar una marca o a una adversaria o adversario.
- **Reglas.** Tienen reglas codificadas y estandarizadas.
- **Institucionalización.** Está regido por instituciones oficiales como federaciones.

En México, la Ley General de Cultura Física y Deporte establece que el deporte "es una actividad física, organizada y reglamentada, que tiene por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual, con el logro de resultados en competiciones" (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2018, pág. 4).

Según la orientación y objetivos que se quieran alcanzar, el deporte se identifica de diferente forma. En esta guía es importante resaltar la diferencia entre deporte con fines educativos y deporte con fines de competencia o de alto rendimiento que se describe a continuación.

## Deporte de alto rendimiento

La diferencia entre el deporte educativo y el de alto rendimiento es que este último tiene como objetivo fundamental el aumento del nivel competitivo del deportista. Este tipo de deporte es organizado, planificado, dirigido, se rige por reglas, valores como juego limpio, afán de superación, respeto al adversario y conlleva precisión técnica. La práctica de este tipo de deporte está motivada por una exigencia de máximos rendimientos y ejecuciones perfectas por lo que requiere de mucho tiempo en la preparación técnica, táctica y psicológica, además implica la selección de talentos con alta dedicación profesional. El entrenamiento es sistemático y dirigido por un profesional para lograr cada vez mejores resultados (Herrera Ortiz, 2011, s/p).

Las competencias son a gran escala e incluso son un espectáculo, como los Juegos Olímpicos. En el deporte de alto rendimiento es necesaria la adopción de hábitos de control, constancia, seguridad en sí mismo, equilibrio, conciencia corporal, respeto a los adversarios.



## Deporte educativo

El deporte educativo está orientado al desarrollo integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes en edad escolar, con la finalidad de adoptar el hábito de la actividad física, el sentido de la cooperación, así como al desarrollo armónico de su personalidad.

Una de las principales diferencias entre la educación física y el deporte educativo es que éste no necesariamente se lleva a cabo dentro del programa curricular escolar ya que puede realizarse a través de actividades extracurriculares. Las actividades deportivas se realizan fuera del horario lectivo para que no tengan un carácter académico y sean opcionales (Díaz Suárez & Martínez Moreno, 2003, pág. s/p). En este tipo de deporte existe la competencia, pero no con la pretensión de competir sólo para vencer al adversario sino con el sentimiento de vencer obstáculos, miedos, incertidumbres, de conocerse, enfrentarse consigo mismo y disfrutar lo realizado.

La práctica del deporte educativo tiene objetivos formativos, promueve el cuidado de la salud y fomenta el espíritu deportivo de participación limpia, el trabajo en equipo, el respeto a las normas y a los compañeros de juego, con el deseo, además, de mejorar técnicamente en el deporte practicado (UNESCO, 2015, págs. 1-4).

Las actividades deportivas se orientan a la contribución de una educación para la salud y para el tiempo libre de los estudiantes, es decir, a la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que favorezcan la posibilidad de que los estudiantes quieran y puedan utilizar su tiempo libre de manera saludable a través de la actividad deportiva, lo que, en consecuencia, contribuiría a aumentar las posibilidades de alcanzar mayores niveles de bienestar personal y social (Díaz Suárez & Martínez Moreno, 2003, s/p).

### El deporte educativo debe:

Dotarse de recursos organizativos, pedagógicos y materiales que favorezcan la existencia de situaciones en las que los estudiantes puedan analizar y reflexionar críticamente sobre la finalidad y el sentido que tienen las actividades físico-deportivas.

Atender a la diversidad de intereses y de capacidades de todos los estudiantes.

Orientar el planteamiento de las actividades de forma abierta e integradora y que tiendan a resaltar los aspectos recreativos y saludables de la práctica por encima de los competitivos.

Promover las relaciones entre los estudiantes en un ambiente cooperativo y tolerante.

*(Díaz Suárez & Martínez Moreno, 2003, s/p)*

## Enfoques de enseñanza y aprendizaje del deporte

La enseñanza del deporte cuenta con dos modelos principales, planteados en 1996 por Devís y Sánchez: verticales y horizontales. Los verticales hacen referencia a la enseñanza de un deporte en particular de manera secuencial, y de uno en uno, mientras que los horizontales van dirigidos al desarrollo de las capacidades a través de la enseñanza de varios deportes con características similares a través del uso de juegos modificados que poseen similitudes con los deportes y buscan la comprensión de estos mediante la participación. En ambos modelos se considera:

- Partir de la totalidad y no de las partes.
- Comenzar la enseñanza con situaciones reales de juego.
- Plantear situaciones en las que aparezcan problemas para buscar posibles situaciones mediante la reflexión, comprensión y discusión en grupo.
- Inferir la técnica a partir de situaciones de juego.
- Reducir la competencia por la cooperación.

Bajo el mismo enfoque activo, se plantea la integración del modelo horizontal y vertical en diferentes fases temporales del aprendizaje, el modelo horizontal se incluirá como fase inicial de iniciación a los deportes mientras que el modelo vertical se desarrollará como segunda fase para profundizar en el aprendizaje deportivo. (Robles Rodríguez, 2009, págs. 146-154).

## Clasificación de las disciplinas deportivas

A lo largo de la historia del deporte se han realizado diversas clasificaciones de las disciplinas deportivas. En 1968, Michael Bouet hizo hincapié en la experiencia vivida por el sujeto clasificando el deporte en cinco categorías (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménez Fuentes-Guerra, 2009, pág. 1):

1. Deportes de combate. Son las disciplinas caracterizadas por el contacto físico entre los participantes, donde el cuerpo del otro constituye una referencia obligada. Se subdividen en:
  - Los que utilizan implementos, por ejemplo la esgrima en donde se enfrentan dos contrincantes debidamente protegidos que deben intentar tocarse con un arma blanca como un sable, una espada o florete.

- Los que emplean solamente el cuerpo; por ejemplo, la lucha grecorromana en donde cada participante intenta derrotar a su rival con llaves y proyecciones utilizando solo la parte superior del cuerpo.

2. Deportes de balón o pelota. El balón constituye el objeto principal de la disciplina deportiva, puede emplearse de forma colectiva o individual. Por ejemplo, el básquetbol es un deporte colectivo en el que se usa un balón y el tenis es individual y para ejecutarlo se utiliza una raqueta y una pelota.
3. Deportes atléticos y gimnásticos. Constituyen una referencia sobre las posibilidades motoras del ser humano. La cuantificación es fundamental y la técnica es de gran importancia. Como ejemplos se encuentra a la gimnasia artística, atletismo, natación, deportes en los que se resaltan las habilidades motrices del ser humano.
4. Deportes en la naturaleza: Se realizan en el medio natural y están fuertemente unidos al riesgo y a la aventura. Un ejemplo es el alpinismo o montañismo que implica escalar una montaña de gran altura.
5. Deportes mecánicos: Tienen como característica el empleo de una máquina, que es la que genera la energía y el sujeto es quien la controla y dirige. Uno de los deportes más conocidos es el automovilismo en donde el objetivo es recorrer la mayor distancia en el menor tiempo posible.

Otra de las clasificaciones más adoptadas es la propuesta de Parlebás, en 1981, en la que presenta una clasificación de acción motriz como un sistema de interacción global entre el deportista, el entorno físico y los demás participantes. La propuesta de Parlebás es retomada por Hernández y Blázquez, en 1983, y agregan dos elementos para clasifi-



car: la forma de utilizar el espacio y la participación de los jugadores. Presentan cuatro grandes grupos (Robles Rodríguez, 2009, págs. 57-60):

1. Deportes psicomotrices o individuales. Se realizan de manera individual y sin la presencia de compañeros ni adversarios que puedan influir en la ejecución. Por ejemplo, en el ciclismo en donde se trata de llegar a una meta en el menor tiempo posible, aunque puede haber compañeros de competencia, el resultado depende únicamente de la ejecución personal.
2. Deportes de oposición. En estos, hay un oponente. El espacio es separado o común, y la participación, simultánea o alternativa. Por ejemplo, el judo es un deporte de oposición con espacio común y participación simultánea mientras que el tenis es un deporte de oposición en espacio separado y participación alternativa.
3. Deportes de cooperación. En estos deportes hay dos o más compañeros sin la presencia de adversarios, también se toma en cuenta el espacio: separado o común y la participación simultánea o alternativa. A manera de ejemplo se puede reconocer la gimnasia rítmica por equipos como deporte de cooperación en espacio común y de participación simultánea, y los relevos en natación como deporte de cooperación en espacio separado y de participación alternativa.
4. Deportes de cooperación-oposición. En este tipo de deportes se enfrentan equipos de similares características de dos o más jugadores. De igual forma, se toma en cuenta el espacio, separado o común, y la participación, simultánea o alternativa. El fútbol es un ejemplo de este tipo de deportes que se desarrolla en un espacio común con participación simultánea.

Con base en esta clasificación y de manera sintética podemos distinguir dos grandes categorías: individuales o psicomotrices, en donde los participantes se ponen a prueba e identifican sus habilidades y limitaciones, y los deportes en equipo o sociomotores, en los que se establece un diálogo motor y emocional con compañeros (deportes de cooperación), con oponentes (deportes de oposición) o con ambos (deportes de cooperación oposición). (Lagardera & Lavega, 2003; Parlebás, 2001, en: Duran, 2014, pág. 25)



## 4. Beneficios del deporte



Durante los últimos años, se ha demostrado que los beneficios que la práctica deportiva aporta a la salud son amplios, ya que no sólo mejora la salud física, sino también contribuye al bienestar integral de los individuos y, por ende, en el bienestar social y público.

Hoy en día, la inactividad física se considera un problema serio a nivel mundial. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud, más del 81% de adolescentes de 11 a 17 años a nivel mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para su salud. El aumento en los hábitos sedentarios, aunado al crecimiento acelerado de la población, los altos índices de criminalidad, la mala calidad del aire y la falta de espacios adecuados para el desarrollo de actividades deportivas son factores que contribuyen a la inactividad física de adultos, niñas y niños en todos los países del mundo (Organización Mundial de la Salud, 2019, s/p).

En la población infantil, el aumento del sobrepeso y obesidad es considerada en la actualidad una epidemia de proporciones alarmantes. En 2014, se estimaba que 41 mi-

llones de niños menores de 5 años presentaban sobrepeso u obesidad. Muchos niños crecen actualmente en entornos que favorecen el aumento del peso y la obesidad. Nadie está exento; es un problema presente tanto en países desarrollados como subdesarrollados y en todos los grupos socioeconómicos (Organización Mundial de la Salud, 2016, págs. 2-4). Tan sólo en México se estima que 7 de cada 10 personas adultas, 4 de cada 10 adolescentes, y 1 de cada 3 niñas y niños presentan sobrepeso u obesidad, y que el 90% de los casos de diabetes mellitus tipo 2 están relacionados con esta enfermedad (Secretaría de Salud, 2018, pág. s/p).

Asimismo, datos revelados por el estudio *Usando la genética para entender la influencia del IMC en la depresión*, realizado por la Universidad del Sur de Australia y la Universidad Exeter del Reino Unido reveló que tener sobrepeso o ser obeso puede causar depresión; según el estudio, por cada 4.7 puntos de aumento en el IMC (índice de masa corporal), la probabilidad de tener depresión aumenta un 18% y hasta un 23% en el caso de las mujeres (Tyrrell & otros, 2019, págs. 844-847).



Las personas obesas suelen sufrir estigmatización social por su aspecto físico y, de esta forma, ver afectada su imagen corporal y su autoestima, ser víctimas de rechazo y discriminación. Esto genera a su vez respuestas de ansiedad y depresión, lo que puede traducirse en mayor consumo de alimentos hipercalóricos, como mecanismo de compensación emocional, que se vuelve un círculo vicioso que mantiene y aumenta el peso y la obesidad (Salinas Rodríguez, González Díaz, Espinosa Sierra, & González Díaz, 2018, pág. 9).

Pero no sólo el sobrepeso y la obesidad están ligadas a la inactividad física. Cada año aumenta el número de enfermedades prevenibles no transmisibles, como los infartos al corazón, la diabetes y los accidentes de cerebro vasculares. Se ha demostrado que el ejercicio no sólo ayuda a prevenir estos padecimientos sino que también contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento, estimula el sistema inmunológico y aumenta la esperanza de vida.

En México, el Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, anunció que a partir del ciclo escolar 2019-2020, las y los maestros deberán tomar, cada 50 minutos, una "pausa" con la finalidad de realizar ejercicios de activación física. En sus palabras, esto representaría "una fórmula preventiva para tener una mejor salud y, además, una mayor concentración en el salón de clases. La práctica del deporte y activación física son la piedra angular de la Nueva Escuela Mexicana" (Moctezuma Barragán, 2019, s/p).

De acuerdo con la revisión sistemática de los beneficios del deporte para niños y adolescentes de Rochelle Eime y colaboradores (2013), diversas investigaciones muestran que la práctica de actividades deportivas contribuye en los aspectos físico, psicológico y social de los jóvenes. Con esta revisión,

se resalta, en su modelo conceptual de la salud a través del deporte, que la práctica de las actividades deportivas contribuye a la salud física, psicológica y social, y que las actividades de equipo y organizadas influyen con más fuerza en la obtención de los beneficios psicológicos y sociales. Los beneficios obtenidos por los jóvenes impactan de manera directa en su ámbito intrapersonal e interpersonal, de esta forma los beneficios del deporte hacen eco en el bienestar de su entorno y en la sociedad.

La realización de actividades deportivas de manera general ayuda a los jóvenes en tres aspectos:

- **Desde lo corporal**, elimina grasas, previene la obesidad, mejora la capacidad respiratoria y de los músculos, combate la osteoporosis, mejora la resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, etcétera.
- **A nivel psicológico y emocional**, tiene efectos tranquilizantes, antidepresivos; proporciona bienestar, alza de autoestima y elimina el estrés; previene el insomnio y regula el sueño. Además es una herramienta para conocer las emociones propias; por ejemplo, al enfrentar y superar las derrotas.
- **A nivel social estimula la iniciativa**, canaliza la agresividad, enseña a asumir responsabilidades y a convivir bajo normas (Instituto Mexicano de la Juventud, 2017, pág. s/p).

## Beneficios físicos

Hoy en día existe un aumento en el número de personas que toman conciencia sobre la utilidad de la práctica de actividades físicas para fortalecer la salud y tratar enfermedades (Cintra Cala & Balboa Navarro, 2011, pág. s/p). Según Carmen García Ruiz, especialista en cirugía del deporte del Hospital

General de México Eduardo Liceaga, la práctica de ejercicios en los jóvenes mexicanos de entre 20 y 40 años ha incrementado debido a la conciencia de la población sobre los beneficios de realizar algún deporte (Miranda, 2017, pág. 1).

Todos necesitamos ejercitar nuestros cuerpos, especialmente los niños y adultos mayores. Hacer ejercicio mejora la salud porque previene enfermedades como la obesidad y las enfermedades cardíacas, aumenta la masa muscular, la densidad ósea, la elasticidad y los reflejos, fomenta el crecimiento y estimula el sistema inmunológico y cardiopulmonar, acelera el metabolismo y ayuda a la eliminación de toxinas en el cuerpo.

### **Beneficios psicológicos y emocionales**

Estudios realizados en las últimas décadas han revelado cómo el deporte puede mejorar no sólo la salud física sino que también aporta muchos beneficios a la mente; y es que practicar deporte no sólo nos genera resistencia y aumento en la masa muscular, también ayuda al tratamiento de patologías, como la ansiedad, la depresión y los trastornos del sueño. La importancia del deporte en la salud mental se relaciona con la prevención y el tratamiento de los desequilibrios psicológicos. La práctica deportiva previene patologías físicas debido a la activación del sistema inmunológico y enfermedades degenerativas, como el Alzheimer, ya que influye en una mejor concentración (Parrilla, 2014, pág. s/p).

De manera puntual, los beneficios psicológicos del deporte hallados en los jóvenes son: mayor satisfacción de la vida, menores síntomas de depresión, reducción de la ansiedad y estrés, autocontrol, autoconocimiento, seguridad en sí mismos y sensación de bienestar en general (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013, pág. 14).

El deporte puede hacer felices a las personas, sin embargo, no es una cura para padecimientos más graves, como enfermedades mentales o de depresión grave que requiera algún tipo de medicación.

### **Beneficios sociales**

El deporte y la actividad física pueden realizarse solos o en conjunto siendo esta última la mejor forma de crear redes (sanas) de amistad, compañerismo y cooperación. Hacer ejercicio físico mejora nuestra salud física y mental, pero también nuestras relaciones sociales. Los deportes de equipo son una buena forma de hacer amigos y de pasar un rato con gente que tiene o no los mismos intereses que nosotros; por eso se habla de que uno de los beneficios del deporte es la integración social (Rodríguez, 2016, pág. s/p).

Al realizar actividades deportivas de conjunto, se fortalecerán valores como la cooperación, el trabajo en equipo se mejora de la relación con sus compañeros y maestros, respeto, mayor y mejor integración en grupos (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013, pág. 14). Cuando la práctica deportiva se realiza a nivel grupal es necesaria la interacción entre los individuos, lo que obliga a las personas a desarrollar sus habilidades de interacción y comunicación; crea sensación de empatía; en poblaciones escolares, además, el deporte ayuda a niñas, niños y adolescentes a prevenir actividades de ocio perjudiciales en esta edad (consumo de alcohol y otras drogas, por ejemplo).

Como se puede observar en términos más amplios, el deporte es una herramienta para la inclusión, mejora de habilidades que se requieren en la sociedad y para la disminución de problemas de salud que afectan a la economía de los países y al bienestar en general.



## Lesiones deportivas y mecanismos de prevención

No hay que olvidar que cualquier actividad física conlleva toda clase de riesgos o lesiones, desde las más leves (un esguince o una torcedura) hasta las más graves (lesiones que requieren cirugía, fracturas y, recientemente, adicción y obsesión por el ejercicio). Por lo tanto, hay que considerar realizar actividades que por sus características garanticen más beneficios que riesgos (Pérez Muñoz, Domínguez Muñoz, Sánchez Muñoz, & Rodríguez Cayetano, 2015, pág. 1).

No podemos esperar a que, de un momento a otro, una persona que no ha realizado actividades deportivas a lo largo de su vida pueda realizar los ejercicios como si fuera atleta de alto rendimiento. La preparación física es fundamental, intentar realizar movimientos a los que nuestro cuerpo no está acostumbrado pueden traducirse en lesiones que impidan un buen desempeño.

En la escuela, el desarrollo de las actividades deportivas debe estar supervisado, idealmente, por un profesional del deporte, sin embargo, debido a que no todos los planteles cuentan con este tipo de especialistas, se requiere que docentes y directivos asuman un alto grado de compromiso para llevarlas a cabo para prevenir cualquier tipo de lesiones en las y los estudiantes. Antes de realizar cualquier actividad deben tomarse precauciones haciendo estiramientos y calentamientos, lo cual aumentará la calidad y beneficio de los ejercicios. Tomar pequeños descansos dentro de las distintas rutinas, especialmente si no se está acostumbrado a la actividad física vigorosa, ayudará al individuo a mejorar su rendimiento y a prepararse, física y mentalmente, para los siguientes ejercicios por desarrollar.



# 5. Diseño e implementación del componente de deporte en Construye T



La participación en actividades deportivas proporciona un contexto idóneo para el desarrollo de HSE, reconociendo los beneficios que proporciona el deporte y en el marco del programa Construye T para jóvenes de Educación Media Superior, en la segunda parte de la guía se describen sesiones con actividades deportivas para dicho fin. A continuación, se presentan los aspectos pedagógicos que orientan las sesiones, la estructura de cada una de ellas, el método que siguen y finalmente la descripción de algunas condiciones para la implementación que las y los directores de las escuelas y las y los docentes deben considerar para la aplicación exitosa de la guía.

El diseño de la guía es gradual, sin embargo, las actividades pueden realizarse de manera independiente según la particularidad de su institución. Se sugiere que se aborde al menos una actividad de cada HSE.

## Estructura curricular

Construye T, en su componente de deporte, al igual que en las lecciones para el aula, toma como base la metodología SAFE (Sequenced, Active, Focused, and Explicit), propuesta por Joseph Durlak y colegas, la cual ha demostrado ser efectiva en los programas y estrategias para desarrollar las HSE ya que se basa en contenidos: secuenciados, activos, focalizados y explícitos (Durlak, Domitrovich, Weissberg, & Gullotta, 2015) (trad. propia):

- **Secuenciados:** presentan un conjunto de actividades conectadas y coordinadas para fomentar el desarrollo de las HSE.
- **Activos:** proponen formas activas y dinámicas de aprendizaje para ayudar a los estudiantes a dominar nuevas habilidades.
- **Focalizados:** hacen énfasis en el desarrollo de un componente de las HSE.



- **Explícitos:** propone objetivos de forma específica y clara centrados en el desarrollo de una HSE.

La adopción de esta metodología fomenta el bienestar integral de las y los estudiantes. En este sentido, el programa consta de seis sesiones en la que se potencia cada una de las HSE.

El eje principal es cada una de las HSE por desarrollar y las actividades deportivas son transversales a ellas. **Para cada habilidad se presentan cuatro actividades diferentes**

**que, dependiendo de la disponibilidad de los tiempos de las y los participantes, así como de espacios físicos dentro del plantel, se podrá seleccionar una, o bien, implementar las cuatro en días diferentes.**

Las sesiones de actividades deportivas para el desarrollo de HSE toman en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud de niñas, niños y jóvenes de entre 5 y 17 años (Organización Mundial de la Salud, 2010, pág. 19), en donde recomienda un periodo de 60 minutos diarios de actividad física.

### Desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas

	Autoconocimiento	Autorregulación	Conciencia social	Colaboración	Toma responsable de decisiones	Perseverancia
	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
10 min.	Introducción	Introducción	Introducción	Introducción	Introducción	Introducción
	Preparación	Preparación	Preparación	Preparación	Preparación	Preparación
40 min.	4 opciones de juegos (inicio-desarrollo-cierre) Predeportivos Modificados Colectivos Metafóricos	4 opciones de juegos (inicio-desarrollo-cierre) Predeportivos Modificados Colectivos Metafóricos	4 opciones de juegos (inicio-desarrollo-cierre) Predeportivos Modificados Colectivos Metafóricos	4 opciones de juegos (inicio-desarrollo-cierre) Predeportivos Modificados Colectivos Metafóricos	4 opciones de juegos (inicio-desarrollo-cierre) Predeportivos Modificados Colectivos Metafóricos	4 opciones de juegos (inicio-desarrollo-cierre) Predeportivos Modificados Colectivos Metafóricos
10 min.	Recuperación	Recuperación	Recuperación	Recuperación	Recuperación	Recuperación
	Reflexión final					

Figura 1. Estructura esquemática curricular. Fuente. Elaboración propia.

Cada sesión está orientada al desarrollo de una habilidad y su estructura se distribuye de la siguiente forma:

### Introducción

Las sesiones cuentan con un apartado de presentación en el que se explica la habilidad socioemocional que será trabajada en las actividades, asimismo se enuncia el objetivo general y los objetivos particulares, con la finalidad de organizar y seleccionar la o las actividades a aplicar conforme a las necesidades del grupo y la disponibilidad de materiales, tiempo y espacio.

### Preparación o calentamiento (10 minutos)

Esta etapa es el inicio de cada una de las actividades, en la que se realizará un conjunto de ejercicios y la exigencia del esfuerzo será superior a la normal con el fin de preparar al organismo a movimientos de mayor intensidad. Este momento es indispensable porque ayuda a:

- Prevenir lesiones aumentando la temperatura de los músculos y los ligamentos. Un músculo que ha sido calentado puede ser estirado mejor y tener un mayor rendimiento.
- Permitir un aumento progresivo de los latidos del corazón y de la frecuencia de la respiración para evitar algún sobreesfuerzo perjudicial durante la actividad principal.

Se toman en cuenta cuatro factores importantes:

- El calentamiento será progresivo, es decir, de menor a mayor intensidad.
- No se incluirán ejercicios complejos.
- El número de repeticiones oscilará entre 3 y 10 veces por ejercicio.

### Desarrollo (40 minutos)

En este momento se llevará a cabo la ejecución de la actividad principal de la sesión, en donde se realizarán los ejercicios enfocados en el cumplimiento del objetivo para el desarrollo de la HSE específica. Se presentan cuatro opciones de actividades que consideran:

- Diferentes disciplinas deportivas a través de juegos modificados, colectivos, metafóricos y actividades predeportivas.
- Uso de material alternativo.
- Dinámicas individuales y de grupo o equipo, según la HSE por desarrollar.

Esta fase hace referencia a las actividades deportivas pedagógicamente planeadas para desarrollar las HSE de las y los estudiantes. Estas involucran las destrezas de todos ya que, al ser flexibles, pueden modificarse al entorno y adaptarse de tal forma que todas y todos participen sin importar ninguna condición.

Al cierre de cada una de las actividades se presentan orientaciones de reflexión, con el fin de alcanzar el objetivo en torno al desarrollo de la HSE en cuestión, por medio del diálogo a través de preguntas detonadoras que buscan que las y los estudiantes realicen un ejercicio de valoración sobre la HSE desarrollada en cada actividad. Se espera que esta reflexión sea colectiva, pero también individual. En esta sección encontrará orientaciones para que como docente guía acompañe el diálogo que se lleve a cabo.

### Recuperación o enfriamiento (10 minutos)

Para concluir las actividades, se realizarán ejercicios que busquen disminuir la frecuencia cardiaca, con la finalidad de lograr un estado de confort y descanso. Estos están enfocados a relajar el cuerpo después de la actividad física intensa; al igual que con el ca-



lentamiento, se pretende evitar fatiga en las y los estudiantes y prevenir el dolor muscular.

## Cierre de la sesión

Al final de cada sesión se encuentra un párrafo dirigido al docente con ideas que se pueden transmitir a las y los estudiantes en las actividades deportivas, ya que aportan al desarrollo de la HSE y la forma en la que influyen en su vida personal y social.

## Estructura de las sesiones

Las sesiones de esta guía tienen la siguiente estructura:

### Sesión 1.

## Soy deportista



**Introducción**

Soy deportista se dirige al desarrollo del autoconocimiento a través de la identificación consciente de emociones y habilidades propias, de la autopercepción y autoeficacia de cada estudiante, entendiendo por esta última al reconocimiento y confianza en nuestras capacidades para alcanzar una meta.

Durante el desarrollo de las actividades, las y los estudiantes identifican y comprueban sus fortalezas y limitaciones para convertirlas en oportunidades a través de un sentido de confianza propia. Las emociones que se manifiestan individual y colectivamente, junto con las vivencias motrices y el intercambio que naturalmente se produce, son los protagonistas en estas acciones. Las actividades presentadas ayudan en la formación de su identidad, a través de sus propias experiencias y a fomentar el desarrollo del carácter a través del esfuerzo y dedicación. Además trabajarán con el autoconocimiento mediante el reconocimiento individual de las habilidades físicas que po-

seen, ubicando fortalezas y debilidades que pondrán a prueba de forma lúdica y divertida.

El autoconocimiento en el deporte es importante para poder reconocer, aceptar y fortalecer las habilidades del cuerpo y la mente que cada uno posee.

Como docentes es importante guiar a las y los estudiantes en su proceso de autoconocimiento de manera empática, no todas las y los estudiantes logran las metas y no siempre logran controlar sus emociones como la frustración. Por ello, estas actividades deben ser divertidas y con poca exigencia técnica.

**Objetivo general**

Que las y los estudiantes:

Identifiquen sus fortalezas y debilidades físicas, las expectativas sobre ellos mismos y cómo éstas influyen para alcanzar sus metas.

1. **Introducción** a la sesión en dónde se detalla qué HSE se desarrollará y se explica cómo se relacionan las actividades a dicha habilidad.

Sesión	Actividad	Objetivo Que las y los estudiantes:	Descripción
Superando retos	1. Soy ágil	Reconozcan las emociones frente a sus cualidades, limitaciones y habilidades.	Se trata de superar un circuito que requiere de habilidad física y control de su cuerpo, la actividad se realiza de manera individual y en equipo. La dificultad física los enfrentará con sí mismos.
	2. Yo en el juego	Identifiquen la forma en la que actúan ante sus emociones.	Este juego les presenta situaciones deportivas hipotéticas con opciones de acción para elegir, las y los estudiantes hacen una evaluación de sus emociones ante ellas. En esta actividad identifican sus acciones ante la alegría, enojo, miedo y tristeza.
	3. Controló el balón	Utilicen la atención como medio de regulación emocional para lograr la meta.	Esta actividad requiere de concentración, manejo de emociones y atención para controlar y dirigir correctamente un balón de volibol y ganar la competencia que se realizará en parejas mixtas.
	4. Defiendo y no ofendo	Modulen las emociones que causan estrés para defender a su equipo y ganar la partida.	Es una actividad contrarreloj que requiere de habilidad defensiva y ofensiva. Se trata de tirar el mayor número de conos del equipo contrario con pateo de fútbol mientras cuidan que el otro equipo no tire sus conos. Gestionar el estrés individual y de equipo es decisivo para ganar.

**2. Objetivos** de la sesión para desarrollar HSE a través de actividades deportivas.

**3. Calentamiento** (fase de preparación). Se describe una rutina con ejercicios de calentamiento para preparación física de los estudiantes previa ejecución de la actividad principal.

**Calentamiento:**  
(A realizarse antes de cada actividad)

**Duración:**  
10 minutos

**Descripción general:**  
El calentamiento para esta sesión incluye actividades de movilidad articular de los brazos, hombros, pecho, espalda, tronco y piernas. Estos movimientos ayudan a activar los músculos y articulaciones para mejorar la elasticidad y evitar alguna lesión durante las actividades.

**Materiales:**  
Esta fase de calentamiento se sugiere hacer con un palo de plástico o de madera, de extensión no menor a los brazos en cruz, para ejecutar con mayor facilidad los ejercicios.

**Ejercicios:**



Iniciar sujetando por los extremos un palo que no sea de extensión menor a los brazos en cruz. De pie, con las piernas separadas, pasarlo de atrás hacia adelante, y viceversa, por encima de la cabeza sin soltarlo y, en cada repetición (de 3 a 5), juntar cada vez más las manos.



Después, flexionar el tronco y con los brazos estirados colocar el palo lo más atrás posible de las piernas sin doblarlas. Levantarse con suavidad y repetir tres veces.



Luego, flexionar una pierna y apoyarla sobre el palo intentando extenderla lo más que se pueda. Controlar la velocidad de ejecución para que el palo no se caiga. Repetir 3 veces con cada pie cuidando su equilibrio.



**Sesión 1: Soy deportista**

**Actividad 1. Mi mejor versión**

**Presentación de la actividad**

En esta actividad la población estudiantil se enfrenta al reconocimiento de sus fortalezas motrices y muestran su confianza ante sus habilidades físicas. La actividad implica que cada estudiante haga una valoración de sus propias destrezas motrices.

 **Duración:**  
40 minutos.

 **Objetivo:**  
Que las y los estudiantes desarrollen su auto percepción y confianza en torno a sus habilidades físicas.

 **Clasificación de la actividad:**  
Juego predeportivo relacionado con el básquetbol, volibol, fútbol y atletismo.

 **Tipo de actividad:**  
Individual atlético y con balón.

 **Espacio físico recomendado:**  
La actividad puede realizarse en un espacio amplio, cerrado o abierto, con suelo plano de material rígido.

 **Materiales:**  
Conos, balón de básquetbol para rebote, balón de fútbol para avance con pies, balón de volibol, cronómetro, hojas para registro de tiempo, silbato.

 **Material alternativo:**  
Tres pelotas ligeras de esponja, plástico blando o papel, de tamaño mediano; para los conos pueden utilizarse rocas; reloj y cuaderno para registro de tiempos.

**Desarrollo de la actividad**

Se trata de un juego en donde se compete contra sí mismo. Se colocan cuatro opciones de actividades de desplazamiento, de las cuales se debe elegir una en la que se cree que se es más hábil.

Avanzar caminando con rebote de balón alternando manos.

Avanzar dominando el balón con los pies.

Avanzar dominando el balón con voleo en el aire.

Avanzar corriendo y saltar los obstáculos.

Conforme a su elección, las y los estudiantes se colocan en fila para realizar el avance en una distancia aproximada de 10 a 15 metros, o 20 pasos, y hacen un recorrido a través de cuatro pequeños obstáculos o conos hasta llegar a la meta.

Cuando llegan a la meta, el o la docente anota en una hoja el tiempo que cada estudiante tardó en recorrer la distancia.

La meta es concluir el desplazamiento en el menor tiempo posible.

Si el tiempo y el número de estudiantes lo permiten, cada quien puede repetir su recorrido hasta en tres ocasiones para mejorar el tiempo, tomando en cuenta sólo el que se haya hecho más rápido.

**4. Actividad principal.** Se desarrolla la descripción y las reglas de la actividad que ayudarán a alcanzar los objetivos planteados. Cada actividad tiene un objetivo específico. Además se describen las adaptaciones, materiales alternativos y espacios físicos en los que se puede realizar. La actividad presenta un esquema gráfico de cómo se puede distribuir en el espacio la actividad.

**Recuperación:**

(A realizarse después de cada actividad)

**Duración:**  
10 minutos

**Descripción general:**  
Para el cierre de cada una de las actividades se sugieren ejercicios de concentración, seguridad y carrera suave o caminata con brazos apoyados en pareja.

**Materiales:**  
Un balón medicinal o un balón cualquiera por estudiante.

**Ejercicios:**



1. Con el balón en el suelo, empujarlo con la cabeza sin tocarlo con las manos. Intentar llevarlo en línea recta avanzando con manos y pies apoyados en el piso durante tres minutos.



2. En pareja colocarse en fila. El de atrás sostendrá de los hombros al de adelante y cerrará los ojos dejándose llevar por este. El de atrás guiará con pequeñas palmadas en alguno de los hombros para que el de adelante gire hacia ese lado. Iniciarán trotando y poco a poco disminuirán su velocidad a intervalos de cada 2 minutos que el docente les irá indicando hasta completar 6 minutos.

**5. Fase de recuperación.** Se presentan ejercicios y actividades que busquen disminuir la frecuencia cardiaca con la finalidad de lograr un estado de confort y descanso.



#### No dejar a nadie atrás:

Los juegos no se modifican para las discapacidades intelectuales, parálisis cerebral, amputaciones, pero pueden contar con el apoyo del docente o de un compañero en el desplazamiento si es indispensable.

Para estudiantes en silla de ruedas, realizar el dominio del balón empujándolo con la silla misma. Para discapacidad visual, orientar con ritmo de palmadas e instrucciones con palabras. Para discapacidad auditiva, se explica el ejercicio de manera visual y, si es posible, con interpretación de lengua de señas.

#### Cierre de la actividad:

Para concluir la actividad, las y los estudiantes se reúnen en círculo para exponer sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Estoy segura o seguro que con otra actividad mi tiempo de ejecución sería menor?
2. ¿Descubrí algo que no sabía de mí?
3. Si practico constantemente esta actividad, ¿podría mejorar en su ejecución?

#### Orientaciones de reflexión en torno a las preguntas de cierre:

1. Algunas y algunos estudiantes podrán identificar claramente que esa es la actividad en la que son menos hábiles, sin embargo, habrá quienes pueden dudar porque no identifican cuál es su debilidad motriz. Es importante recordar que lo importante es conocer las debilidades personales para poder trabajarlas constantemente y superarlas. El autoconocimiento les ayudará a orientar y mejorar sus acciones diarias.
2. Algunas y algunos estudiantes pueden encontrarse con descubrimientos personales; por ejemplo, alguien que no se sabía hábil puede llegar a reconocer que sí lo era y no encontró su debilidad motriz en este ejercicio, en este caso, sería necesario preguntar, ¿puede identificar otra debilidad motriz? Hay que recordar que lo importante de esta sesión es comprender al conocer nuestras debilidades, podemos trabajar en ellas para convertir las debilidades en fortalezas.
3. Es posible que la mayor parte de las y los estudiantes coincidan en que la práctica de las actividades hará que sean cada vez mejores, sin embargo, será necesario reafirmar que esta cualidad se puede aplicar en todos los aspectos de su vida y permite modificar hábitos para contribuir a su bienestar.

#### Cierre de la sesión

En esta sesión, las actividades permiten a las y los estudiantes reconocer sus fortalezas y debilidades físicas, así como las expectativas sobre ellos mismos y cómo éstas influyen para alcanzar sus metas.

El autoconocimiento se desarrolla progresivamente a través de la identidad en donde reconocen creencias, gustos, intereses, preferencias, valores, fortalezas y debilidades de sí mismo, además de que deben tener la certeza de que la inteligencia, la personalidad, el carácter y las habilidades se pueden desarrollar continuamente como resultado del esfuerzo y el aprendizaje. En las actividades deportivas se tiene la ventaja de ver y sentir las emociones propias y se palpan consecuencias inmediatas de cada acción o movimiento que se ejecuta. La práctica de un deporte de manera regular les ayudará progresivamente a obtener la habilidad del autoconocimiento, pero es indispensable que se haga de manera consciente para poder utilizar los beneficios a su favor y en su vida diaria.

Trabajar en la confianza de sí mismo, en saber que se tiene la capacidad de ejercer control sobre la propia motivación, comportamiento y ambiente, permitirá a las y los estudiantes convertirse en defensoras y defensores de sus propias necesidades y apoyos, y podrán modificar hábitos que contribuyan a su bienestar y de quienes les rodean.

**6. Cierre y reflexión de actividad.** Este apartado es muy relevante ya que contiene preguntas y orientaciones para dirigir la reflexión y diálogo con las y los estudiantes en relación con las actividades realizadas y alcanzar de manera consiente el objetivo planteado.

**7. Cierre de la sesión.** Es una breve descripción de la relación y beneficios de las actividades deportivas realizadas y la HSE a la que va dirigida la sesión.



## Método

Las actividades están dirigidas al desarrollo de las HSE a través de la enseñanza de varios deportes con características similares haciendo uso de juegos modificados, actividades predeportivas, juegos colectivos y juegos metafóricos. A continuación, se describe en qué consisten:

- Juegos predeportivos. Actividades lúdicas de corta duración con reglas simples, sin exigencias físicas ni complejidades técnicas. Tienen por objeto desarrollar las percepciones y coordinaciones necesarias en las destrezas de alguna disciplina deportiva.
- Juegos deportivos modificados. Actividades que presentan una simplificación de las reglas de un deporte sin que altere su esencia. Aquí el componente técnico del deporte queda subordinado al proceso de desarrollo del juego resaltando los principios tácticos y reduciéndose las exigencias técnicas.
- Juegos colectivos o cooperativos. Actividades centradas en el juego con otros, más que contra otros, en la superación de desafíos y no en la superación de oponentes. La estructura interna de los juegos cooperativos se concreta en el establecimiento del principio en el que el mayor número de personas compartan el juego para conseguir el objetivo; es decir, se juega junto a otros para conseguir fines comunes en vez de contra otros para lograr fines mutuamente excluyentes.
- Juegos metafóricos. Actividades de reflexión y toma de conciencia en torno al juego limpio, trabajo en equipo, responsabilidad, libertad, salud, respeto, diálogo, tolerancia, cooperación, justicia, autoestima, empatía o, bien, en torno a la

habilidad socioemocional que se trabaje en específico. Estas actividades aluden de forma metafórica a normas, actitudes, valores o habilidades específicas.

Además, en las sesiones se considera:

- Un inicio de sesión que parte de la totalidad y no de las partes.
- Situaciones reales de juego en los que aparecen situaciones por resolver para buscar las mejores soluciones y se busca lograr el objetivo de cada sesión mediante la reflexión, comprensión y discusión en grupo.
- El uso de la competencia cumple un fin específico para el desarrollo de las HSE, las actividades de equipo buscan la cooperación como principio esencial.

Asimismo, todas las actividades tienen como opción el uso de materiales alternativos, con el fin de que se puedan ejecutar sin necesidad de material específico de una disciplina deportiva, así como la opción de realizarlos en espacios abiertos y cerrados.

Por otra parte, la reflexión es un punto medular y transversal de cada sesión, ya que es importante pensar en lo que se hace al momento de la ejecución con el fin de producir un aprendizaje significativo en torno a las HSE, lo cual se plantea hacer de manera intencionada y dirigida a través de:

- Diálogos que estimulen las experiencias grupales.
- Respuesta a casos supuestos o dilemas relacionados a las actividades deportivas.
- Respuesta a preguntas individuales que los enfrentan con sus emociones y retoman pensamientos sobre lo que se ha hecho durante la actividad.

La adopción de la reflexión en las sesiones deportivas puede contribuir a que las y los estudiantes adquieran aprendizajes significativos en su vida cotidiana, en torno a las HSE a partir de establecer una valoración y profundización sobre la relación entre la teoría y la práctica. Para lograrlo es necesario que en cada sesión:

- Se realice una introducción con la explicación de la actividad, las reglas, el tiempo que tendrán para la ejecución y sobre todo comunicar el objetivo.
- La comunicación con las y los jóvenes sea con amplio respeto. Esto es crucial para lograr que se cumpla el desarrollo de las HSE.
- El o la docente muestre una actitud dirigida por sus HSE. Por ejemplo, si le es posible, mostrar cooperación con otros docentes preparando los espacios físicos para llevar a cabo las actividades.
- Se conformen equipos sin restricción de género.

### Condiciones de implementación

Para el desarrollo pleno del componente de deporte en Construye T, es importante considerar que la EMS se caracteriza por tener una oferta altamente diversificada y que no todas las instituciones del país cuentan con las condiciones suficientes para practicar deporte.

De acuerdo con el informe de resultados *Condiciones básicas para la enseñanza y el aprendizaje en los planteles de EMS en México* (Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, 2018), el 92% de las instituciones evaluadas cuentan con, al menos, un espacio (cancha deportiva, patio, área verde) para realizar actividades deportivas.

Asimismo, aunque el 79% de las instituciones reportaron que sí cuentan con materia-

les deportivos, 50% indicaron que no son suficientes. Por otro lado, el 21% de las escuelas de EMS a nivel nacional no cuentan con ningún material para atender a sus estudiantes en este ámbito.

En consecuencia, las actividades deportivas responden a esta realidad y toman en cuenta que un porcentaje reducido, pero significativo de las escuelas de EMS no cuentan con la infraestructura suficiente para realizar plenamente actividades deportivas, por lo que se caracterizan por ser flexibles y adaptables a cada contexto.

Es necesario resaltar que el éxito del programa depende de una implementación que privilegie el desarrollo integral de las y los estudiantes a través de la actividad deportiva, lo cual requiere de una comunidad convencida de la importancia del proyecto.

Por lo anterior, se sugieren las siguientes funciones para el o la directora del plantel y el perfil idóneo de las y los docentes que impartan las actividades deportivas.

### Funciones de la o el director

“Las y los directores de los planteles son actores clave en los procesos de implementación y seguimiento [...] son las y los líderes de la transformación de la EMS en las escuelas” (SEP, 2008), por lo que es ideal que, con el fin de que se pueda consolidar un proyecto que impulse el gusto de las y los estudiantes y el compromiso de la planta docente para desarrollar actividades deportivas que fortalezcan las HSE, se contemplan las siguientes funciones para quienes son responsables de la dirección en cada plantel:



## Cuadro 1. Funciones del director

1	2	3	4
Establecimiento de un proyecto educativo que incorpore el desarrollo de HSE a través de actividades deportivas	Administración y gestión creativa y eficiente de los recursos del plantel para el desarrollo de HSE y actividades deportivas	Construcción de un ambiente colaborativo favorable para el desarrollo de las HSE a través de la actividad deportiva	Seguimiento, supervisión al desarrollo de HSE a través de las actividades deportivas

*Fuente. Elaboración propia a partir de SEP (2008), Díaz & Berro (2015), Instituto Nacional de Salud Pública (2018) y PNUD y SEP (2018b).*

La primera función de la o el director es establecer y coordinar un proyecto educativo integral en el que se incorporen y articulen las actividades deportivas como un eje prioritario para el desarrollo de HSE. A partir de dicho proyecto, sería necesario coordinar la revisión, definición o modificación de actividades y acciones que implementen los docentes encomendados o que voluntariamente decidan llevar a cabo las actividades deportivas. Asimismo, es importante prever los recursos necesarios para llevar a cabo dichas actividades, definir los tiempos de implementación y determinar acciones de seguimiento que permitan conocer el avance del plantel en el desarrollo de HSE a través de las actividades deportivas.

La segunda función está relacionada con la administración y gestión creativa y eficiente de los recursos del plantel para asegurar la asignación de recursos específicos a la implementación de actividades deportivas para el desarrollo de HSE. En el cumplimiento de esta función, es deseable que el director del plantel reúna y preserve, mediante el buen uso y optimización, las condiciones físicas, higiénicas, de personal (incluyendo formación y actualización docente), de recursos financieros y materiales que permitan llevar a cabo las actividades y, en caso de no contar con las condiciones, realizar las gestiones ne-

cesarias ante las instancias correspondientes, así como generar vínculos entre la escuela y su entorno (instituciones educativas, empresas, instituciones de promoción cultural, etc.) que puedan contribuir al desarrollo de HSE a través de la actividad deportiva.

La tercera función está basada en su liderazgo y sus habilidades para construir y favorecer un ambiente colaborativo en el que impere el respeto, el apoyo y la motivación, la cordialidad, el profesionalismo, la afectividad, la perseverancia y la colaboración entre el colectivo docente y, en general, entre la comunidad escolar como muestra de relaciones sanas entre las personas según sus HSE, las cuales crean redes cuyo principal interés es el desarrollo integral de las y los jóvenes

Por último, la cuarta función de la o el director es el seguimiento y supervisión de las actividades deportivas para desarrollar HSE. Esta función implica calendarizar, acompañar, observar y orientar la práctica de las y los docentes que llevan a cabo el desarrollo de HSE a través de actividades deportivas y, derivado del seguimiento, el director deberá sistematizar información para reconocer las fortalezas y áreas de oportunidad en la implementación de actividades deportivas y el desarrollo de HSE con el fin de aprovecharlas y enriquecerlas.

## Perfil idóneo de las y los docentes

El éxito en el desarrollo de HSE, a través de actividades deportivas, depende, además de las funciones de quienes estén a cargo de

la dirección, de las competencias, características, habilidades y conocimientos de las y los docentes que las implemente. Se describen a través de las siguientes dimensiones:



Figura 2. Dimensiones del perfil docente. Fuente. Elaboración propia.

### 1. Habilidades socioemocionales

En esta dimensión del perfil se espera que las y los docentes sean un ejemplo para los jóvenes a través de la muestra de sus actitudes, su forma de enfrentar las situaciones adversas, su capacidad para mantenerse emocionalmente estables y, sobre todo, establecer relaciones positivas con las y los jóvenes para escucharles, conocerles y animarles a participar en las actividades deportivas

y practicar HSE en situaciones específicas, a reflexionar sobre sus experiencias y a considerar otras situaciones en las que podrían usar estas habilidades.

### 2. Liderazgo

La dimensión de liderazgo se refiere a la forma de guiar a las y los jóvenes en el desarrollo de sus HSE, a través de las actividades deportivas, para ello es importante ejercer una comunicación



asertiva, respetuosa, directa, abierta, afectuosa, empática, horizontal y entusiasta con la que las y los estudiantes puedan identificarse y sentir seguridad y confianza para expresar sus opiniones, gustos e intereses y participar de manera activa en la formación de sus HSE a través de las actividades impulsando así su independencia; al permitir, por ejemplo, que lideren la práctica o actúen como capitanes de equipo.

Además, el liderazgo debe considerar el trabajo en equipo y el intercambio de experiencias con otros docentes para acompañar y enriquecer su práctica en el desarrollo de HSE de los jóvenes.

### 3. Valores cívicos y éticos

En esta dimensión del perfil se sugiere que se demuestren valores cívicos y éticos que generen actitudes basadas en el respeto, la promoción y la protección de Derechos Humanos con las y los jóvenes para tratarles por igual e incluirles en las actividades sin ningún tipo de discriminación o preferencia, así como para establecer reglas y normas de la práctica deportiva que cumplan con conciencia de su importancia para la convivencia en grupo demostrando diferencias entre prácticas correctas e incorrectas del deporte y construyendo empatía y sentido de comunidad.

### 4. Gestión del aprendizaje

Esta dimensión del perfil se refiere a las habilidades para organizar de manera gradual y progresiva el desarrollo de HSE a través de actividades deportivas, es decir, plantear objetivos y metas de aprendizaje medibles y alcanzables, elegir y determinar las actividades deportivas más adecuadas a sus estu-

diantes y a sus condiciones de infraestructura y materiales en el plantel, considerando que las actividades deben ser interactivas, dinámicas y orientadas a generar cambios en la conducta y las emociones de las y los jóvenes, establecer y administrar los tiempos de las sesiones para aprovecharlo al máximo y retroalimentar de manera positiva e informativa. Finalmente, como parte de las habilidades de gestión del aprendizaje, el docente debe ser capaz de reflexionar y enriquecer su planificación, sus actividades y sus métodos con base en los resultados de aprendizaje de los estudiantes.

### 5. Conocimiento disciplinar

Para esta dimensión del perfil se recomienda que las y los docentes cuenten con conocimientos que le permitan enseñar con certeza los fundamentos en tres áreas principales: 1) características, métodos y beneficios de la actividad deportiva en el espacio escolar; 2) qué son, para qué sirven y cómo se desarrollan las HSE; y 3) los vínculos que tienen las HSE desarrolladas en actividades deportivas con otras áreas del conocimiento.

En la segunda parte de la guía encontrarán las sesiones y actividades deportivas que fomentan el desarrollo de las HSE.

# Fuentes de referencia

Araujo, D., Travassos, B., Torrents, C., & Vives, M. (2011). La toma de decisiones en el deporte escolar. Un ejemplo aplicado al fútbol. *Innovación en Educación Física (IN & EF)*, 1-2.

Barrios Duarte, C. (2014). Autorregulación emocional en el deporte y la actividad física: una propuesta metodológica para su enseñanza. *EFDeportes*, 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd195/autorregulacion-emocional-en-el-deporte.htm>

BBC. (25 de julio de 2015). ¿Por qué los hombres no compiten en nado sincronizado en los Olímpicos? Obtenido de BBC NOTICIAS: [https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150724\\_deportes\\_nado\\_sincronizado\\_hombres\\_olimpicos\\_amv](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150724_deportes_nado_sincronizado_hombres_olimpicos_amv)

Bonvecchio Arenas, A., Salvo, D., Jáuregui, A., & Fernández-Gaxiola, A. C. (2015). Realizar actividad física todos los días y evitar el sedentarismo. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana, 97- 107.

Caballero, R. (julio-diciembre de 2017). Apuntes para la reflexión de lo corporal desde la educación. (J. C. Robledo, Ed.) *DIDAC*, Nueva época (70), 4-9, 91.

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (09 de agosto de 2019). Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Obtenido de Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión: [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1\\_090819.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_090819.pdf)

Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión. (19 de enero de 2018). Ley General de Cultura Física y Deporte. Obtenido de [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD\\_190118.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD_190118.pdf).

Cayuela Maldonado, J. (1997). Los efectos sociales del deporte: ocio, integración, socialización, violencia y educación. Obtenido de Centro de Estudios Olímpicos: [https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/5400/WP060\\_spa.pdf](https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/5400/WP060_spa.pdf)

Cela, J. (2007). Sobre las emociones en la educación primaria. En E. Adam, J. Cela, M. T. Codina, P. Darder, & A. Díez, *Emociones y educación: Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Caracas, Venezuela: Editorial Graó.

Cintra Cala, O. & Balboa Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *EFdeportes*, 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>

Collaborative for Academic Social and Emotional Learning. (2015). *Effective Social and Emotional Learning Program*. Middle and High School Edition. Chicago: CASEL GUIDE.

Comité Olímpico Nacional de Costa Rica (17 de julio de 2017). La importancia del autoconocimiento en el deporte. Obtenido de Comité Olímpico Nacional de Costa Rica: <http://www.olimpicocr.org/content/la-importancia-del-autoconocimiento-en-el-deporte>



Comité Paralímpico Internacional. (02 de agosto de 2019). Historia del movimiento paralímpico. Obtenido de Comité Paralímpico Internacional: <https://www.paralympic.org/ipc/history>

Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad. (01 de julio de 2016). Los beneficios del deporte en las personas con discapacidad. Obtenido de Conadis: <https://www.gob.mx/conadis/es/articulos/los-beneficios-del-deporte-en-las-personas-con-discapacidad?idiom=es>

Damasio, A. (2018). El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano. (J. Ros, Trad.) Chile: Grupo Planeta.

Díaz Suárez, A., & Martínez Moreno, A. (Diciembre de 2003). Deporte escolar y educativo. Obtenido de Ef Deportes: <https://www.efdeportes.com/efd67/educat.htm>

Díaz, M. S., & Berro, J. V. (23 de abril de 2015). El Equipo Directivo "E-Competente" y su Liderazgo en el Proceso de Integración de las TIC en los Centros Educativos. Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa, 8(2), 77-103.

Doña, A. M., Cervantes, C. T., & García, E. R. (octubre-diciembre de 2012). El papel de la Educación Física escolar en el siglo XXI: una mirada desde el docente universitario. Movimiento, 18 (4), 33-54.

Duran, C. L. (julio-septiembre de 2014). Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad. Apuntes. Educación Física y Deportes (117), 23-32.

Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P. & Gullotta, T. P. (2015). Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice. New York: Guilford Press.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (15 de 08 de 2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. Recuperado el 08 de 09 de 2019, de International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity: <http://www.ijbnpa.org/content/10/1/98>

Ezio Aceti, L. C., López, C., Moggi, J., Lamóneda, J., Ziegler, J. & Heid, S. (2015). Desarrollo social a través del deporte. Quito: Corporación Andina de Fomento y Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador.

Federación Mexicana de Fútbol (2017). Jugamos todos ganamos juntos. Obtenido de <https://jugamostodos.mx/#/>

Ferreiro, R. F. (noviembre de 2006). El reto de la educación del siglo XXI: la generación N. Apertura, 6(5), 72-85.

Gutiérrez San Martín, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. Revista de educación, 105-126.

Hannaford, C. (2008). Aprender moviendo el cuerpo. México: Editorial Pax.

Herrera Ortiz, H. (noviembre de 2011). La Educación Física y el deporte de alto rendimiento. Obtenido de EFDeportes.com, Revista Digital: <https://www.efdeportes.com/efd162/la-educacion-fisica-y-el-alto-rendimiento.htm>

Instituto del Deporte de la Ciudad de México (30 de septiembre de 2019). Se afinan los detalles para la puesta en marcha de Project Play México. Obtenido de <https://www.indeporte.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/se-afinan-detalles-para-la-puesta-en-marcha-de-project-play-mexico>

Instituto Mexicano de la Juventud (11 de octubre de 2017). Hacer deporte es vital para las juventudes. Obtenido de Blog del Instituto Mexicano de la Juventud: <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/hacer-deporte-es-vital-para-las-juventudes>

Instituto Nacional de las Mujeres. (2005). Mujer y Deporte. Una visión de género. Ciudad de México: INMUJERES.

Instituto Nacional de Salud Pública. (2018). Hacia una estrategia nacional para la prestación de educación física de calidad en el nivel básico del sistema educativo mexicano. México: Instituto Nacional de Salud Pública.

Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (2018). Condiciones básicas para la enseñanza y el aprendizaje en los planteles de educación media superior en México. Resultados generales. Ciudad de México: INEE.

Kahn, J., Bailey, R. & Jones, S. (2018). Coaching Social & Emotional Skills in Youth Sports. The Aspen Institute.

León, A. R. (2012). Los fines de la educación. Orbis. Revista Científica Ciencias Humanas, 8(23), 4-50.

Linton, C. (17 de julio de 2017). La importancia del autoconocimiento en el deporte. (Comité Olímpico Nacional de Costa Rica, Entrevistador)

Lora, J. (2011). La educación corporal: nuevo camino hacia la educación integral. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 2(9), 739-760.

Luévano, C. (06 de mayo de 2019). ¿Cómo influye la práctica del deporte en los jóvenes? Milenio, pág. 3. Obtenido de <https://www.milenio.com/aula/como-influye-la-practica-de-deporte-en-los-jovenes>

Martínez, M. (2011). Epistemología y metodología cualitativa en las Ciencias Sociales. México: Trillas.

Miranda, P. (06 de abril de 2017). Incrementa en México práctica de ejercicio en jóvenes. El universal, pág. 1.

Moctezuma Barragán, E. (16 de agosto de 2019). Pausa activa. Ciudad de México, Ciudad de México, México.

Monroy Antón, A., & Saez Rodríguez, G. (2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. EF Deportes, 1.

Montero Gómez, A. (septiembre de 2010). El deporte escolar como un medio para educar en el respeto hacia los demás. Obtenido de EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA: <http://www.adeepra.org.ar/congresos/Congreso%20IBEROAMERICANO/EDUCCIUDADANIA/RLE2738Montero.pdf>

Montoya Romero, C. A. (2012). Las experiencias de éxito y fracaso en el deporte, algunas de sus manifestaciones psicológicas asociadas. EF Deportes, 1.

Nápoles Salazar, M. (2008). Asertividad, personalidad y deporte. EF Deportes, 1.



ONU. (01 de 01 de 2005). Educación Salud Desarrollo Paz. Obtenido de <https://www.un.org/es/events/pastevents/sport2005/>

Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza: OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2016). Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud. (01 de enero de 2019). Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet/inactivity/es/>

Parellada, C. & Traveset, M. (2016). Las redes sutiles de la educación. Las ideas clave de la pedagogía sistémica multidimensional. (M. L. Urrutia, Trad.) Barcelona, España: Octaedro editorial.

Parrilla, A. (11 de septiembre de 2014). Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar. Madrid, España.

Pérez Muñoz, S., Domínguez Muñoz, R., Sánchez Muñoz, A., & Rodríguez Cayetano, A. (2015). Beneficios y riesgos asociados en la actividad física para la salud. EFDeportes, 1.

PNUD y SEP. (2018a). Guía sobre las habilidades socioemocionales y el uso de las fichas de actividades Construye T. Obtenido de Construye T: [https://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/guia/Guia\\_HSE\\_y\\_uso\\_de\\_fichas.pdf](https://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/guia/Guia_HSE_y_uso_de_fichas.pdf)

PNUD y SEP. (2018b). Manual para el docente: Educación socioemocional en Educación Media Superior. Orientaciones didácticas y de gestión para la implementación. México: SEP.

Robles Rodríguez, J. (2009). Tratamiento del deporte dentro del Área de Educación Física durante la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la provincia de Huelva. Huelva: Universidad de Huelva.

Robles Rodríguez, J., Abad Robles, M. T. & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (noviembre de 2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes>

Rodríguez López, J. (1998). Deporte y Ciencia. Teoría de la actividad física. Zaragoza: INDE.

Rodríguez, S. (agosto de 2016). La Agencia de la ONU para los Refugiados, comité español. Obtenido de <https://eacnur.org/blog/beneficios-del-deporte-la-integracion-social/>

Salinas Rodríguez, J. L., González Díaz, A. F., Espinosa Sierra, V. & González Díaz, H. E. (2018). Diferencias en comportamientos de riesgo y problemas en personas con sobrepeso y obesos. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9.

Secretaría de Gobernación (2019). Plan Nacional de Desarrollo 2019 - 2024. Ciudad de México: Segob.



Secretaría de Salud. (10 de diciembre de 2018). Sobrepeso y obesidad, factores de riesgos para desarrollar diabetes. Obtenido de Secretaría de Salud: <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/sobrepeso-y-obesidad-factores-de-riesgos-para-desarrollar-diabetes?idiom=es>

SEMS. (21 de julio de 2019). SEMS CONSTRUYE T. Obtenido de <http://sems.gob.mx/construyet/>

SEP. (2 de diciembre de 2008). ACUERDO 449, por el que se establecen las competencias que definen el Perfil del Director en los planteles que imparten educación del tipo medio superior. Diario Oficial de la Federación.

SEP. (01 de enero de 2016). Evaluación de diseño. Programa de cultura física y deporte. Obtenido de SEP: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/131963/S269\\_MOCyR\\_Informe\\_Final.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/131963/S269_MOCyR_Informe_Final.pdf)

Serrabona Mas, M. & Olivera, J. A. (2018). 1001 ejercicios y juegos de calentamiento. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Sustainable Development Goals Fund (2018). The contribution of sports to the achievement of the Sustainable Development Goals: A toolkit for action. New York: SDGF.

Tyrrell, J. & otros. (13 de noviembre de 2019). Using genetics to understand the causal influence of higher BMI on depression. International Journal of Epidemiology, 834-848. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/ciencia/cuerpo-humano/20181113/452903996560/sobrepeso-obesidad-causa-depresion.html>

UNESCO (2015). Carta internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. 38ª sesión de la Conferencia general de la UNESCO (pág. 4). París: UNESCO.

UNICEF & Club de Amigos (2013). Si jugamos juntos, ganamos todos. Argentina: UNICEF.

Weineck, J. (1996). Salud, ejercicio y deporte. Barcelona: Paidotribo.

Zamora, G. H. (julio a diciembre de 2017). Lo que bien se aprende, jamás se olvida: triunfo épico y aprendizaje incorporado. (J. C. Robledo, Ed.) DIDAC, Nueva época (70), 66-72.



# CONSTRUYET



<https://www.construye-t.org.mx/>

