



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Habilidades socioemocionales en educación física para
el logro de competencia asume una vida saludable de la
práctica preprofesional en la I.E.E. José Granda**

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Kevin Luis Fernando CARRANZA CHIPANA

ASESOR

Dr. Carlos Wyly DEXTRE MENDOZA

Lima, Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Carranza, K. (2024). *Habilidades socioemocionales en educación física para el logro de competencia asume una vida saludable de la práctica preprofesional en la I.E.E. José Granda*. [Trabajo de suficiencia profesional de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Kevin Luis Fernando Carranza Chipana
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70684671
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0000-6265-6361
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10389035
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-1360-739X
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Cabrejos Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07972846
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Freddy Alejandro Soto Zedano

Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	31189691
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Richard William Sandoval Magalhaes
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06019634

Datos de investigación	
Línea de investigación	Educación y actividad física corporal.
Grupo de investigación	Grupo de investigación de ciencia de la motricidad, actividad física y deporte (MACIFIDE).
Agencia de financiamiento	Propia
Ubicación geográfica de la investigación	Lima, distrito de San Martín de Porres 11°59'19"S 77°05'09"W
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2023 – 2024
URL de disciplinas OCDE	http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL
N° 042-2024-EPEF-FE/UNMSM
(R.R. 007393-R-22)

En la ciudad de Lima, a los 19 días del mes de diciembre de 2024, siendo las 11:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación del Trabajo Suficiencia Profesional titulada **HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL LOGRO DE COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE DE LA PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN LA I.E.E. JOSÉ GRANDA**, que presenta el Bachiller; **KEVIN LUIS FERNANDO CARRANZA CHIPANA**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Luego de la exposición del graduado el jurado procedió a formular primero las preguntas relacionadas a su sustentación y las 10 preguntas del balotario de las asignaturas terminales de la carrera profesional, se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado aprobado, con la calificación de dieciséis (16).

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 11:48 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS
Presidente

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Asesor

Mg. RICHARD WILLIAM SANDOVAL MAGALHAES
Jurado Informante

Mg. FREDDY ALEJANDRO SOTO ZEDANO
Jurado Informante



ACTA DE EVALUACIÓN DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE SUFICIENCIA
PROFESIONAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN FÍSICA
(R.R. 007393-R-22)

NOMBRE DEL AUTOR: KEVIN LUIS FERNANDO CARRANZA CHIPANA

TÍTULO DE TRABAJO SUFICIENCIA PROFESIONAL:

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN EDUCACIÓN
FÍSICA PARA EL LOGRO DE COMPETENCIA ASUME UNA
VIDA SALUDABLE DE LA PRÁCTICA PRE PROFESIONAL
EN LA I.E.E. JOSÉ GRANDA.

JURADO INTEGRADO POR LOS PROFESORES:

PRESIDENTE : Dr. JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS
JURADO INFORMANTE : Mg. RICHARD WILLIAM SANDOVAL MAGALHAES
JURADO INFORMANTE : Mg. FREDDY ALEJANDRO SOTO ZEDANO
ASESOR : Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA

CALIFICACIÓN:

SUSTENTACIÓN (70%): 11

BALOTARIO (30%): 5

RESULTADO FINAL: 16

APROBADO CON MENCIÓN honrosa

Lima, 19 de diciembre del 2024

Dr. JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS
Presidente

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Asesor

Mg. RICHARD WILLIAM SANDOVAL MAGALHAES
Jurado Informante

Mg. FREDDY ALEJANDRO SOTO ZEDANO
Jurado Informante

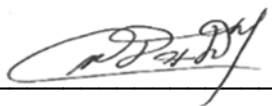


CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-007691-2024-R

Yo Dextre Mendoza Carlos Wyly en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N° 052-2024EPEF-FE/UNMSM de la tesis/monografía/informe de investigación/trabajo académico, cuyo título es “HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL LOGRO DE COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE DE LA PRÁCTICA PRE PROFESIONAL EN LA I.E.E. JOSÉ GRANDA”,,, presentado por el **bachiller**/magíster/egresado/licenciado/estudiante KEVIN LUIS FERNANDO CARRANZA CHIPANA, para optar el grado/título/especialidad de Educación Física **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 16 % de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor  DNI: 10389035

Nombres y apellidos del asesor: Carlos Wyly Dextre Mendoza

I. INTRODUCCIÓN

Los diferentes niveles y tipos en la educación se vieron alterados por la emergencia del aislamiento sanitario, medidas que tuvieron que adoptarse en el mundo porque se atravesó un fenómeno de pandemia ocasionado por un virus que la ciencia médica lo denominó Covid 19. La sociedad, familias fueron afectadas en muchos aspectos tanto social, económico, físico y emocional, motivo por el cual se tuvieron que adoptar medidas de control y prevención para no poner en riesgo la salud de la población. Lo cual implicó generar nuevas propuestas cambios en la práctica escolar que puedan contribuir en su desarrollo y por ende en el aseguramiento y sostenibilidad de la buena salud y la vida. Frente a esta situación el estado tuvo que enfrentar responsabilidades para que los centros de formación educativa puedan seguir contribuyendo en el fortalecimiento de las competencias y habilidades en la escuela y en la familia, para su desenvolvimiento con eficacia frente a las situaciones que vulneren la salud física.

El presente trabajo académico titulado: “Habilidades socioemocionales en educación física para el logro de la competencia asume una vida saludable en la Práctica Pre profesional en la I.E. “José Granda” tiene como fin contextualizar cómo se desarrollaron las clases de los alumnos en la institución educativa del nivel secundaria para que los estudiantes asuman y actúen cuidando y valorando el cuidado de su cuerpo y su salud como parte fundamental de su formación integral, a través de la práctica de actividades físicas (A.F.) variadas, asumiendo un estilo de vida saludable demostrando seguridad, autonomía, interacción entre sus compañeros para el disfrute en el movimiento físico y la práctica de valores.

Los cambios que se han ido generando en la Educación Física (E.F.), se vieron influenciados y justificados con las investigaciones científicas y tecnológicas que

en el contexto social se va requiriendo y se ajusten a las demandas de la sociedad, respetando y respondiendo a la formación y adaptación para el logro de competencias desde un enfoque holístico e integrador, han llevado a la reflexión al área de educación física, revalorando la importancia en el currículo escolar. Por este motivo en las clases de E.F. se busca que el estudiante desarrolle una conciencia crítica sobre el cuidado de la salud y asuma la responsabilidad y ser autónomo de sus propias decisiones, que le permita mejorar la vida de los demás. Minedu (2023).

Durante toda la vida es importante la práctica de la A.F., las personas que lo practican mantienen un buen estado físico, y si tiene en cuenta el control de su peso su cuerpo y realiza practicas progresivas en su intensidad, los beneficios se alcanzaran como respuesta a una larga vida. Lo que va a contribuir de manera significativa a bajar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. (Guyton, 1997).

Por lo tanto, también debemos a aprender a controlar las emociones, hay que conocernos en nosotros mismos y en otras personas, aprender a identificar esas emociones, cuando las sentimos y cuando otras personas las expresan (Segura, M (2002). Por lo cual consideramos la importancia de inculcar en nuestros estudiantes los comportamientos saludables como ruta formativa en la evolución de todo su proceso en busca de la calidad, que le permita fortalecer de manera integral e integradora la conservación de su salud, contribuyendo a que tenga conciencia para la prevención de diversas situaciones y comportamientos de riesgo.

La orientación de este trabajo de informe final, está orientado al análisis de la formación, cuidado y valoración del estudiante desde un enfoque integral a través de los lineamientos de la educación física que plantea el MINDE en el currículo nacional, por lo cual nuestro función como agentes formativos de la práctica pre profesional, aportar el desarrollo integral de los alumnos del nivel secundaria en la I.E.E José Granda, debido a que a través de cada clase pude observar que hay alumnos con diferentes problemas de salud, los problemas respiratorios (como el asma), obesidad, sedentarismo, problemas posturales de la columna vertebral y problemas de conducta. Ante esta problemática latente que se refleja, nos lleva a analizar y replantear nuestras propuestas en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en la búsqueda de una educación

integral saludable físico y socioemocional.

OBJETIVOS

1.1. Objetivo general

Describir los cambios de actitudes mediante el desarrollo de las habilidades socioemocionales (DHSE) para el logro de la competencia asume una vida saludable en alumnos de la IEE José Granda de San Martín de Porres, Lima.

1.2. Específicos

- Determinar propuestas de mejora para relacionar la A.F., alimentación, posturas e higiene personal de la salud.
- Reconocer la importancia del cuidado del cuerpo, a través de la práctica activa en las clases de E.F.
- Fortalecer importancia de los buenos hábitos de comunicación y de las relaciones interpersonales.

II. CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD

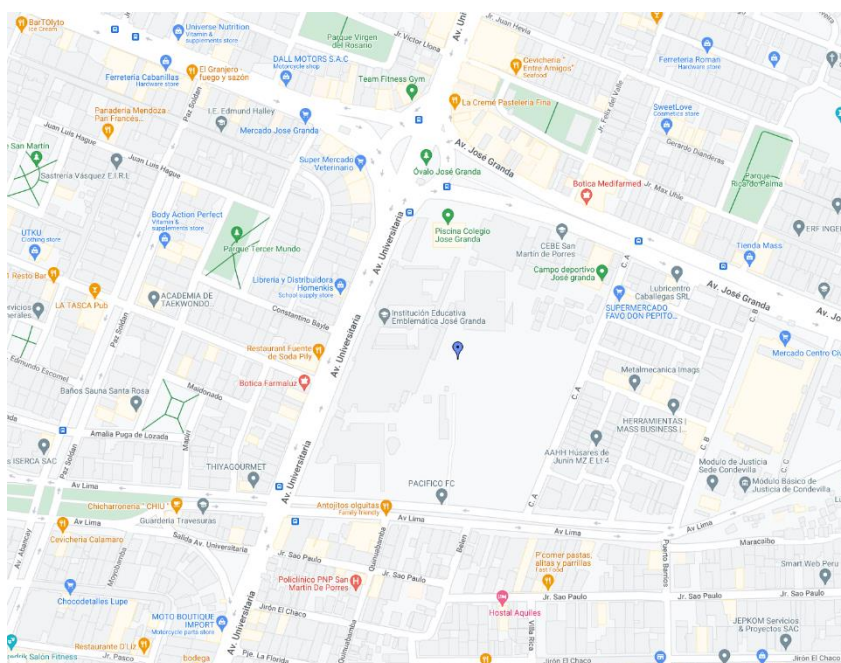
2.1. Institución donde se desarrolló la actividad

El lugar donde se desarrolló el periodo académico fue la I.E. Emblemática José Grande del distrito de San Martín de Porres, Lima.

- Ubicación geográfica: Av. Universitaria 222, Óvalo s/n, San Martín de Porres 15101 (figura 1).
- Ubicación administrativa: UGEL 02 - San Martín de Porres
- Coordenadas: -12.02811, -77.07481

Figura 1

Ubicación de la Institución Educativa Emblemática José Granda



2.2. Período de duración

El periodo académico comprende de marzo a junio del 2019, durante el cual se llevaron a cabo 14 actividades de aprendizaje.

2.3. Finalidad y objetivos de la entidad

En nuestra nación, el acceso a la educación se considera uno de los deberes fundamentales del estado peruano, según lo establecido en la Constitución de 1993. Por esta razón, se prevé la creación de instituciones educativas con la responsabilidad de cumplir con lo estipulado por la ley de educación básica regular es la 28044.

Nuestra finalidad es garantizar que los estudiantes tengan acceso a una educación de calidad, conforme a los principios constitucionales y las normativas vigentes.

La competencia asume una vida saludable, en las clases de E.F., representar el compromiso y responsabilidad que tienen desde los directivos, docentes, estudiantes y padres de familia, para responder a las necesidades básicas para una alimentación saludable y que ellos puedan responder a la necesidad de

realizar A.F. dentro y fuera de si institución educativa.

La institución educativa emblemática José Granda forma parte de la red de escuelas públicas designadas por el Ministerio de Educación. Atiende a una población estudiantil conformada por niños, niñas y adolescentes, ofreciendo educación escolarizada en los niveles de Inicial, Jardín, Primaria y Secundaria, con dos jornadas, una matutina y otra vespertina.

- Misión

Al año 2023 aspiramos ser una Institución Educativa líder y disciplinada en nuestro distrito de San Martín de Porres que brinde un servicio educativo virtual-presencial y de calidad desde el nivel primario hasta el nivel secundario, basado en el desarrollo de competencias, capacidades y actitudes basado en una educación científico, humanista y productivo empresarial acorde con el avance tecnológico y las necesidades que la sociedad requiere, con directivos, docentes y trabajadores competentes y comprometidos con un proceso de cambio y reforma integral de la gestión educativa.

Visión

Somos una Institución Educativa que brinda una educación virtual-presencial de calidad en los niveles de primaria y secundaria de menores. Brindamos una formación integral; científica, humanística y productiva empresarial, formando integralmente al educando con competencias capacidades y con valores éticos morales que les permitan integrarse a la sociedad, tomar sus propias decisiones en armonía con la naturaleza y su entorno.

IV.DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

4.1. Organización de la actividad

Las actividades para el aprendizaje se llevaron a cabo teniendo en cuenta diferentes temáticas, consideradas de la unidad didáctica de aprendizaje N° 2 en coordinación con el profesor titular del área de E.F. (Tabla 1).

Tabla 1

Organización de las sesiones de aprendizaje.

Grado y sección	Unidad didáctica	N° de sesión de aprendizaje	Tema	Fecha	Hora Inicio	Fin
2 “A”	2	1	Compartir nuestros hábitos alimenticios como recurso para tener experiencias positivas en las clases de educación física en la iniciación al atletismo.	25 de marzo de 2019	8:00am	9:30am
2 “A”	2	2	Fortalecen nuestro cuerpo mediante la práctica de actividades físicas para estar fuertes y saludables, resaltando la importante de la práctica continua de actividades de carreras con los compañeros.	2 de abril de 2019	8:00am	9:30am
2 “A”	2	3	Fomentar las practica cooperativa para interactuar con nuestros compañeros expresando nuestros logros alcanzados como equipo en las carreras de postas 4x50.	9 de abril de 2019	8:00am	9:30am

2 “A”	2	4	Enfatizar la importancia de la alimentación saludables que nos permita realizar prácticas deportivas colectivas es individuales como el salto largo	16 de abril de 2019	8:00am	9:30am
2 “A”	2	5	Fomentar la práctica de actividades con el apoyo reciproco de un compañero generando el feedback positivo al realizar el lanzamiento de bala	23 de abril de 2019	8:00am	9:30am
2 “A”	2	6	Facilitar la buena orientación docente motivando la indagación y exploración sobre el desarrollo su proceso de aprendizaje, compartiendo ideas en la búsqueda de nuevas propuestas para la iniciación al fútbol.	30 de abril de 2019	8:00am	9:30am
2 “A”	2	7	Mejorar la integración social y habilidades de comunicación a través de juegos divertidos que permita valorar el éxito con humildad.	07 de mayo de	8:00am	9:30am
2 “A”	2	8	Incentivar la práctica de la A.F. como una extraordinario vía de comunicación social, mediante estrategias que permitan la buena comunicación y comprensión de los fundamentos en el fútbol	14 de mayo de 2019	8:00am	9:30am
2 “A”	2	9	Reforzar el trabajo en equipo con juegos que promuevan la cooperación así mismo se pueda cultivar las relaciones socioemocionales.	21 de mayo de 2019	8:00am	9:30am

2 “A”	2	10	Fortalecen el desarrollo socioemocional a través del trabajo colaborativo mediante las prácticas de Juegos de equipo en fútbol con actitudes positivas.	28 de mayo de 2019	8:00am	9:30am
2 “A”	2	11	Fomentar la socialización con los compañeros permitiendo interactuar con el desarrollo cognitivo que nos conlleva a experiencias positivas para adquirir comportamientos sociales para el Juegos de equipo en básquet	04 de junio de 2019	8:00am	9:30am
2 “A”	2	12	Promover la formación de pequeños grupos de trabajo para interactuar con empatía fortaleciendo las conexiones sociales y cognitivas en el aprendizaje de una nueva actividad.	11 de junio de 2019	8:00am	9:30am
2 “A”	2	13	Reforzar la motivación mediante el juego para la tomar de decisiones acertadas al organizar nuevas actividades del juego de equipo en tenis de campo	18 de junio de 2019	8:00am	9:30am
2 “A”	2	14	Resaltar los beneficios de las prácticas en las en la actividades de E.F. como medio de prevención de salud física y socioemocional.	25 de junio de 2019	8:00am	9:30am

4.2. Problemática

A nivel mundial y en el Perú, el sistema escolar, se vio alterado por la emergencia del aislamiento sanitario que determinó la toma de decisiones inmediatas por esta crisis que se originó por el Covid 19. Muchos cambios se tuvieron que adoptar en la sociedad y las familias fueron afectadas en diferentes aspectos tanto social, económico, físico y emocional; por tanto, la escuela y sus estudiantes deben promover nuevas estrategias que puedan aportar sustento responsable de la vida y la salud, tanto físico como emocional

Toda esta situación, nos hace reflexionar sobre las conductas y actitudes en el actuar de los estudiantes, nuestra preocupación refleja esta problemática en el presente informe que surge de la observación e interés en las actividades de las prácticas preprofesionales realizadas en la I.E.E José Granda en el año 2019, en este proceso del desarrollo de las clases de E.F., se marcó una experiencia vivencial que nos permitió contrastar los hábitos, costumbres y actitudes que adoptan los estudiantes en la institución educativa, específicamente en su hora de la lonchera, los estudiantes consumen golosinas (como galletas, gaseosas, entre otros) y su accionar para depositar la envoltura no es la correcta, la falta de actitud al orden y la limpieza no se refleja como parte formativa desde sus hogares, solo dejan caer sus envolturas al piso, aun habiendo los tachos de basura, lo cual genera desorden, contaminación y enfermedades.

Así mismo otro de los factores graves es la mala información que tiene sobre el consumo adecuado de los nutrientes para una buena alimentación, todo ello conlleva a tener malos hábitos alimenticios lo que repercutirá en un desorden para generar energía y buena salud, como consecuencia el desgano para realizar actividades físicas y por ende muy poca participación e interés en las actividades de las clases de E.F.; todo esto conlleva a que estén propensos a tener problemas de salud, respiratorios, obesidad y problemas posturales que en muchos casos limitan las relaciones interpersonales y sociales de los estudiantes.

El aprendizaje de los comportamientos sociales a lo largo de la vida es un proceso continuo y complejo, influenciado en gran medida por la socialización. Según Schaffer (1990), las interacciones sociales son complejas y coordinadas, ejecutadas de manera recíproca por dos o más individuos. La socialización está

estrechamente vinculada al desarrollo cognitivo y se nutre de diversos contextos como la familia, la escuela y otros grupos sociales, siempre que estos contextos ofrezcan experiencias positivas que faciliten el aprendizaje de habilidades sociales.

Niños y adolescentes desarrollan sus habilidades sociales a partir de la interacción con sus pares, adultos y experiencias vividas, aprendiendo tanto conductas amables como agresivas. Este aprendizaje se basa en la observación, la práctica y los refuerzos obtenidos en sus relaciones. Además, los medios de comunicación influyen al ofrecer modelos culturales que moldean su comportamiento. En resumen, el contexto, incluyendo la crianza, las características de los padres y el acceso a medios como la televisión e Internet, desempeña un papel crucial en el desarrollo de habilidades sociales, ya sean saludables o problemáticas.

Promover la interacción de los estudiantes en las clases de e.f. es muy importante, por eso como docentes debemos de asignar actividades de trabajo colaborativo y cooperativa, donde el estudiante participe y aporte en la solución de las tareas asignadas, así pueda tener la oportunidad de comunicarse, socializar y ser empático con sus compañeros. Estas acciones simples y sencillas hay que fomentarlas como parte que le permita identificar sus fortalezas y buscar soluciones a sus debilidades.

El desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela fortalece la autonomía y la responsabilidad en los estudiantes, promoviendo su bienestar mental. Estas habilidades actúan como un recurso preventivo frente al acoso escolar, la ansiedad, la depresión y otros trastornos. Además, fomentan la empatía, el respeto por la individualidad y los límites personales, mejorando significativamente las relaciones interpersonales presentes y futuras (Carneiro y López, 2020; Silva, 2020).

Con las vivencias experimentadas a través de los años en la escuela, la intervención del niño en diferentes situaciones es cada vez mayor, al sentirse incluido en otro contexto es más significativo para él. En esta etapa las habilidades sociales se refuerzan más entre sus compañeros, por lo que es necesario incentivar conductas y habilidades, tales como saludar, opinar, aportar

ideas y ser empático participando en las diferentes actividades y juegos que se plantean como parte de sus clases o reuniones, asumiendo una responsabilidad afectiva y conductas cooperativas.

El área curricular de E.F. aporta mucho en el desarrollo integral de los estudiantes, desde un enfoque integral, podemos constatar como la actividad física es un excelente medio de comunicación social. Todo esto nos permite articular diferentes desarrollos en el estudiante.

Desarrollo cognitivo, según Lagunas (2006) mediante la E.F. se van logrando mejoras en diferentes aspectos que ayudan al estudiante en su evolución desarrollando su capacidad de análisis, de conceptos, de comprensión, de imaginación, en definitiva, se observa que se vuelven mas receptivos para sus aprendizajes.

Desarrollo social, la interacción por medio de la E.F. facilita al estudiante a socializar y comunicarse con mas facilidad y es a través del juego con sus compañeros donde se puede fomentar la formación en valores generando sentimientos solidarios y una actitud positiva.

Desarrollo afectivo, fomentar un clima agradable y seguro en las clases de E.F. y deporte ayuda a mejorar la confianza y manejar los miedos, este interactuar entre maestro y alumnos percibido por el alumno le ayudara a en su autoestima (Lagunas, 2006).

Según Perezplata (2006) la formación en valores es importante para que el estudiante se desarrolle como persona social. Si el niño se siente a gusto al realizar las actividades físicas de la clase, se va a motivar para interactuar y participar de la clase. Por otro lado, también se debe tener en cuenta la preparación del docente sobre temas de educación emocional que esta preparación forme parte de su formación integral e integradora.

En este sentido, como docentes, tenemos un compromiso que requiere enfocarnos en la autoformación o formación continua, especialmente en las áreas que consideramos necesario mejorar o desarrollar. Asimismo, es importante reconocer que los programas socioemocionales dirigidos a fortalecer la inteligencia emocional del profesorado no solo aportan beneficios a los docentes, sino que también mejoran la práctica educativa y, por ende, influyen

positivamente en el alumnado de manera indirecta (Fernández-Berrocal, Extremera, y Palomera, 2008).

Debemos considerar la motivación como un elemento crucial que impulsa el desarrollo de actividades significativas para los estudiantes, quienes se involucrarán y participarán activamente en ellas. La motivación puede surgir por diversas razones, como la naturaleza de la tarea y la forma en que el profesor la estructura y organiza. En resumen, la motivación del alumno para realizar un buen trabajo está estrechamente vinculada a las expectativas que sus compañeros y el docente tienen de él. Un estudiante que no se siente integrado en el grupo ni respaldado por sus compañeros no podrá motivarse con la tarea propuesta ni abordarla con éxito (Lorenzana, 2012).

El autoconcepto y la autoestima personal son dos nociones que se forman en nuestra conciencia y, aunque parezcan similares, tienen diferencias significativas. Según Cassá (2007), la autoestima es la manera en que nos valoramos a nosotros mismos; es decir, la percepción que una persona tiene de sí misma (autoconcepto) es esencial para el desarrollo de la autoestima. La razón es que, al conocernos, debemos aprender a aceptarnos (autoestima). Por lo tanto, es importante trabajar estos procesos en Educación Física para que los niños crezcan con una autoimagen positiva. Las experiencias de éxito influyen en nuestra capacidad para realizar tareas, y la confianza en nosotros mismos nos prepara para enfrentar nuevos desafíos. Parque (2008) señala que su investigación ha demostrado que la práctica de movimientos deportivos mejora el autoconcepto y reduce la soledad, el estrés y la depresión. Además, el autoconcepto también puede mejorarse a través del juego cooperativo, como afirman Box y Little (2003), quienes encontraron que las prácticas de aprendizaje cooperativo influyen positivamente en la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos.

Es fundamental tener en cuenta que el proceso de socialización está influenciado significativamente por dos factores principales: el profesorado y los amigos (Jurado, 2015). Este proceso se facilita porque los niños empiezan a pensar de manera más autónoma y gradualmente se vuelven más autosuficientes. Según Antunes (2015), a medida que envejecemos, se desarrolla la coordinación motora, incluyendo el control postural y respiratorio, y durante esta etapa, la

lateralidad se consolida (Lagunas, 2006). El área de E.F. debe facilitar a los estudiantes la adquisición de patrones motrices básicos, progresando de lo general a lo específico. Los autores mencionados coinciden en que esta área no solo fomenta la socialización y las capacidades motoras y coordinativas básicas, sino que también contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos y promueve la educación en valores a través del deporte.

La E.F., por su enfoque práctico y experiencial, permite abordar tanto el desarrollo de competencias y objetivos educativos como los aspectos emocionales de los estudiantes. Para lograrlo, es esencial contar con formación especializada, dedicación y planificación previa. Este trabajo presenta estrategias y actividades útiles para fortalecer las competencias emocionales de los alumnos y promover una motivación positiva en las clases de educación física.

Las estrategias que utilicemos pueden ayudarnos a promover la autonomía y fortalecer las habilidades emocionales de nuestros alumnos. De acuerdo con la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985, 2000), cuando los docentes apoyan la autonomía de los estudiantes, esto puede resultar en una serie de beneficios para ellos.

Usar la indagación. La importancia de la orientación del docente en el proceso de E-A mediante la planificación y elaboración de tareas acordes con su progreso a través de una buena comunicación con el estudiante, que permita al estudiante explorar el proceso de su aprendizaje en la buscando información y soluciones.

- **Utilizar feedback interrogativo.** Establecer una buena comunicación con los estudiantes es muy importante, porque permite va a permitir ir descubriendo cuales son las mejores soluciones a las dificultades que se van presentando. Esta reflexión que se genera del preguntar y escuchar va llevar al estudiante a que se haga una autoevaluación para responder a todos sus interrogantes.
- **Orientar en la resolución de conflictos.**

Orientar a los estudiantes para que aprendan a resolver cualquier conflicto que se genere en clase, a través del dialogo que aprendan a reconocer sus

diferencias emocionales, así como las posibles soluciones y las consecuencias que esto puede generar.

- **Permitir elegir y ofrecer más libertad en las clases.**

Es importante motivar a los estudiantes que durante las clases cuando se les asigna tareas ellos deben de aprender a tomar decisiones, dándoles autonomía y libertad para que se organicen y planteen propuesta de actividades que más les gustes en relación con los contenidos que se proponen en la clase.

- **Emplear tareas lúdicas.**

Utilizar juegos para desarrollar la clase de e.f., modificándolos en relación con los contenidos a desarrollarse en clase, generando de esta manera actividades más interesantes y divertidas para los estudiantes y caer en rutinas estructuradas que muchas veces llegan a ser muy monótonas.

- **Fomentar el trabajo en grupo.**

Asignar las tareas en grupo ayuda a potenciar las relaciones entre los estudiantes, de esta manera se fomenta el aprendizaje cooperativo, en el cual los estudiantes van interactuando con sus pares independientemente del nivel de desarrollo de sus capacidades físicas y cognitivas o de la función que le corresponde desempeñar o de su posición en el juego.

- **Valorar la iniciativa del alumnado.**

El docente siempre debe estar atento a la participación e iniciativa de los estudiantes durante las clases en el desarrollo de las actividades asignadas. Se debe fomentar y resaltar los logros y valorar como van compartiendo sus propuestas u opiniones. Es esencial subrayar que el enfoque principal radica en el proceso, permitiendo a los estudiantes explorar diferentes vías para alcanzar metas o resolver problemas, lo cual también promueve su creatividad. Además, debemos fomentar la empatía entre los compañeros.

Fomentar la empatía entre los compañeros.

Debemos crear oportunidades para que los estudiantes practiquen ponerse en el lugar del otro, entendiendo cómo se sienten sus compañeros cuando cometen errores, enfrentan presiones, no logran sus metas o no son

considerados. Aprovechar diversas situaciones que se dan en clase para involucrar al estudiante y este entienda y se ponga en el lugar de sus compañeros.

Las vivencias y experiencias recogidas de estas problemáticas me llevaron a indagar e investigar para tomar medidas de solución, para proponer y aplicar un proyecto estratégico que ayude en la mejora de la empatía, socialización, y generar conciencia en los alumnos para que sean capaces de diferenciar y entender la importancia de una alimentación saludable, el cuidado personal y su interrelación en las clases de educación física y el deporte.

4.3. Metodología

Para realizar el informe final de suficiencia profesional, se utilizó el método descriptivo – cualitativo, porque la línea de este informe se basa en el recojo de información centrado en mi participación como docente de la práctica pre profesional, sobre la base de las metodologías empleadas en las sesiones de aprendizaje. En las sesiones se desarrolló la competencia construye su identidad y asume una vida saludable, la técnica que utilice fue el descubrimiento guiado, resolución de problemas y mando directo, los materiales didácticos utilizados fueron de acuerdo al tema requerido de cada sesión.

5 Referencias bibliográficas

- Álvaro Sicilia Camacho, Miguel Ángel Delgado Noguera (2002). Educación Física y Estilos de enseñanza.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado, 19(3), 95-114.
- Fernández-Abascal, E. G., Jiménez, M. P., y Martín, M. D. (2007). Emoción y motivación. La adaptación humana. Volumen I. Madrid: Editorial Centro de

Estudios Ramón Areces, S.A.

- Jurado, J. (2015). Cuerpo de maestros (Música), Madrid: Primera Edición 7 editores, MAD.
- Kelly, J. (2002). Entrenamiento de las habilidades sociales. Bilbao: D.D.B.
- Lagunas, J. M. (2006). Educación física y desarrollo integral. Recuperado de file:///C:/Users/Tania/Downloads/Dialnet-EducacionFisicaYDesarrolloIntegral2543127%20(3).pdf
- Monjas Casares, M. (2004). Ni sumisas ni dominantes. Los estilos de relación interpersonal en la infancia y en la adolescencia. Memoria de Investigación, Plan Nacional de Investigación Científica, Desarrollo e Innovación Tecnológica. Valladolid, España. Disponible en: http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/mujeres/estud_inves/672.pdf
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE] (2016). Habilidades para el progreso social. El poder de las habilidades sociales y emocionales. Montreal: Instituto de la Estadística de la UNESCO. Recuperado de: https://read.oecd-ilibrary.org/education/habilidades-para-el-progreso-social_9789264253292-es#page113
- Velea, S. y Farca, S. (2013). Teacher's Responsibility in Moral and Affective Education of Children. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 76, 863-867
- Villaseñor, P. (2018). La habilidad de desarrollar habilidades. Washington: Banco Mundial. Recuperado de: <https://blogs.worldbank.org/voices/es/la-habilidad-de-desarrollar-habilidades>.
- Referencia de la web:

<https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>

<https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000400466

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/socioemocionales>