



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

**Facultad de Educación  
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**La gimnasia deportiva como estrategia didáctica en la salud mental de los  
alumnos del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Mostajo**

**Tesis**

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

**Autor**

**Carlos Daniel Meza Blas**

**Asesor**

**Mg. Ronald Basilio Mejía Carpio**

**Huacho – Perú**

**2024**



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

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

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia



**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

LICENCIADA

*(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)*

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**METADATOS**

<b>DATOS DEL AUTOR (ES):</b>		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>DNI</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN</b>
Meza Blas, Carlos Daniel	77073619	20/06/2024
<b>DATOS DEL ASESOR:</b>		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
M(o). Mejía Carpio, Ronald Basilio	40652142	0000-0002-3362-7673
<b>DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:</b>		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Dra. Rivera Minaya, Yaneth Marlube	15735300	0000-0002-0414-6651
Dr. Natividad Muñoz, Sandro Robert	15726124	0000-0003-3054-0027
M(o). Susanibar Hoces, Teobaldo Noreño	15688490	0000-0002-2540-0233

# La gimnasia deportiva como estrategia didáctica en la salud mental de los alumnos del 2do de secundaria de la I.E.T.I.

Pedro E. Paulet Moztajo

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	10%
2	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	2%
4	<a href="https://issuu.com">issuu.com</a> Fuente de Internet	<1%
5	Submitted to Universidad Peruana de Las Americas Trabajo del estudiante	<1%
6	<a href="https://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1%
7	<a href="https://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	<1%
8	<a href="https://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a>	

## **TÍTULO**

**La gimnasia deportiva como estrategia didáctica en la salud mental de los alumnos del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo.**

## **Miembros del Jurado y Asesor**

.....  
**Dra. Yaneth Marlube, Rivera Minaya**

**PRESIDENTE**

.....  
**Dr. Robert Sandro, Natividad Muñoz**

**SECRETARIO**

.....  
**Mag. Teobaldo Noreño, Susanibar Hoces**

**VOCAL**

.....  
**Mag. Mejia Carpio, Ronal Basilio**

**ASESOR**

## **Dedicatoria**

Agradezco a mi familia por su constante apoyo durante  
mi proceso de crecimiento y desarrollo.

*Carlos Daniel, Meza Blas*

## **Agradecimiento**

Quiero expresar mi más cordial saludo y gratitud a todos los profesores de nuestra Universidad. También agradezco a aquellas amistades por brindarme su ayuda.

*Carlos Daniel, Meza Blas*



## RESUMEN

En mi investigación titulada La gimnasia deportiva como estrategia didáctica en la salud mental de los estudiantes del segundo de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho, resumimos de lo siguiente. El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre la actividad o ejercicio regular de la Gimnasia Deportiva y el bienestar psicológico de los estudiantes de segundo año de secundaria.

La investigación se realizó empleando un diseño cuantitativo descriptivo correlacional, involucrando a 96 estudiantes como muestra. Para mejorar la calidad de la información recopilada, se administró previamente una prueba piloto a los estudiantes. Los resultados de esta prueba piloto se utilizaron para validar los instrumentos de medición, demostrando su validez y confiabilidad a Utilizando la metodología de revisión por expertos y el coeficiente alfa de Cronbach, se analizó la variable de Gimnasia Deportiva, se empleó un cuestionario de 20 ítems con una escala Likert graduada, En cuanto a la variable de bienestar mental, se empleó un formulario o encuesta de 20 preguntas de manera similar. Este estudio concluyó que existe una conexión notable entre la participación de la Gimnasia Deportiva con la Salud Mental en estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho, cuyo coeficiente de correlación es de 0.93.

**Palabras claves:** Gimnasia deportiva, estrategia didáctica, salud mental, gimnasia educativa, el ritmo deportivo, acrobacia.

## INTRODUCCIÓN

En esta investigación, se empleó un enfoque descriptivo correlacional, con el objetivo era determinar la correlación entre la participación en la Gimnasia Deportiva y su influencia en la Salud Mental de los estudiantes, es fundamental e importante promover en los alumnos el desarrollo físico e intelectual para ello, se están evaluando los diversos contenidos con sus respectivos temas y subtemas, los cuales están organizados en seis capítulos principales, Basándose en lo previamente mencionado, cada uno de ellos aborda la investigación de la siguiente manera, quedando así estructurada dado el desarrollo de nuestra investigación conforme al formato de cada uno de los capítulos, se ha provisto la información investigada correspondiente con el propósito de ofrecer orientación o contribución en el ámbito educativo a los profesores del campo.

Estamos convencidos de que esta importante iniciativa de incorporar la gimnasia deportiva como una estrategia educativa para promover la salud mental de los estudiantes será fundamental para fomentar el desarrollo integral de los alumnos de segundo año de secundaria.

*Carlos Daniel, Meza Blas*

## **INDICE GENERAL**

Título.....	01
Firmas Asesor y Jurados.....	06
Dedicatoria .....	07
Agradecimiento .....	08
Resumen.....	09
Introducción.....	10
Índice.....	11

### **CAPÍTULO I:**

#### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

1.1. - DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA .....	15
1.2. -FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	16
1.2.1. PROBLEMA GENERAL .....	16
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	16
1.3. -OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	17
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	17
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	17
1.4. -JUSTIFICACIÓN.....	18

### **CAPÍTULO II:**

#### **MARCO TEÓRICO**

2.1.-ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
2.2.-BASES TEÓRICAS - CIENTÍFICAS.....	33
2.3.-BASES PSICOLÓGICAS – PEDAGÓGICAS.....	47
2.4.-DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	61

2.5.-FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS.....	63
2.5.1.-HIPÓTESIS GENERAL .....	63
2.5.2.-HIPÓTESIS ESPECÍFICAS .....	63

### **CAPÍTULO III:**

#### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1 DISEÑO METODOLÓGICO.....	66
3.1.1.-TIPO DE LA INVESTIGACIÓN.....	66
3.1.2.-ENFOQUE.....	67
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	69
3.3 OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES E INDICADORES.....	71
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	72
3.4.1.-TÉCNICAS A EMPLEAR.....	72
3.4.2.-DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS.....	72
3.5 TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	
3.5.1.-PROCESAMIENTO MANUAL.....	72
3.5.2.-PROCESAMIENTO ELECTRÓNICO.....	72
3.5.3.-TÉCNICAS ESTADÍSTICAS.....	72

### **CAPÍTULO IV**

#### **RESULTADOS**

4.1.- ANALISIS DE RESULTADOS.....	74
4.2.- CONTRASTACION DE HIPOTESIS.....	84

## **CAPITULO V**

### **DISCUSION**

<b>5.DISCUSION DE RESULTADOS .....</b>	<b>89</b>
--	-----------

## **CAPITULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

<b>6.1.- CONCLUSIONES .....</b>	<b>91</b>
---------------------------------	-----------

<b>6.2.- RECOMENDACIONES .....</b>	<b>92</b>
------------------------------------	-----------

## **CAPITULO VII**

### **FUENTES DE INFORMACIÓN BIBLIOGRÁFICA**

<b>5.1..-FUENTES BIBLIOGRAFICAS .....</b>	<b>94</b>
---	-----------

<b>5.2..-FUENTES ELECTRÓNICAS .....</b>	<b>95</b>
---	-----------

### **ANEXOS**

<b>FICHAS DE ENCUESTAS.....</b>	<b>96</b>
---------------------------------	-----------

<b>MATRIZ DE CONSISTENCIA.....</b>	<b>98</b>
------------------------------------	-----------

•

**CAPITULO**  
**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## 1.1 Descripción de la realidad problemática

En la actualidad, es de vital importancia considerar en nuestra vida constante la gimnasia deportiva, se difunden noticias de violencia que se generan en las diferentes instituciones a nivel del mundo, Estos actos no son ajenos en nuestro país, la violencia se incrementa, los jóvenes no practican deporte, que es una actividad sana, que mantiene la mente ocupada, da lugar a que los jóvenes tengan mente sana en cuerpo sano, a nivel global, se reconoce que la práctica de ejercicio físico es el método más eficiente para combatir problemas de salud. En naciones industrializadas, la actividad física se ha convertido en una herramienta terapéutica para abordar problemas respiratorios y otros.

Al respecto, Franco (2017), en De acuerdo con sus investigaciones, se indica que la instrucción en actividad física es el vehículo principal para potenciar los estilos y el bienestar general de las personas. Como maestro de esta especialidad, hemos comprendido que la gimnasia básica deportiva sería una opción para poder mejorar la salud mental de los estudiantes, ya que observamos con mucha preocupación que poco se hace para implementar este tipo de programas que, estén dirigidos ayudar a los jóvenes en mejorar su salud física, permitiendo que cada día se propague más y más éste desorden conductual, siendo cada vez más imposible cambiar la manera de pensar del estudiante para mejorar su comportamiento, para que pueda aprovechar mejor sus estudios para lograr la satisfacción personal y de su familia, (p. 126).

Por ello la importancia de mejorar el comportamiento mediante la gimnasia deportiva, se puede implementar y mantener ocupado a los estudiantes y mejore su salud mental.

## **1.2.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

### **1.2.1.- Problema General:**

¿De qué modo se relaciona la Gimnasia Deportiva como método didáctica en la salud mental de los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho?

### **1.2.2.- Problemas Específicos:**

- ¿De qué modo se relaciona la Gimnasia Educativa como estrategia didáctica en la salud mental de los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho?
- ¿De qué modo se relaciona el Ritmo Deportiva como estrategia didáctica en la salud mental de los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho?
- ¿De qué modo se relaciona la acrobacia como método didáctica en la salud mental de los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho?



### **1.3.- FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS:**

#### **1.3.1.- Objetivo General:**

Definir de qué manera se relaciona la Gimnasia Deportiva como plan didáctica en la salud mental de los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho.

#### **1.3.2.- Objetivos Específicos:**

- Definir de qué manera se relaciona la Gimnasia Educativa como método didáctica en la salud mental de los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho.
- Definir de qué manera se relaciona el Ritmo Deportiva como estrategia didáctica en la salud mental de los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho.
- Definir de qué manera se relaciona la acrobacia como método didáctica en la salud mental de los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho.

## **1.4 Justificación de la Investigación:**

### **1.4.1 Justificación teórica.**

La justificación teórica de la investigación radica en su objetivo de provocar reflexión y discusión acerca de la relación en cuestión, entre Gimnasio Deportiva como estrategia didáctica en la salud mental en estudiantes del secundo de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo, Comparar los resultados de estas variables ya presentes. Además, es importante destacar que el estudio tiene una base teórica ya que pone en duda las teorías establecidas sobre la Gimnasia Deportiva y la salud mental de los estudiantes, se están examinando las teorías utilizadas en las instituciones educativas; es decir, este estudio investiga la relación entre estas dos variables para comprender los impactos que la gimnasia puede tener en la salud de los estudiantes.

### **1.4.2 Justificación práctica.**

Ofrece una justificación práctica al exponer las razones sobre la utilidad y aplicabilidad de los hallazgos de la investigación sobre la conexión de la Gimnasia deportiva y la salud mental de los estudiantes, los resultados obtenidos por aquellos que se dediquen a esta labor adquieren importancia, generando relevancia.

### **1.4.3 Justificación metodológica.**

Cuenta con una justificación metodológica al proponer nuevas tácticas en relación con las dos variables. El estudio se centra en la búsqueda de enfoques innovadores para ampliar el entendimiento, explorando métodos de investigación alternativos en diversas instituciones educativas.

### **1.4.4 Justificación social**

Proporcionamos una justificación sociocultural para demostrar que en nuestra comunidad existen individuos que, cuando atraviesan dificultades emocionales, no logran desempeñar sus actividades de manera constructiva. El estado emocional de una persona incide en su percepción de sí misma, lo que desencadena tensiones y discordias.

## **1.5 Delimitaciones del estudio:**

### **1.5.1 Delimitación espacial.**

Nuestra investigación lo realizamos dentro de los ambientes de la I.E. Técnico Industrial Pedro Eduarno Paulet Moztajo de Huacho. Tomando como población a sus estudiantes del nivel de educación secundaria del 2do de secundaria tanto a hombres como a mujeres.

### **1.5.2 Delimitación temporal.**

La investigación fue llevado a cabo durante el segundo período escolar 2023 e involucró tanto labores de análisis de datos como de investigación en terreno.

### **1.5.3 Delimitación teórica**

El propósito de esta investigación fue obtener comprensión sobre como la Gimnasia Deportiva como estrategia didáctica influye en la salud mental en estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho.

## **1.6 Viabilidad del estudio:**

### **1.6.1 Evaluación Técnica**

Este estudio fue tomado en cuenta los componentes requeridos en la elaboración, siguiendo las pautas establecidas y encargadas por grados y títulos de nuestra facultad.

### **1.6.2 Evaluación Ambiental**

Dado que el enfoque es puramente académico y descriptivo, esta investigación no ha ocasionado ningún impacto ambiental adverso en los diversos aspectos del ambiente.

### **1.6.3 Evaluación Financiera**

La investigadora aseguró adecuadamente el presupuesto y la financiación de la investigación.

### **1.6.4 Evaluación Social**

Se formó un grupo colaborativo completamente establecido, en términos teóricos y metodológicos, para contribuir de manera adecuada.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

## 2.1 Antecedentes de la investigación

### **Nivel Internacional:**

**Argenira R (2017)** Llevó a cabo el estudio titulado "Educación Física, plan de estudios y actividad escolar", presentado en la Universidad de León en Bolivia, como requisito para obtener el título de doctor en educación. Las conclusiones de este estudio se derivaron en lo siguiente:

El propósito central de la investigación fue analizar la situación actual del plan de estudios de Educación Física en las Escuelas Bolivarianas, según la percepción de las maestras que laboran en el municipio Girardot del estado Aragua, en instituciones afiliadas al Ministerio del Poder Popular para la Educación. Esto sirvió como base para proponer mejoras. Se determinó la necesidad de ajustar el currículum para alinear la práctica escolar con lo que se define y lo que se efectivamente se realiza en el ámbito laboral profesional, lo que constituyó el foco central de atención de la investigación. Se recopiló, organizó y analizó sistemáticamente la información recolectada a través de encuestas y sesiones de grupo para evaluar aspectos cruciales del trabajo docente en la enseñanza. Los resultados obtenidos en cada etapa del análisis permitieron describir detalladamente múltiples facetas de enseñanza en Educación Física y establecer vínculos con los planes de estudios, (p. 98).

**Casas F. (2018)**, Llevó a cabo en su estudio un examen de las razones detrás de la participación y deserción en las actividades físico-deportivas: El ejercicio

regular de los jóvenes presentado en la Universidad de Murcia, España, como parte del requisito para obtener el grado académico de Doctor. Las conclusiones extraídas de este estudio fueron las siguientes:

El objetivo del estudio estuvo orientado a Determinar los niveles de las prácticas de actividades físicas entre los jóvenes de la región de Murcia, en la comunidad autónoma de España, así como el análisis de los motivos que influyen en su participación y abandono en actividades físico-deportivas, revela niveles generales de actividad física bajos. Esto probablemente se debe a la falta de participación en actividades físico-deportivas y a un uso limitado del tiempo libre para actividades activas. Estos rangos bajan con la edad y carecen más en las mujeres. La cantidad de ejercicio físico comúnmente practicada son altos a lo largo del periodo estudio, posiblemente a causa de los beneficios positivos derivados de las lecciones de Educación Física. Durante la adolescencia, la participación en deportes organizados es limitada, disminuyendo notablemente con la edad y siendo menos frecuente en féminas. Esto se debe a que los jóvenes no encuentran motivación en la competición y priorizan la salud, el entretenimiento y las relaciones personales como sus principales motivaciones. Sin embargo, la participación en federaciones deportivas incrementa significativamente los rangos generales de acción física. El estímulo y el placer de las lecciones de Educación Física son elementos cruciales para incrementar los niveles de ejercicio



regular en adolescentes de ambos sexos, Esto resalta la relevancia de esta materia en fomentar conductas conveniente entre los jóvenes. A pesar de ello, los hombres muestran mejor evaluación de la materia en contraste con las mujeres, orientado hacia el deporte que todavía caracteriza a la materia, lo cual contrasta con los intereses de las mujeres. No obstante, cuando las mujeres perciben una motivación por parte del profesorado, sus niveles de actividad física habitual aumentan significativamente. La autoevaluación de habilidades motrices y la percepción de competencia por parte de los demás son elementos cruciales que contribuyen de manera significativa al incremento de Los índices globales de ejercicio regular en adolescentes de ambos sexos, posiblemente dado el incremento del bienestar ligado a la percepción de habilidad competitiva, lo cual refuerza las conductas activas, (p. 78).

**Gómez R. (2017)**, En su investigación basada en la instrucción de la educación física en los niveles iniciales y en el primer ciclo: una pedagogía centrada en la disposición corporal, llevado a cabo en la Universidad de Buenos Aires, se obtuvieron los siguientes resultados:

Dado que los metas primordiales incluyen comprender la relevancia de la educación física en el grado inicial, se observa que los grados generales de movimiento corporal entre los jóvenes de la región son bajos, posiblemente por la insuficiente calidad de la formación de educación física ofrecida en el grado inicial. Además,

Se percibe una baja implicación en actividades deportivas estructuradas durante la niñez, la cual decrece considerablemente con la edad y es aún más reducida entre las mujeres. Esto se debe a que los niños no encuentran incentivos en la competición y, en su lugar, centran sus intereses principalmente en la promoción de la salud, el crecimiento integral, la recreación y las interacciones sociales. Sin embargo, la cantidad de tiempo dedicada a jugar con amigos contribuye de manera significativa al aumento de los niveles generales de actividad física habitual. La motivación y el disfrute de las clases de Educación Física también tienen un impacto considerable en los niveles de actividad física regular en los niños de ambos géneros, lo que subraya la importancia de esta materia en la promoción de hábitos saludables durante su desarrollo. A pesar de ello, los niños muestran una mayor valoración de la asignatura en comparación con las niñas, posiblemente debido al fuerte sesgo sexista y enfocado en el deporte que caracteriza a la materia, lo cual difiere de los deseos de las adolescentes, no obstante, cuando las chicas se percatan de que son incentivadas por el maestro, sus niveles de actividad física habitual aumentan significativamente. Tanto la autoevaluación de habilidades motrices como la percepción de competencia por parte de los demás son elementos cruciales que contribuyen de manera significativa al incremento del nivel de actividad física en los niños y niñas, posiblemente por el aumento del bienestar asociado a la

sensación de competencia, lo cual fortalece las conductas activas. Este aspecto es particularmente relevante en los niños, dado que los procedimientos de enseñanza y adquisición de conocimientos en el contexto educativo física son fundamentales al desarrollo integral en niños, independientemente de su género. Este fenómeno podría atribuirse a la mayor influencia del entorno familiar en la sensibilización de los niños hacia la actividad físico-deportiva, lo cual incide de manera notable en la instrucción del campo de la Educación Física en la etapa inicial. La práctica habitual de actividad física en los niños refleja la naturaleza asociativa y competitiva de dicha práctica, mientras que las niñas tienden a participar en actividades más individualizadas y con un enfoque competitivo. Sin embargo, aquellas mujeres que disfrutaban la competición muestran niveles más altos de actividad física habitual en comparación con aquellas que no. Los niños identifican como motivaciones principales para participar en prácticas y actividades físico-deportivas el disfrute, la competición, el reconocimiento social, la mejora de la salud y la imagen, así como la amistad. La socialización en la fase inicial es fundamental para el crecimiento integral del niño, aunque con una clara inclinación hacia la competencia, y se reconoce el impacto positivo de la actividad física en la salud infantil. Entre las principales razones que los niños mencionan para no practicar actividad físico-deportiva de forma habitual se encuentran la mala salud y la falta de respuesta

física, lo cual subraya la importancia de aprendizaje en la educación física en nivel inicial como del apoyo de los padres. La instrucción es fundamental para fomentar su desarrollo de habilidades motrices y la motivación hacia la actividad física en los niños, posiblemente debido a una mayor sensibilización hacia las enseñanzas de dicha área, que, nuevamente, tiene una inclinación notable hacia la competencia, (p. 79).

**Franco M. (2019)**, Llevó a cabo un estudio titulado "Intervención terapéutica para niños de 8 a 10 años con asma bronquial crónica" en la Universidad de Guayaquil, Ecuador, para alcanzar el grado de Licenciado. en Cultura Física. Las conclusiones extraídas de este estudio fueron las siguientes:

Dicho estudio trazó como objetivo Elaborar un manual de ejercicios físicos terapéuticos destinado a niños que sufren de asma bronquial crónica en la Unidad Educativa San Juan Bosco, a través de una nueva iniciativa pedagógica y educacional, desarrollada en la Universidad de Guayaquil, con el propósito de incrementar el bienestar de estos niños. Esta práctica de actividad física constituye un medio efectivo para mejorar los estilos y la calidad de vida de los individuos. Los docentes de Educación Física que trabajan con niños asmáticos deben enfocarse en la implementación de ejercicios respiratorios sistemáticos, con el propósito de promover la salud y el desarrollo integral del niño, preparándolo para ser un miembro productivo de la sociedad. La actividad física juega un papel crucial en el tratamiento de personas con asma bronquial, ya

que ayuda a mejorar la función del sistema respiratorio y facilita la reintegración del paciente a una vida social activa, aprovechando al máximo sus capacidades, (p. 65).

#### **A Nivel Nacional:**

**Guale J. (2018)**, realizó la investigación en *Elaborar juegos recreativos para fomentar el avance en las destrezas motrices gruesas en alumnos de primer grado de la Institución Educativa Santa María de Vitarte, Lima, fue el objetivo de este estudio realizado en UNE- la Cantuta, Lima, Perú, como parte de los requisitos para obtención el grado de Licenciado en Educación Física y Deporte.*

Las conclusiones extraídas de este estudio fueron las siguientes:

El propósito de este estudio fue identificar las actividades recreativas destinadas a promover el desarrollo de habilidades motoras gruesas en ambos generos del primer año de primaria en la I.E Santa María - Vitarte, ubicada en distrito de Lima.

Existiendo una muestra del 30% del total de la población se encuestó para tener los datos requeridos para la investigación siendo del tipo de investigación descriptivo correlacional y buscando fundamentalmente lograr ese desarrollo psicomotriz del niño tanto en la motricidad fina y en la motricidad gruesa. El proyecto incluye una amplia gama de actividades y juegos

diseñados para mejorar el desempeño de los niños y niñas en el entorno escolar. El enfoque en El propósito de las actividades recreativas diseñadas para promover el desarrollo de habilidades motoras gruesas es incentivar la participación de ambos generos a participar en juegos y actividades que promuevan su bienestar físico. Es esencial que los maestros de la institución posean un conocimiento exhaustivo sobre este tema, ya que es fundamental para el progreso motor de los niños. El trabajo en el desarrollo de habilidades motoras gruesas es de gran importancia durante la etapa de crecimiento de los niños y niñas, (p. 87).

**Montero, J (2019)**, Realicé una investigación que exploró cómo los factores psicológicos y socio-deportivos afectan las lesiones en futbolistas de nivel semi profesional y profesional en la Universidad del Centro, ubicada en Huancayo, Perú, requisitos para logra el grado de Licenciado en Educación. Como consecuencia de este estudio, se llegaron a las conclusiones:

Cuyo objetivo principal estuvo orientado a Explorar la conexión entre factores psicológicos y socio deportivos y la susceptibilidad del futbolista a sufrir lesiones, en esta investigación conoceremos, el desarrollo psicológicos en los deportistas deben estar psicológicamente preparados a perder o ganar ayudando esta actividad a mejorar su calidad de vida teniendo más dominio de sus emociones en la vida cotidiana, siendo el deporte una de las ventanas mas grandes para la sociabilidad de los jugadores de futbol, y se tiene que

considerar que los accidentes están latentes por el mismo deporte que se practica, y frente a un accidente tener la mejor actitud positiva como debe de ser con un super positivismo y asumir y tener paciencia para su mejor frente a cualquier accidente que puedan tener los jugadores del fútbol, en esta investigación se trabajó con el 25% del total de la población dicha muestra permitió realizar el diagnóstico estudio que fue descriptivo correlacional. factores psicológicos y socio deportivos y la susceptibilidad pueden impactar en la susceptibilidad del futbolista en las lesiones, se demuestra que siempre existe esa idea que puede ser lesionado durante el tiempo que tiene jugando en la cancha. El resultado deportivo es de mucho sacrificio que le da una sensación de mucha alegría al futbolista, reconoce sus triunfos, estando con ánimo positiva psicológicamente. El coeficiente de relación que pudo obtener entre las dos variables es de 0.89, significado de mucha importancia, especificando que hay una relación significativa entre las dos variables analizadas en la investigación., (p. 86).

**Ortiz A (2019),** Realicé un estudio del bienestar psicológico de adolescentes cuyos padres fueron parte de un programa de intervención de enfermería durante el periodo de gestación, parto y postparto como parte de mi investigación para lograr grado de Licenciado en enfermería en la Universidad de Trujillo, Perú.. Llegando a las siguientes conclusiones:

El objetivo de dicho estudio estuvo orientado a: Determinar los aspectos del estado y bienestar emocional, observado en adolescentes cuyos progenitores se involucraron en un programa de participación en salud mental durante el período de embarazo y parto y posparto. En cuanto a la autoestima de los adolescentes, la mayoría de ellos expresan sentirse cómodos con su apariencia personal y no les preocupa la percepción que los demás tienen de ellos, aunque valoran ser aceptados en sus grupos sociales. En lo que respecta al manejo del estrés, la mayoría de estos adolescentes indican que pueden experimentar estrés a lo largo del día en una gran proporción, (p. 78).

**Bolaños D. (2012)**, En su trabajo de investigación Fomento Creatividad y demostración Artística en los infantes de 5 años en jardín Rayito de Sol Trujillo, su contribución consiste en::

Este estudio se llevó a cabo en la UNT Trujillo -Perú, y arribó estas conclusiones: Es crucial proporcionar guía y oportunidades de práctica a los niños para potenciar su habilidad en la expresión visual, ya que esto les facilita el desarrollo de sus habilidades en distintos ámbitos educativos. Los niños que poseen habilidades creativas y una sólida expresión gráfica exhiben una autoestima alta, lo que les facilita participar de manera más efectiva en las actividades de aprendizaje. Los niños, en su mayoría, buscan



transmitir sus emociones a través de representaciones gráficas, a las personas, familiar y entorno escolar, (p. 49).

## **2.2 BASES TEÓRICAS:**

### **2.1.1. Etimología de Gimnasia Básica**

Según, **Juan Enrique Pestalozzi (1827)**, de acuerdo a las investigaciones que hemos realizado, el término "gimnasia" proviene de un adjetivo griego que significa "desnudo", a través de un verbo asociado que denota "entrenar sin ropa" o "realizar ejercicios gimnásticos", típicamente con el propósito de entrenar o ejercitarse. Este verbo adquiere este significado debido a que los atletas en la antigüedad practicaban y competían sin llevar vestimenta, (p.54).

### **2.1.2. Concepto de la Gimnasia**

**Juan Jacobo Rousseau (1778)**, referente a gimnasia existen varios conceptos de diferentes estudiosos, nosotros tenemos un concepto que es una práctica que abarca una serie de ejercicios físicos selectos, los cuales pueden tener propósitos educativos o terapéuticos y están respaldados por métodos científicos diseñados para abordar diversos aspectos del desarrollo físico, así como para mejorar las habilidades motoras y preservar o incrementar la salud general de las personas, (p. 55).

### 2.1.3. **Historia de la Gimnasia Deportiva.**

**Juan Jacobo Rousseau (1778)**, al remontarnos a la historia de la gimnasia, encontramos una serie de informaciones indicando que la gimnasia ha ido evolucionando de acuerdo al avance del tiempo, y de acuerdo al conocimiento de la ciencia del hombre hasta llegar a nuestros tiempos, Es así que encontramos la información, que en la antigua Grecia, se inició una tradición deportiva donde cada individuo realizaba hazañas deportivas según sus propias capacidades. Se alentaba a los jóvenes a combinar el ejercicio con la diversión. Con el tiempo, este tipo de actividad se estructuró en un sistema que adquirió una importancia significativa en la legislación estatal sobre educación. De hecho, el tiempo dedicado al ejercicio o la gimnasia era igual al tiempo dedicado al arte y la música juntos. Todas las ciudades griegas contaban con un gimnasio, un área para saltar, correr y luchar. El término "gimnasia" englobaba tanto ejercicios de estiramiento como preparaciones de calentamiento para los atletas, los cuales se basaban en ejercicios militares. El Imperio Romano comenzó a ascender y la gimnasia griega comenzó a dar paso a la formación militar. El caballo de madera fue introducido por los romanos, más tarde se convirtió en el caballo de salto y luego saltando tabla de gimnasia de hoy en día. En el año 393 d.C., el emperador Teodosio puso fin a los Juegos Olímpicos, eliminándolos de la agenda oficial, (p. 57).

**Juan Jacobo Rousseau (1778)** Tuvo un impacto significativo en la gimnasia educativa de esa época. En un entorno social donde la clase burguesa favorecía el individualismo para proteger sus intereses, esto no disminuye su influencia en

el avance del deporte. La obra "Emilio" refleja elementos de su perspectiva, ofreciendo descubrimiento sobre la importancia de mantener los recursos naturales disponibles para promover la salud y fortalecer el cuerpo mediante la actividad física, (p. 59).

De alguna manera, su trabajo tuvo un impacto en Juan Enrique Pestalozzi (1827), Un renombrado pedagogo suizo cuyas teorías educativas se sintetizan en la obra "Leonardo Gertrudis". Pestalozzi enfatizaba la relevancia de fomentar y potenciar las habilidades de los niños, que abarcan la fuerza, y Se le reconoce como uno de los pioneros en la teoría y práctica de la gimnasia gracias a sus valiosas aportaciones, que aún se aplican en la actualidad aplican los enfoques educativos, siempre adaptándolos al desarrollo del niño.

Según **C.V. Jarabuga**, En el período de la revolución en Francesa, se debatieron propuestas para reformar la educación infantil, inspiradas en conocimientos pedagógicas de Rousseau y Pestalozzi. Sin embargo, los sucesos en Europa obstaculizaron su implementación.

En 1569, **Girolamo Mercuriale**,(1569) escribió "Le Arte Gymnastica" en Forlì, donde recopiló en su estudio las prácticas antiguas relacionadas con la dieta, el ejercicio, la higiene y el uso de métodos naturales para el tratamiento de enfermedades. En "Arte Gymnastica", también delineó los principios de la terapia física, siendo reconocido como el primer libro sobre medicina deportiva.

A finales del siglo XVIII, en Alemania, Johann Friedrich, GutsMuths y Friedrich Ludwig Jahn fueron los pioneros en educación física, desarrollando ejercicios para niños y jóvenes utilizando un aparato diseñado por ellos mismos, Los factores que eventualmente dieron lugar a la aparición de lo que hoy llamamos gimnasia moderna, (p. 59).

Don **Francisco Amorsy Ondeano (1770)**, El marqués de Sotelo, fue un coronel español se hizo famoso por ser el pionero en introducir la gimnasia educativa en Francia. Específicamente, Jahn desarrolló los primeros prototipos de la barra horizontal, las barras paralelas y el potro.

La práctica y la competición de la gimnasia masculina habían ganado suficiente popularidad en La Federación Internacional de Gimnasia para ser parte de los primeros Juegos Olímpicos "modernos", tanto las competencias nacionales como internacionales han experimentado una evolución constante en la variedad de ejercicios de gimnasia ofrecidos, que parecen extrañas a las audiencias de hoy y que incluye, por ejemplo, equipo de gimnasia sincronizada piso, Cuerda de alpinismo, alta saltar, correr y durante los años mil novecientos veinte, las mujeres se agruparon y tomaron parte en las competiciones gimnásticas, siendo sus primeras incursiones en los Juegos Olímpicos consideradas rudimentarias., porque participa calistenia sólo sincronizados, se llevó a cabo en los Juegos 1928, en Amsterdam, (p. 43).

**Friedrich Ludwig Jahn (1954)** Desde 1954, se ha estandarizado el formato moderno de los aparatos y eventos para hombres y mujeres en los Juegos

Olímpicos, y las estructuras de clasificación uniformes habían sido acordadas. En este momento, los gimnastas soviéticos han asombrado al mundo realizando actuaciones la gimnasia, altamente disciplinada y exigente, ha establecido un precedente duradero. El surgimiento de la televisión ha contribuido a difundir y dar inicio a una nueva era en este deporte. La gimnasia para varones como mujeres son objetos de un considerable interés a nivel mundial en la actualidad, con destacados gimnastas presentes en todos los continentes. Nadia Comaneci obtuvo la primera calificación perfecta, en los Juegos Olímpicos de Verano 1976, celebrada en Montreal, Canadá. Fue entrenado en Rumanía en autobús, BlaKrolyi. Nadia Comaneci logró cuatro puntajes perfectos de diez en las barras asimétricas, dos en la barra de equilibrio y uno más en el ejercicio de piso. A pesar de la puntuación impecable de Nadia, el equipo rumano perdió la medalla de oro ante la Unión Soviética, (p. 23).

#### **2.1.4. Importancia de la Gimnasia Deportiva.**

El crecimiento de la gimnasia competitiva es crucial en la vida de cada individuo, sobre todo durante la adolescencia, ya que es un período de desarrollo continuo.

En el **DCN (2018)** menciona:

“La educación física se reconoce como un desarrollo educativo dirigido al desarrollo de habilidades y inteligencias vinculados al movimiento y al crecimiento físico. Además, fomenta la valoración y percepción de cómo el avance de las capacidades individuales promueve la gestión adecuada del tiempo libre, el mantenimiento de la

salud, el mejoramiento de la calidad de vida y una interacción social más eficiente, siendo aspectos esenciales”, (p. 284).

**DCN (2018)**, toda esta actividad que desarrolla el ser humano va en favor de su salud, siendo los ejercicios uno de las actividades del ser humano, que ayuda mejorar la salud, sea físico, terapéutico, mejorando la salud, por consiguiente dando oportunidad de tener mejor calidad de vida. El mismo documento sigue mencionando que:

“Mediante este campo adopta perspectiva integral que concibe una entidad integrada que razona, apoya y ejecuta en interacción constante con el entorno, promoviendo el desarrollo en todas sus dimensiones: biológica, psicológica, emocional y social. Dentro de este ámbito, el progreso de la motricidad se contempla como un componente fundamental”.

Como es de verse, el gimnasio deportivo como parte de la educación física, es muy importante porque contribuye holísticamente en la formación de la persona y contribuye mejorar su salud, teniendo que ver con su aspecto biológico, psicológico y afectiva, que son momentos que tienen que estar presentes para que la persona se encuentre en estado de equilibrio saludablemente, (p. 285).

**Gómez R.( 2012).**puntualiza :

” La educación física, es una asignatura muy importante en la aplicación de niños del nivel de educación iniciales y del nivel de educación primarias de EBR, por ser la etapa donde la mentalidad, las emociones, el cuerpo humano está desarrollándose y está en formación”.(p.58)

Opiniones muy importantes de numerosos estudiosos resaltan la relevancia de la instrucción física, donde se encuentra situado el centro deportivo que también contribuye en la misma línea en la formación corporal, biológica, psicológica y emocional del ser humano.

### **2.1.5. Desarrollo Corporal y Salud.**

El desarrollo corporal y salud se da con mayor frecuencia desde el momento que el ser humano es niño, hasta el momento que sea adolescente. Precisamente nuestra investigación estuvo centrada en este nivel, dado el caso que está ubicado en la sección del sexto grado del nivel de educación primaria, conformado por estudiantes que fluctúan la edad de 11 a 12 años.

**Ceballos, O. (2007),** menciona” *los procesos funcionales orgánicos en los primeros ciclos de vida del ser humano determinan las características y los mecanismos específicos que conllevan al desarrollo de las habilidades físicas*”.

Podemos entender que el proceso funcional orgánico Se reconocen como tales las características y procesos específicos del cuerpo humano que lo definen como ser vivo, incorporando la respiración, la gestión de la temperatura corporal, la alimentación, la expulsión de residuos metabólicos, y demás aspectos. Estos elementos contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas, que a su vez se identifican como las condiciones fundamentales para aprender y mejorar las habilidades motoras o deportivas, favoreciendo el desarrollo armónico del cuerpo, llevándoles al logro de aprendizaje reconociendo el

ejercicio frecuente promueve la práctica regular de acción física la incorporación en hábitos relacionados con el higiene, la alimentación y La atención a la salud, que se transforma en un medio para mejorar su bienestar y calidad de vida, (p.76).

Por su parte el ministerio de educación en el **DCN (2018, p.284)** menciona lo siguiente:

“Las habilidades se forjan mediante la exploración y la ejecución intencionada, estructurada y contemplativa de ejercicios físicos y de movimiento. Este progreso habilita a los estudiantes para notar, vivenciar y comprender y potenciar sus capacidades corporales y de movimiento. Además, significa que cada estudiante adquirirá la habilidad de identificar sus aptitudes físicas, la capacidad y sistema corporal esencial, así como protocolos de defensa personal y de ejercicio y utilizando la frecuencia cardiaca para poder regular las actividades físicas de diferente índole”.

Estos aportes nos indican que los estudiantes deben realizar, actividades acorde con la resistencia de su organismo teniendo en cuenta su edad, por consiguiente los ejercicios deben estar calibrados de acuerdo a la edad del estudiante, además tener en cuenta la frecuencia cardiaca, para poder realizar los tipos de ejercicios, procurando que sean beneficiosos para su organismo del estudiante, y no le cause algún daño, (p.284).



## **2.1.6. Dimensiones de la Gimnasia Deportiva.**

### **2.1.6.1. La Gimnasia Educativa**

Según, **Juan Jacobo Rousseau (1778)**, Este conjunto abarca un conjunto de ejercicios especialmente diseñados para la gimnasia, destinados a Fomentar rutinas cruciales para la existencia, conservar el bienestar y fortalecer las habilidades motoras. En esta categoría, tienen una importancia fundamental los distintos sistemas, técnicas y procesos de organización que dirigen de manera efectiva la práctica de estos ejercicios gimnásticos. Asimismo, existen dos tipos principales de gimnasia con objetivos educativos y de desarrollo, conocidos como gimnasia básica y gimnasia aplicada. La gimnasia básica se centra en Mejorar la salud, favorecer el crecimiento adecuado de todos los órganos y sistemas del cuerpo, y desarrollar funciones motoras y destrezas físicas. Las actividades utilizadas en estos tipos de gimnasia deben ser apropiadas y escogidas con cuidado para lograr el efecto deseado. Deben implicar el uso de diversas partes del cuerpo, con variaciones en velocidad, amplitud, dirección y nivel de esfuerzo muscular, (p. 63).

**Juan Enrique Pestalozzi (1827)**, a parte de lo que hemos expresado debemos tener en resumen, que la gimnasia educativa se puede entender como una serie de actividades físicas diarias diseñadas para mantener un buen estado físico, incluyendo ejercicios para mantener una postura saludable, evitar el exceso de peso, promover una respiración adecuada y fortalecer todas las partes del cuerpo. El objetivo es mantener el cuerpo en óptimas condiciones sin excederse y prevenir

lesiones. Como hemos observado anteriormente, la gimnasia educativa se considera una variante de la gimnasia en general y puede ser conceptualizada de diversas maneras. Sin embargo, todas estas concepciones coinciden en su objetivo fundamental: promover el mantenimiento del estado físico y la salud corporal a lo largo de toda la vida. Esta perspectiva busca vivir plenamente, evitando dolencias óseas o musculares, (p. 53).

**Díaz, Y.( 2009)** , hace mención al respecto” algunas personas creen que la búsqueda de la perfección es una constante en el mundo de la gimnasia. Aunque sabemos que la perfección es un ideal inalcanzable, los gimnastas de todo el mundo se esfuerzan diariamente por superar los logros previos, innovando y creando nuevos ejercicios. Este constante deseo de perfección impulsa a los gimnastas a arriesgarse y desafiarse a sí mismos cada vez más, todo con el objetivo de mantener su cuerpo en óptimas condiciones y promover una buena salud, (p. 84).

#### **2.1.6.2. La Rítmica Deportiva**

**De la Cruz S (2019)**, menciona:

“Estamos hablando de una actividad deportiva que se originó en los países del este de Europa, lo que implica una sociedad, cultura, política y economía muy diferentes a las de otros países europeos, incluida la República Argentina. Cada país donde se practica esta actividad deportiva tendrá sus propias particularidades, adaptadas a su contexto específico. Aunque tiene sus raíces en Europa del Este, esta actividad experimenta cambios significativos cuando llega a España, y nosotros, al

adoptarla, también la influimos sin querer, simplemente por intentar comprenderla desde nuestra propia cultura” (p. 62)

**De la Cruz S (2019)**, Una de las particularidades notables es que se trata de una disciplina diseñada especialmente para mujeres. Aunque en la actualidad esta dinámica está experimentando cambios, su esencia se basa en movimientos que demandan coordinación, cadencia, exactitud, estabilidad, flexibilidad y continuidad, así como una expresión significativa y características físicas específicas. En la actualidad, al referirnos a la Gimnasia Rítmica Deportiva, se compite tanto en competiciones individuales como en modalidades grupales, (p. 65).

#### **2.1.6.3. LaAcrobacia.**

**López, V. (2009)**, La acrobacia o acrosport es una forma de expresión artística que busca fusionar diferentes movimientos, agilidad, equilibrio, gracia y coordinación de las personas actuantes. Implica cierto grado de peligro y demanda una condición física excelente para su práctica, así como un riguroso régimen de entrenamiento, (p. 65).

**López, V. (2009)** entiende y hace mención referente al tema:

“Según algunos registros históricos, se estima que la gimnasia acrobática tiene sus orígenes hace más de 4.000 años, lo que implica una historia rica en experiencias, logros y desarrollo. Actualmente, la gimnasia acrobática sigue siendo practicada y utilizada con ciertas características con se emplea tanto en

circos como en ceremonias o festivales de renombre. Por lo general quienes realizan estas acrobacias, poseen una excelente condición física y una impresionante capacidad de concentración, lo que les permite mantener el equilibrio en todo momento” (p. 67)

Por consiguiente, desde tiempos remotos, los acróbatas han practicado su arte, cautivando a las audiencias con sus habilidades físicas en rituales y celebraciones, en sus diferentes presentaciones, así por ejemplo, en el antiguo Egipto, los acróbatas dejaban una impresión duradera y admiraban a los espectadores al ejecutar movimientos corporales y proezas inusuales, incluyendo bailes y saltos arriesgados en el aire. Estos eventos están registrados en el arte de la época, como se muestra en un jarrón griego que representa dibujos de acrobacias. En Esparta se descubrieron dos copas de oro que representaban acróbatas saltando sobre toros. En las calles de Roma, estos artistas también eran comunes. En la antigua Roma, ser artista teatral o circense era una profesión poco apreciada y subestimada. En la actualidad, la acrobacia aérea se ha vuelto cada vez más popular, fusionando la elegancia de los acróbatas con la vivacidad del elemento utilizado. En los circos modernos, esta disciplina se ha convertido en una de las atracciones principales, (p. 68).

#### **2.1.7. Salud mental.**

(OMS, 2014) La salud es un tema de gran amplitud, con una diversidad de interpretaciones, entre las cuales la perspectiva personal de cada sujeto desempeña

rol significativo y su comprensión. Por consiguiente, la noción de bienestar psicológico se adapta de manera aún más individualizada a cada persona, especialmente cuanto a su bienestar emocional, este último está afectado por una variedad de elementos como la cultura y el contexto social, los valores predominantes, las tradiciones arraigadas e incluso las condiciones económicas y sociales del entorno en el que se desenvuelve. La **O.M.S** describe que la Salud Mental :

“El estado de bienestar conlleva la habilidad de una persona para ajustarse a su entorno y contribuir de manera positiva a los cambios requeridos en su entorno físico y social”.

**(OMS, 2014)**, Este enfoque implica que el individuo puede lograr su pleno potencial en armonía con su ambiente. Se basa en los antecedentes de que la falta de adaptación indica una carencia de salud mental. En diversas culturas, los expertos han dado diferentes definiciones de la salud mental, la cual engloba el bienestar personal, la apreciación de la propia capacidad, la independencia, el debate, la interdependencia generacional y la realización de sus facultades mental y emocional. Es difícil lograr la definición completa de la salud mental desde una perspectiva transcultural. Sin embargo, se reconoce que este concepto abarca más que simplemente la falta de desorden mentales”, (p. 58).

**Fornés (2013)** , manifiesta :

“El trastorno psicológico emerge cuando los desafíos en la existencia de un individuo se hacen abrumadores. lo que resulta en una incapacidad para afrontarlos y en la adopción de comportamientos mal adaptativos o en la alteración de su

funcionamiento. Esta situación está influenciada a nivel nacional por una variedad de factores, como los signos de bienestar, el perfil de la población, la evolución de los servicios gubernamentales y el grado de educación, entre otros aspectos. Estas condiciones han influido en la condición de salud de la comunidad, y actualmente las tasas de salud mental son resultado de la interacción entre diversos factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Esto determina si una persona disfruta de un estado de salud mental o si enfrenta alteraciones en su salud mental y conductual. En el primer caso, la persona logra ajustarse a su estado interno y al contexto físico y social en el que se encuentra. En el segundo caso, su habilidad para ajustarse se ve afectada, y su desempeño en la familia, el trabajo y la sociedad se ve obstaculizado en diferentes niveles. Los factores biológicos, especialmente los genéticos, junto con los sociales, desempeñan un papel destacado en esto, (p. 42).

Según la descripción de la OMS (2014), una parte significativa de la población nacional reside en condiciones sociales, económicas y ambientales que impactan de manera desfavorable tanto en la salud física como psicológica, en el bienestar, en la calidad de vida e incluso en la integridad física, porque en muchos pueblos de nuestro Perú carecen de servicios básicos, incluido la villa que carece de desagüe y con dificultad en agua potable. Aunque no se han realizado estudios epidemiológicos recientes en el país, se estima que los trastornos mentales han aumentado debido a las transformaciones en las características demográficas y las transformaciones sociales, económicas y culturales que han tenido lugar en la población peruana en las últimas décadas. Estos elementos ejercen claramente una

influencia desfavorable en el bienestar mental y el progreso psicosocial, manifestándose en circunstancias que comprometen la habilidad del individuo y la familia para interactuar socialmente, así como su equilibrio emocional y el despliegue de su capacidad., (p. 48)

### **2.1.7.1. Variables sociales que impactan en el bienestar mental**

#### **a). Pobreza**

Según, **Fornés (2011)**, La falta de recursos económicos y los desafíos vinculados a ella, tales como la cesantía, la carencia de hogar y el analfabetismo, la desnutrición y otros, son elementos cruciales que contribuyen a una mayor incidencia de trastornos mentales en las comunidades económicamente desfavorecidas. De acuerdo con investigaciones realizadas por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) el 40% de peruanos pueden regresar a la pobreza, noticia publicada por la República de fecha 27 de Agosto del 2014 Este informe nos está alertando que hay indicios de regresar a la pobreza, por falta de crecimiento económico, como consecuencia trae, falta de trabajo permitiendo que el poblador viva con tensión privándose de sus necesidades más primordiales, como es, alimentación, vestimenta, educación, salud. Este caso no puede ser ajeno a la población de la Villa porque no es una isla aislada, por lo tanto, también afectará al poblador de esta comunidad, las consecuencias lo sufrirán el estudiante, pudiendo ser

presa de la mala alimentación, falta de educación, atención médica, (p. 58).

#### **b). Urbanización**

Según **Fornés (2011)**, nuestra apreciación la población de la villa no es un pueblo urbanizado, como es de criterio cuando a un pueblo le falta sanear los servicios básicos, por lo que le falta los servicios básicos como son, el desagüe, instalación de agua potable, debido a ello el poblador no puede vivir dentro de la salubridad, contaminando el medio ambiente. Por otro lado, no existe el trazo de las calles las casas se han construido sin criterio técnico, no demuestra ser una población Urbanizada, (p. 59).

#### **c). Causas psicológicas y características personales**

Según **Fornés (2011)**, El aspecto psicológico está asociados en la manifestación y progresión de desorden cerebral y alteraciones emocionales. Se ha observado que el maltrato infantil está vinculado con comportamientos agresivos durante la adolescencia y la edad adulta, al igual que la falta de atención adecuada y afecto en la infancia, así como la ausencia de estímulos, pueden interferir con el desarrollo normal. En la edad adulta, se enfrentan a situaciones de luto y, de manera amplia, a pérdidas importantes, ya sean de tipo material o emocional, pueden desencadenar episodios de depresión y ansiedad (p. 60).



#### **d). Factores biológicos**

**Según, Fornés (2011)**, Diversos elementos biológicos, algunos con un papel determinante, tienen un impacto en el surgimiento, evolución y desenlace de los trastornos psicológicos y conductuales. Es fundamental considerar que la edad desempeña un rol crucial en la aparición de diversos trastornos, dado que agentes genéticos y metabólicos pueden expresarse en distintos momentos de la existencia. El comportamiento de los individuos evoluciona con el paso del tiempo, así como también las relaciones sociales, los hábitos alimenticios y la exposición a peligros ambientales; todos estos elementos resultan cruciales para la manifestación de numerosos trastornos mentales, (p. 62).

#### **e). Violencia intrafamiliar**

**Fornés (2011)**, La concepción de violencia no se limita únicamente a los actos físicos que provocan daño físico o muerte, sino que también abarca las conductas psicológicas, las amenazas y las intimidaciones, así como sus repercusiones en el individuo, el entorno familiar y la comunidad. La violencia intrafamiliar representa un desafío en términos de salud pública y seguridad ciudadana en todo el territorio peruano, evidenciado por los frecuentes asaltos en hogares y carreteras. La violencia familiar es comúnmente perpetrada entre miembros de una misma familia, siendo frecuente en las parejas. Con frecuencia, Las consecuencias de la violencia en el hogar abarcan desde la pérdida de vidas hasta la discapacidad de

quienes la padecen. Esto es especialmente cierto para las mujeres que logran sobrevivir a tales situaciones, aproximadamente una tercera parte experimenta depresión y enfrenta un mayor riesgo de desarrollar comportamientos suicidas, así como de sufrir de alcoholismo o abusar de psicofármacos de manera inapropiada, (p. 65).

**f) Fármaco dependencia:**

**Fornés (2011)**, El consumo de sustancias adictivas representa un desafío significativo para la salud pública en el contexto nacional de Perú, con importantes implicaciones sociales. La gravedad de este problema se refleja en la frecuencia elevada de consumo, sus efectos adversos en la salud y el hecho de que afecta principalmente a adolescentes y adultos jóvenes, lo que perjudica su desarrollo psicosocial, estabilidad emocional, relaciones familiares, participación social, desempeño académico o laboral, y estabilidad financiera, (p. 67).

**g). Contexto laboral:**

**Fornés (2011)**, Este aspecto social es indudablemente el más destacado y el más sobresaliente en lo que respecta al bienestar psicológico de las personas adultas. Según Fornés, estos desafíos que surgen en esta esfera son principalmente consecuencia de diversas fuentes de estrés por:

Entorno laboral físico: Ruido, vibraciones, luz, temperatura, limpieza, sustancias tóxicas, clima y organización del espacio físico para llevar a cabo las tareas. Demandas estresantes laborales como horarios rotativos, trabajo nocturno, exposición a riesgos, carga excesiva de responsabilidades, son factores desencadenantes. Necesidades estresantes del trabajo: Tareas repetitivas y poco satisfactorias, diversidad y complejidad de las labores, nivel de retroalimentación sobre el desempeño y grado de control sobre las tareas. Roles laborales: Pueden generar estrés debido a la incertidumbre o al conflicto. Relaciones interpersonales y grupales: Las interacciones entre los empleados, superiores, subordinados y clientes pueden ser una fuente de estrés, (p. 68).

**Fornés (2011)**, En la actualidad, se identifica como una de las principales fuentes de estrés en el ámbito laboral, a menudo manifestándose en forma de hostigamiento psicológico. El progreso profesional y las oportunidades de ascenso para los empleados: La incomodidad surge cuando el individuo percibe que sus esfuerzos para alcanzar sus metas superan lo que recibe a cambio. La introducción de nuevas tecnologías en el ámbito laboral, que requieren ciertos niveles de capacitación por parte de los empleados, puede impactar negativamente en su autoevaluación y reducir su sensación de logro personal. Los aspectos organizativos de la empresa, como la aglomeración, complicación y responsabilidad, se han identificado en elementos que pueden generar incomodidad y estrés laboral. Estos elementos, junto con otros, afectan La aptitud del sujeto para relacionarse eficazmente con su entorno limita el

crecimiento de sus capacidades y, según la persona, pueden llegar a obstaculizar su progreso personal y profesional, (p. 68).

#### **2.1.7.2. La Salud Mental**

Según, (OMS, 2014), La elaboración de una definición uniforme de salud mental puede ser tan desafiante como comprender la complejidad de la mente humana en sí misma. Esto se debe a que Este concepto toma diversos matices dependiendo de la cultura, la sociedad y cada comunidad en específico. No obstante, examinaremos el punto de vista de una entidad internacional sobre este asunto en particular, la OMS, subordinado de la ONU y en esta situación, aunque no exista una descripción exacta, la institución ha indicado que la salud mental está vinculada con el bienestar en lo que respecta a las relaciones familiares, los estados emocionales individuales, las interacciones socioculturales diarias con otros individuos y los procesos de pensamiento personales., (p. 69).

#### **Relevancia de la salud psicológica.**

Según, (OMS, 2014), La salud psicológica está vinculada al pensamiento, las emociones y las reacciones ante distintas situaciones cotidianas son determinantes. También impacta en la manera de lidiar con el estrés, relacionarse con los demás y tomar decisiones importantes. Así como ocurre con otros aspectos relacionados con el bienestar, la salud mental es

fundamental en todos los momentos de la existencia, desde la niñez y la juventud hasta la edad madura. La carencia de salud puede contribuir al desarrollo de diversas enfermedades físicas y mentales, no se limita solamente al tratamiento posterior a la aparición de trastornos mentales evidentes, sino que también abarca la cautela de los mismos mediante las promociones de sus entornos socioculturales que fomente la autoestima, las relaciones interpersonales y otros aspectos, los cuales deben ser inculcados desde la educación primaria hasta la adolescencia. Esta inquietud no se limita únicamente a los especialistas, sino que también es parte de las responsabilidades gubernamentales de una nación, de la educación en el seno familiar, de la promoción de un entorno comunitario saludable, el acuerdo de los medios de televisivos, radiales y de la guía reflexiva hacia la salud mental tanto en el ámbito educativo como en los lugares de trabajo, (p. 70).

#### **2.1.7.2.1. Salud Ambiental**

Según (OMS, 2014), La OMS define La salud ambiental se refiere al ámbito que engloba los elementos relacionados con el bienestar humano, como el nivel de vida y la armonía social, los cuales son impactados por factores ambientales de naturaleza física, química, biológica y social y psicosociales. También implica el estudio y la aplicación de métodos para analizar, rectificar, gestionar y anticipar los factores del entorno que puedan afectar adversamente la salud de las generaciones de hoy y del mañana. La comprensión de que un entorno de trabajo y hogar deteriorado puede ocasionar enfermedades plantea un nuevo

enfoque para investigar y mejorar estas condiciones. Anteriormente, la salud ambiental se asociaba principalmente con problemas específicos, como los impactos de la contaminación nuclear o de ciertos trabajos riesgosos, y se tenía la esperanza de que la ciencia solucionaría cualquier dificultad. En la actualidad, fenómenos como los agujeros del ozono, la gestión de residuos, la calidad del agua, riesgo ambiental sin ser gestionados por la humanidad, junto con la falta de recursos económicos y la exclusión social representan una situación más intrincada que repercute en el bienestar colectivo. El contexto medioambiental ejerce una influencia directa en el control de la expresión génica, surge como producto de la combinación entre la genética y el entorno. Este fenómeno justifica el motivo por el cual individuos con la misma herencia genética, como los gemelos, pueden experimentar disparidades a lo largo del tiempo, (p. 68).

Según, **(OMS, 2014)**, es aceptable que nuestro país sufre las consecuencias ambientales, por falta de muchas ejecuciones de las obras de, en cuanto se refiere de los servicios más elementales como son los servicios básicos, que falta mayormente en los pueblos marginales, en loa asentamientos humanos, lugares donde la población sufren estos percances, que indirectamente afecta a la salud emocional y mental del ser humano, (p. 83).

#### **2.1.7.2.2. Salud de convivencia.**

Según, López V. (2009), El individuo no puede existir en completa separación de los demás, y a pesar de considerarse como la especie más evolucionada de la naturaleza, tiene deficiencias que lo restringen y lo vuelven susceptible y receptivo a las influencias del entorno social, natural y físico en el que está inmerso. El ser humano carece de algunas capacidades naturales que le permitirían sobrevivir en diversos entornos, y es importante reconocer que está en constante evolución. Su crecimiento no se limita únicamente al paso del tiempo, sino que también progresa en su capacidad de pensamiento, comprensión, aprendizaje, emociones, expresión, comunicación y capacidad de adecuar su ámbito según sus urgencias proximas. Esto demuestra que es la única especie que experimenta un proceso de cambio continuo a lo largo de su vida. El ser humano ha convertido la comunicación en una herramienta fundamental, mediante la cual se expresa, se relaciona con los demás, genera transformaciones, adquiere conocimientos, reflexiona y deja un legado. Es una entidad compleja que siente emociones, afectos, pensamientos, actitudes, anhelos, metas, inquietudes, esperanzas, temperamento y personalidad. Es capaz de crear, investigar y producir, y en los últimos años ha experimentado avances significativos en campos como, los medios comunicativos de masas, la tecnología de la información, la tecnología médica, la genética y campos similares están creando nuevas oportunidades para el progreso y el bienestar completo. Una de las peculiaridad destacadas del ser humano es su búsqueda constante de significado y trascendencia. A lo largo de la historia, la convivencia humana ha enfrentado desafíos, y actualmente se ha establecido

una conexión entre muchos problemas de salud y La forma en que los individuos establecen vínculos e interaccionan con su contexto, especialmente con el ámbito social, (p. 85).

Según, **López V. (2009)**, Entre los principales desafíos de salud y las razones principales de muerte se cuentan la violencia y los suicidios. Estos eventos ponen de manifiesto la ausencia de manejo efectivo del estrés, la intolerancia, la incapacidad para resolver problemas de manera adecuada y respetuosa, así como la escasez o pérdida de valores éticos, (p. 84).

**Plan Decenal de Salud Pública (2021)**, Considera:

“La interacción social se define como la promoción y mantenimiento de conexiones entre individuos fundamentadas en la consideración, la imparcialidad, el apoyo mutuo, el sentimiento de pertenencia, la apreciación de la diversidad, la colaboración en la forja de consensos y el ejercicio de los derechos fundamentales en aras del progreso colectivo, el desarrollo personal y el avance social”.

Según, **López V. (2009)**, En sintonía con esto, el aspecto "Fomento de la salud mental y la interacción" se caracteriza por las políticas públicas, tácticas y actividades multidisciplinarias y comunitarias dirigidas a facilitar oportunidades que permitan la plena utilización de los medios personales y sociales para el disfrute de la vida cotidiana, creando relaciones interpersonales fundamentadas en el respeto y la cooperación y la salvaguarda de los derechos



humanos en pos en el beneficio colectivo y social. Este aspecto implica el diseño de tácticas para impulsar la salud mental, sus factores que protegen y la creación de ambientes familiares, educativos, comunitarios y laborales propicios para la convivencia social, (p. 85).

### **Características de la convivencia Humana**

**López V. (2009)**, La sociabilidad es una cualidad inherente a la naturaleza humana. Esto implica que no estamos destinados a vivir en soledad, sino en compañía de otros individuos, formando sociedades donde la interacción social es esencial. La vida en completo aislamiento no es viable para nosotros, ya que tenemos una variedad de necesidades que no podemos satisfacer por nuestra cuenta. Recordemos las palabras del filósofo Aristóteles, quien sostenía que "el ser humano, cuando está solo, puede ser considerado o bien un salvaje o bien un dios". Es dentro del entorno social donde los seres humanos alcanzamos nuestro máximo potencial como personas. Cada individuo es miembro de distintos conjuntos sociales, como las escuelas, clubes deportivos, las asociaciones vecinales, los sindicatos, la empresa, la comunidad religiosa, los partido político o los centros de estudiantes entre otros, (p. 86)

**López V. (2009)** refiere al respecto:

“Las personas pueden tener diversos objetivos al unirse en grupos, pero cuando se trata de llevar a cabo una tarea colectiva, es

fundamental llegar a un acuerdo común sobre un objetivo que todos acepten, para lograr su realización. Este principio se aplica en la formación de sociedades u organizaciones. Factores como ciertas costumbres, la herencia cultural, el contexto geográfico y los vínculos afectivos conectan a un grupo de personas, surge lo que se denomina como una comunidad” (p,86).

Así como en las sociedades como en las comunidades, se crean reglas y orientaciones que fomentan una relación pacífica. Sin estas disposiciones, la vida en grupos con diversas particularidades, intereses, opiniones, entre otros aspectos, se torna complicada de gestionar, sobre todo al momento de respetar los derechos y obligaciones que cada individuo posee de manera equitativa.

### **Las comunidades**

Según, **López V. (2009)** Las comunidades son agrupaciones de personas que comulgan una cultura y modos de vida similares, generalmente localizados en una región geográfica específica. Estos conjuntos, como las etnias y los grupos lingüísticos, surgen debido a condiciones anteriores a una elección deliberada por parte de sus integrantes, tal como sucede con las comunidades autóctonas en nuestra nación. Con pleno conocimiento de su identidad colectiva, tienen la capacidad de actuar de manera colectiva para alcanzar objetivos comunes. Las relaciones entre sus integrantes son estrechas y están reguladas por tradiciones y costumbres arraigadas que suelen perdurar a lo largo del tiempo, (p. 69).

## **Las sociedades**

Según, **López V. (2009)**, La colectividad representan una modalidad de asociación de personas en la que individuos se congregan en función de intereses compartidos, delineando objetivos a alcanzar. Con el propósito de alcanzar estas metas, la sociedad se estructura, estableciendo normativas y protocolos, seleccionando líderes y distribuyendo responsabilidades. A lo largo de la historia, diversas formas de organización política han existido. En la sociedad política organizada, tanto individuos como entidades legales, cuando desean colaborar para compartir beneficios, reúnen recursos financieros y coordinan esfuerzos para alcanzar metas específicas. Estas personas deben establecer un acuerdo contractual para formar una sociedad, definiendo la clase de actividad legítima que emprenderán, observando las leyes y el sistema moral y social establecido en la Constitución. Como resultado, hay diversas categorías de asociaciones, que abarcan las civiles y comerciales, las de individuos y de fondos, tales como las sociedades anónimas abiertas o cerradas, las sociedades en grupo y las sociedades de juicio limitada, (p. 87).

## **Reglas de conducta**

Según, **López V. (2009)** Dentro del entorno de la convivencia social, resulta fundamental disponer de un sistema que supervise el comportamiento de los individuos, garantizando la equidad en el respeto de los derechos y libertades individuales; así nacen las normativas. Una norma representa una regulación de la conducta de la personas basada en principios específico, que conlleva una

consecuencia en caso de incumplimiento. Además, puede tener carácter coercitivo, implicando la posibilidad de hacer uso de la fuerza para asegurar su cumplimiento. Las normas tienen como propósito establecer pautas de conducta para los individuos, representando un "deber ser" u obligación.

Según, **López V. (2009)**, Hay diversas normativas de conducta o conjuntos de reglas de comportamiento:

- **La normativa religiosa católica:** Dicta pautas de conducta basadas en una perspectiva sobrehumano. su objetivo es que el individuo logre la santificación mediante una convicción libre y voluntaria; no se impone el compromiso de seguir las normas espirituales, en consecuencia, está en pérdida de la salvación del alma.
- **La normativa moral:** Se orienta hacia el mejoramiento del individuo, desde el punto de vista de su propio bienestar personal, con el propósito de alcanzar la virtud. La consecuencia de no lograr el mejoramiento es la propia falta de perfección. Además, es imposible de imponer coercitivamente.
- **La norma de etiqueta social:** Busca dirigir las interacciones sociales de manera que se promueva una convivencia armoniosa. Sus pautas varían según la cultura, el periodo histórico, entre otros factores. Aunque no tienen un carácter coercitivo, la

persona siente una presión social por parte de su entorno o grupo al que pertenece para seguirlas.

**La norma legal:** Consiste en un conjunto de disposiciones destinadas a regular y salvaguardar la convivencia en sociedad. Está fundamentada en los valores de seguridad y justicia. Posee una naturaleza imperativa y coercitiva, dado que impone deberes y responsabilidades que deben ser cumplidas, pudiendo recurrir a la fuerza si son desobedecidos.

### 2.3. Definiciones de términos conceptuales:

1. **Salud Mental:** La definición de salud mental es aún más específica para cada persona, especialmente influenciada por su propio sentido de bienestar emocional, el cual está afectado por la cultura, el entorno social, los valores predominantes, las tradiciones arraigadas e incluso las condiciones económicas del entorno en el que vive.
2. **La Gimnasia Olímpica:** Es uno de los deportes de exhibición más bellos, ya que los gimnastas muestran sus destrezas físicas y mentales.
3. **Pobreza:** La falta de recursos económicos y las problemáticas asociadas (como falta de empleo, la carencia de hogar, el analfabetismo, la desnutrición, entre otros) son una causa principal del aumento de trastornos mentales en las comunidades que viven en condiciones de pobreza.

4. **Urbanización:** en nuestra apreciación la población de la villa no es un pueblo urbanizado, por lo que le falta los servicios básicos como son, el desagüe, instalación de agua potable, debido a ello el poblador no puede vivir dentro de la salubridad, contaminando el medio ambiente.
5. **Factores biológicos:** Diversos elementos biológicos tienen un impacto significativo, y algunos son especialmente influyentes, en el desarrollo, progresión, desorden y alteraciones mentales y de conducta
6. **Violencia intrafamiliar:** La noción de violencia no se limita únicamente a los actos físicos que resultan en muerte o lesiones, sino que también abarca las acciones psicológicas, las provocaciones y sus efectos en la persona, el entorno familiar y la sociedad
7. **Fármaco dependencia:** El uso de sustancias adictivas representa un importante desafío de salud pública en el contexto nacional de Perú, con repercusiones significativas en la sociedad.
8. **Contexto laboral:** Este es probablemente El factor social más relevante que impacta en el bienestar psicológico de los adultos; estos desafíos surgidos al entorno laboral son de naturaleza variada.
9. **Violencia intrafamiliar:** La violencia dentro del ámbito familiar es un desafío de salud pública y seguridad ciudadana en todo el territorio peruano, manifestándose a través de frecuentes robos en hogares y carreteras.

**10. Contexto laboral:** Sin duda, este es el aspecto social más significativo que afecta la salud mental de los adultos, los desafíos que surgen dentro de este contexto.

**11. Salud Ambiental:** Se caracteriza como una nación multicultural, con una variedad de idiomas y etnias, así como una diversidad geográfica, lo que refleja la complejidad natural, histórica y social del país en la actualidad.

## **2.4. Formulación de Hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis General**

La Gimnasia Deportiva como plan didáctico se relaciona significativamente en la salud mental en estudiantes del 2do de secundaria de la IETI Pedro E. Paulet Moztajo

### **2.4.2. Hipótesis Específicas**

a.- La Gimnasia Educativa como plan didáctica, se relaciona significativamente en la salud mental en alumnos del 2do de secundaria de la IETI Pedro E. Paulet Moztajo.

b.- El ritmo deportivo como plan didáctica se relaciona significativamente en la Salud mental en alumnos del 2do de secundaria de la IETI Pedro E. Paulet Moztajo.

c.- La acrobacia como plan didáctica se relaciona significativamente en la salud mental en alumnos del 2do de secundaria de la IETI Pedro E. Paulet Moztajo



**CAPÍTULO III**  
**METODOLOGÍA**

## **Metodología de la investigación**

### **3.1 Diseño de la investigación.**

Se trata de un estudio descriptivo correlacional. El objetivo fue establecer el grado de asociación con la gimnasia. deportiva como estrategia didáctica en la salud mental de los alumnos

### **3.2 Población y muestra.**

**Población.** - Se consideraron a los estudiantes del Nivel de secundaria de la I.E. T.I. Pedro E. Pault Mozart de ambos sexos siendo un total de 360 alumnos

**Muestra.** - Para la muestra se consideraron 96 estudiantes del 2do de secundaria de la I.E. T.I. Pedro E. Pault Mozart de ambos sexos

#### **Criterios de Inclusión:**

Alumnos de 13 a 14 años tanto hombres como mujeres, que estén inscritos para el año escolar 2024.

#### **Criterios de Exclusión:**

Ninguno

### **3.3 Técnicas de recolección de datos.**

Se emplearon los próximos métodos:

- Colaboración con las autoridades de la I.E.T.I.
- Coordinamiento con profesores y alumnos

- Ejecución de las actividades planificadas.
- Realización de encuesta
- Estimación de las actividades realizadas
- Uso de fichas técnicas de estadísticas
- Registro del análisis de fuentes bibliográficas y documentales durante el estudio.

### **3.4 Métodos para el tratamiento de la información.**

Se utilizó el software Statistical Package of Social Sciences - SPSS, versión 21, para realizar el análisis e interpretación de los datos.

Se empleó la prueba de hipótesis del chi cuadrado. Además, se enfatizó en la importancia de evitar el plagio y hacer referencia adecuada a las fuentes de información utilizadas. La fórmula del chi cuadrado se aplicará para verificar la hipótesis de independencia y será objeto de análisis e interpretación.

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Para validar nuestras hipótesis, emplearemos las TABLAS DE CONTINGENCIA o de doble entrada para determinar si las variables cualitativas categóricas en estudio están relacionadas o son independientes entre sí. Este método resulta altamente útil para investigar

tales situaciones, ya que nos proporciona información sobre la interacción entre dos variables.

El análisis de **Chi cuadrado** para dos variables cualitativas categóricas implica una tabla cruzada. Es posible que se desee evaluar la hipótesis nula de que no hay relación entre las dos variables, lo que conduce a una prueba de independencia Chi cuadrado.

Se calculará el Coeficiente de correlación de Spearman, representado como  $\rho$  (ro), el cual es una métrica utilizada para evaluar la correlación (la relación o dependencia mutua) entre dos variables continuas aleatorias.

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

### **3.1 . POBLACIÓN Y MUESTRA:**

#### **3.1.1 POBLACIÓN:**

Este grupo de estudiantes incluido en el estudio consistió en todos los alumnos inscritos en el segundo año de secundaria en el año 2024 en la Institución Educativa Técnica Industrial (I.E.T.I.) Pedro E. Paulet Mostajo, ubicada en la jurisdicción de Huacho. Esta institución cuenta con 10 secciones de segundo año (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J), con un total aproximado de 360 estudiantes.

#### **3.2.2 MUESTRA:**

Dado el tamaño total del grupo, se eligió de manera casual una muestra de 96 estudiantes del segundo año de secundaria. Esta muestra se dividió equitativamente entre mujeres y hombres. La selección de la muestra fue probabilística, ya que se conocía el tamaño total de la población.

Elegidos a través de la aplicación de la siguiente fórmula.:

Dónde:

M = Tamaño de la muestra

N = Tamaño de la población

Z = Nivel de confianza (95% = 1.96)

E = Margen de error (5%)

P = Probabilidad de ocurrencia (0.5)

Q = Probabilidad de no ocurrencia (0.5)

$$m = \frac{ZxNxPxQ}{E^2(N - 1) + Z^2xPxQ}$$

### POBLACION Y MUESTRA DE LA INVESTIGACION:

Niveles	Cantidades	%
<u>Población:</u> La cantidad global de estudiantes matriculados en diez secciones del segundo año de secundaria de la Institución Educativa Técnica Industrial (I.E.T.I.) Pedro E. Paulet Mostajo.	<b>360</b>	<b>100</b>
<u>Muestra:</u> Grupo de alumnos del segundo año de secundaria dividido por género, incluyendo tanto mujeres como hombres.	<b>96</b>	<b>26.6</b>

### 3.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLES E INDICADORES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<p><u>Variable Independiente:</u></p> <p>LA GIMNACIA DEPORTIVA:</p> <p>Se considera la gimnasia deportiva a la variedad de ejercicio que permiten desarrollar la motricidad gruesa y la motricidad fina en los alumnos lo más importante y organizarlo con el fin de desarrollar practicas diarias, dicha organización en instrumentos de síntesis personales. Para su desarrollo completo, es crucial aplicarlo y fomentarlo como un enfoque más integrado teniendo en cuenta los lineamientos cómo se estructura y sus respectivas técnicas.</p>	<p>- LA GIMNACIA EDUCATIVA</p> <p>EL RITMO DEPORTIVO</p> <p>LA ACROBACIA</p>	<p>Este conjunto abarca una serie de ejercicios especialmente diseñados para la gimnasia, que promueven hábitos saludables, preservan el bienestar y mejoran las habilidades motoras. Incluye una variedad de sistemas, métodos y procedimientos organizativos que facilitan la práctica efectiva de estos ejercicios gimnásticos.</p> <p>Se refiere a considerar el inicio de una actividad deportiva que surgió en países del este de Europa, lo que implica una sociedad, cultura, política y economía totalmente distintas a las de otros lugares..</p> <p>es una disciplina artística que tiene la finalidad de combinar el movimiento, agilidad, equilibrio, gracia y coordinación de las personas actuantes. Involucra un nivel de riesgo y demanda condiciones físicas óptimas para su práctica, junto con un entrenamiento riguroso.</p>
<p><u>Variable dependiente</u></p> <p>SALUD MENTAL: <u>La salud abarca un espectro amplio, con múltiples interpretaciones, entre las cuales la percepción peculiar de distinta persona desempeña un rol significativo en su descripción. En este sentido, el concepto de salud mental está determinado por las experiencias personales de bienestar emocional, las cuales son afectadas por elementos como la cultura y el ambiente social en el que se desarrollan.</u></p>	<p>FACTORES BIOLÓGICOS</p> <p>FACTORES PSICOLÓGICOS</p>	<p>factores biológicos, algunos elementos influyen de manera considerable, e incluso decisiva, en la aparición, evolución y resultado de los trastornos mentales y conductuales. Es relevante tener en cuenta que la edad juega un papel crucial en la aparición de numerosos trastornos.</p> <p>Los elementos, estos factores psicológicos están vinculados con el surgimiento y desarrollo de trastornos mentales y desequilibrios emocionale.. Se ha establecido una conexión entre el abuso infantil y la manifestación de comportamientos agresivos durante la adolescencia y la adultez, así como la falta de cuidado infantil y la carencia de afecto y estímulos.</p>

### 3.4 -TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

### **3.4.1-TÉCNICAS A EMPLEAR:**

#### **Técnica de Observación:**

Estas metodologías se utilizan para delinear el problema de investigación y resaltar las carencias que los estudiantes puedan presentar.

#### **Técnica de Encuesta:**

Se implementarán métodos de encuesta con el fin de evaluar de manera objetiva el progreso y los desafíos enfrentados por los alumnos.

#### **Técnica de Fichaje:**

Emplearemos métodos de fichaje para respaldar científicamente y tecnológicamente los problemas de esta investigación.

### **3.4.2 DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS:**

#### **Ficha de Observación:**

Son herramientas utilizadas para recopilar informaciones acerca de los alumnos incluidos en las muestras.

#### **Cuestionarios:**

En este estudio se aplicaremos siguiendo el formato proporcionado en los anexos.

#### **Libreta de notas:**

Estos son el registro donde se anotan diferentes acciones realizadas a lo largo de la investigación.



## **CAPITULO IV**

# **RESULTADOS PRESENTACIÓN DE CUADROS GRÁFICOS E INTERPRETACIONES**

## 4.1.- INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS:

### VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD:

**Validez:** Se refiere al nivel en que el instrumento efectivamente evalúa la variable que se pretende medir. (Hernández, Fernández, Baptista; 2006; p. 278)

**Confiabilidad:** El grado en el que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes. (Hernández, Fernández, Baptista; 2006; p. 277)

#### A.- Alfa de Cronbach :

##### a.- Pre Test:

- El coeficiente de correlación de Spearman para las respuestas de los estudiantes en el pretest es:

$$r = 0,60136$$

- El Alfa de Cronbach :

El valor del coeficiente Alfa de Cronbach para las respuestas de los estudiantes en el Pre Test es de:

$$r = (2 r_{IP}) / (1 + r_{IP})$$

$$r = 0,751062$$

Los resultados conseguidos para el coeficiente de correlación de Spearman ( $r = 0,60136$ ) y el coeficiente Alfa de Cronbach ( $r = 0,751062$ ) revelan conexión existente entre la práctica de gimnasia deportiva y la salud mental en los estudiantes de segundo año de secundaria.

**a. Post Test :**

- El índice de correlación de Spearman para las respuestas de los estudiantes en el pretest es:

$$r = 0,67366$$

- **El Alfa de Cronbach** El valor del coeficiente Alfa de Cronbach para las respuestas de los alumnos en el Post Test es de:

$$r = (2 r_{IP}) / (1 + r_{IP})$$

$$r = 0,805014$$

Los resultados alcanzados para el coeficiente de correlación de Spearman ( $r = 0,67366$ ) y el coeficiente Alfa de Cronbach ( $r = 0,805014$ ) establecen la conexión entre la práctica de la gimnasia deportiva y el bienestar mental en los estudiantes de segundo año de secundaria, tanto hombres como mujeres.

## 4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS

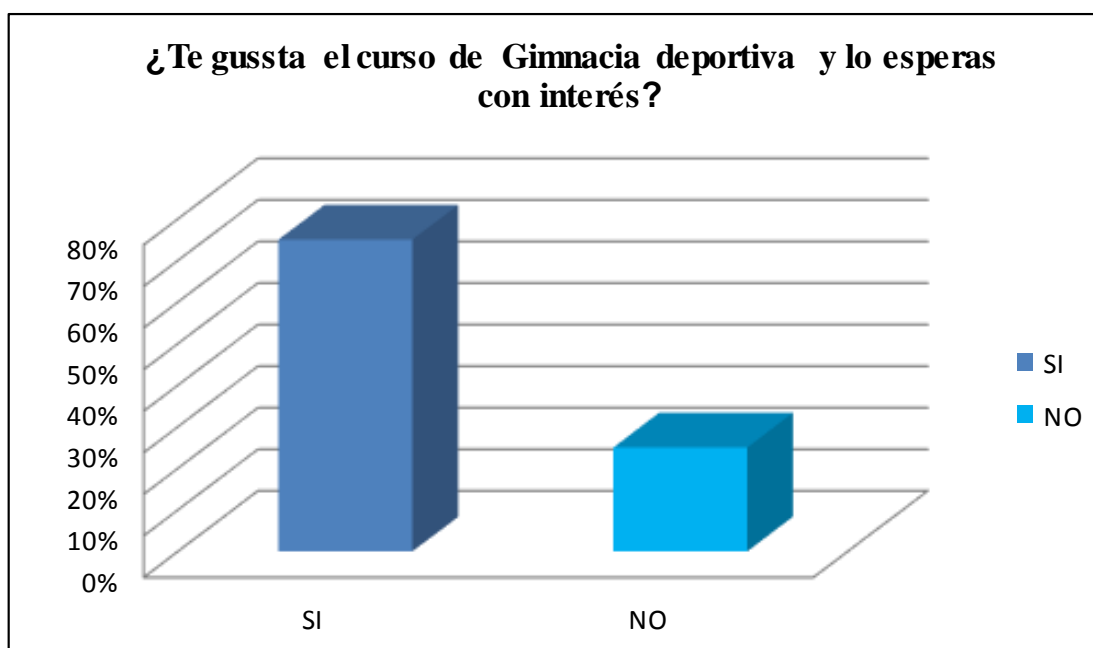
### 4.2.1. Descripción de las variables: GIMNASIA DEPORTIVA

1.- ¿Te gusta el curso de Gimnasia deportiva cuando se desarrolla en tu colegio?

*TABLA N° 1. Te gusta la gimnasia deportiva*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
SI	72	75
NO	24	25
TOTAL	96	100,0

Fuente: Se llevó a cabo un sondeo en los estudiantes de segundo año de secundaria.



**Figura – 01 Te gusta la gimnasia deportiva**

## INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el diagrama se puede notar que 96 alumnos muestrados, que representa el 100% de los encuestados, el 75% de los alumnos en ocasiones esperan con entusiasmo y disfrutan la clase de Gimnasia deportiva, mientras que el 25% de los estudiantes señalan que nunca les agrada ni les interesa la clase de Gimnasia deportiva.

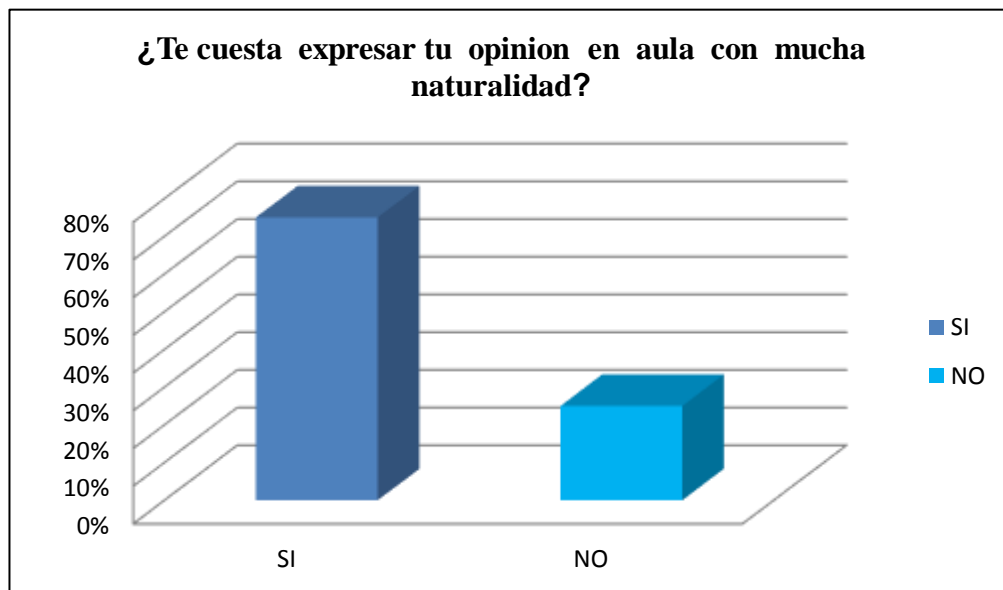
Esto implica que una gran proporción de los alumnos de segundo año de secundaria solo muestran interés ocasional y disfrute por el curso de Gimnasia deportiva, lo cual es motivo de preocupación.

### 2.-¿Encuentras dificultad para expresar tu opinión en clase con espontaneidad.?

*TABLA N° 2. Tienes dificultad en expresarte en clase con naturalidad*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
SI	72	75
NO	24	25
TOTAL	96	100,0

Fuente: Se llevaron a cabo un sondeo con los alumnos de segundo año de secundaria.



**Figura - 02.** *Te cuesta expresarte en aula con naturalidad*

### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:**

En el cuadro se aprecia que 96 estudiantes encuestados, que representa el 100% de los encuestados, el 72% de los estudiantes menciona que les resulta difícil manifestar su criterio en clase, se ponen nerviosos cuando desean expresarse pero no lo hacen. Mientras que el 24% de los alumnos indica que les resulta fácil expresar su opinión en clase.

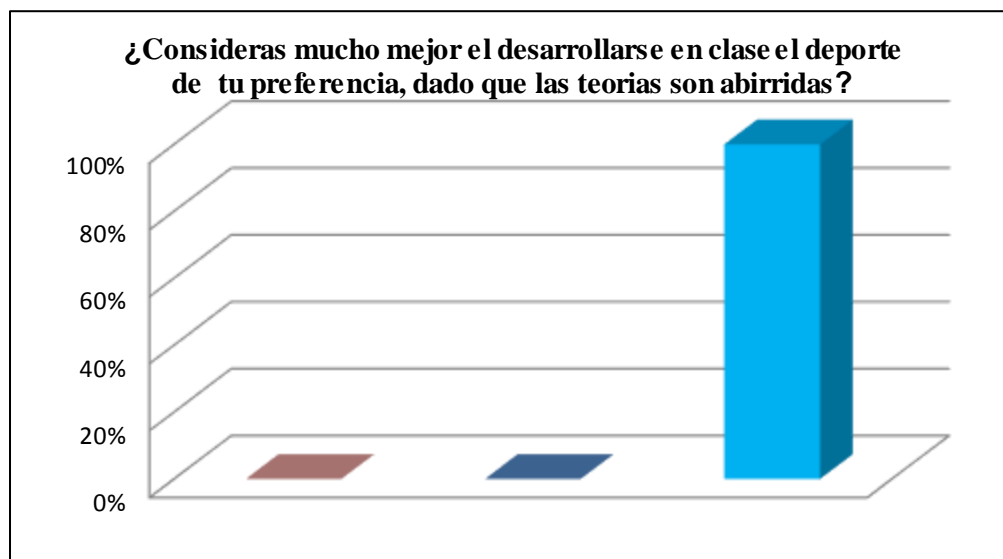
Esto indica que hay un amplio porcentaje de estudiantes de segundo año de secundaria que encuentran difícil expresar sus opiniones ante sus compañeros, lo que les provoca nerviosismo, una situación preocupante., dado a la importancia de expresarse y la seguridad en ellos mismos.

**3¿Consideras mucho mejor el desarrollarse en clase el deporte de tu preferencia, dado que las teorías son aburridas?**

**TABLA N° 3.** *Me gusta mas cuando desarrollamos deporte*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
NUNCA	0	0
A VECES	0	0
SIEMPRE	96	100
<b>TOTAL</b>	<b>96</b>	<b>100,0</b>

Fuente: Se llevó a cabo un sondeo con los estudiantes de segundo año de secundaria.



**FIGURA 03**

*Me gusta más cuando desarrollamos deporte*

## **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:**

En el gráfico se puede apreciar que 96 estudiantes, que representa el 100% de los encuestados, todos los alumnos informan que consideran muy monótonas las sesiones de lectura en el salón durante el curso de comunicación. Además, ningún estudiante indica que casi nunca o a veces utilizan sus conocimientos previos al leer un texto.

Indica que a los estudiantes de segundo año de secundaria no les interesa leer en clase. Por lo tanto, los profesores del área deben explorar otras estrategias que fomenten el interés por el ejercicio físico y motivar su práctica.

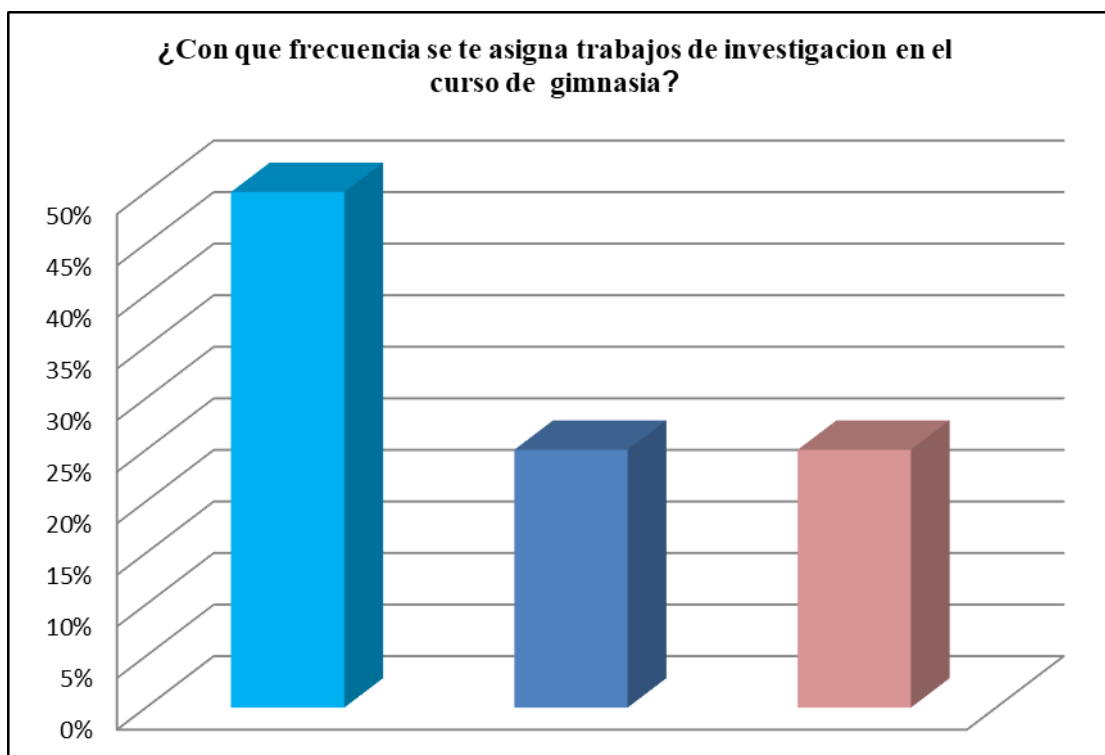
### **4- ¿Con que frecuencia se te asigna trabajos de investigación en el área de Gimnasia?**

***TABLA N° 4.** La asignación de tareas de investigación en el area*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
POCO	24	25
MUCHO	48	50
BASTANTE	24	25
TOTAL	96	100,0

Fuente: Se llevó a cabo un sondeo con los alumnos de segundo año de secundaria.





**Figura 04.** *La asignación de trabajos de investigación en el area*

### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:**

En el gráfico se puede ver que 96 estudiantes muestreados, que representa el 100% de los encuestados, el 50% de los estudiantes informa que se les asigna una gran cantidad de trabajos de investigación en el área, y lo ven complicado, y el 25 % de alumnos dicen bastante como también, el 25% de alumnos dice poco les asignan trabajos de investigación relacionado a su area.

Es preocupante la proporción de estudiantes que indican que se les asigna una gran cantidad de trabajos de investigación en el área, mientras que un porcentaje considerable menciona que los trabajos suelen realizarse principalmente en clase,

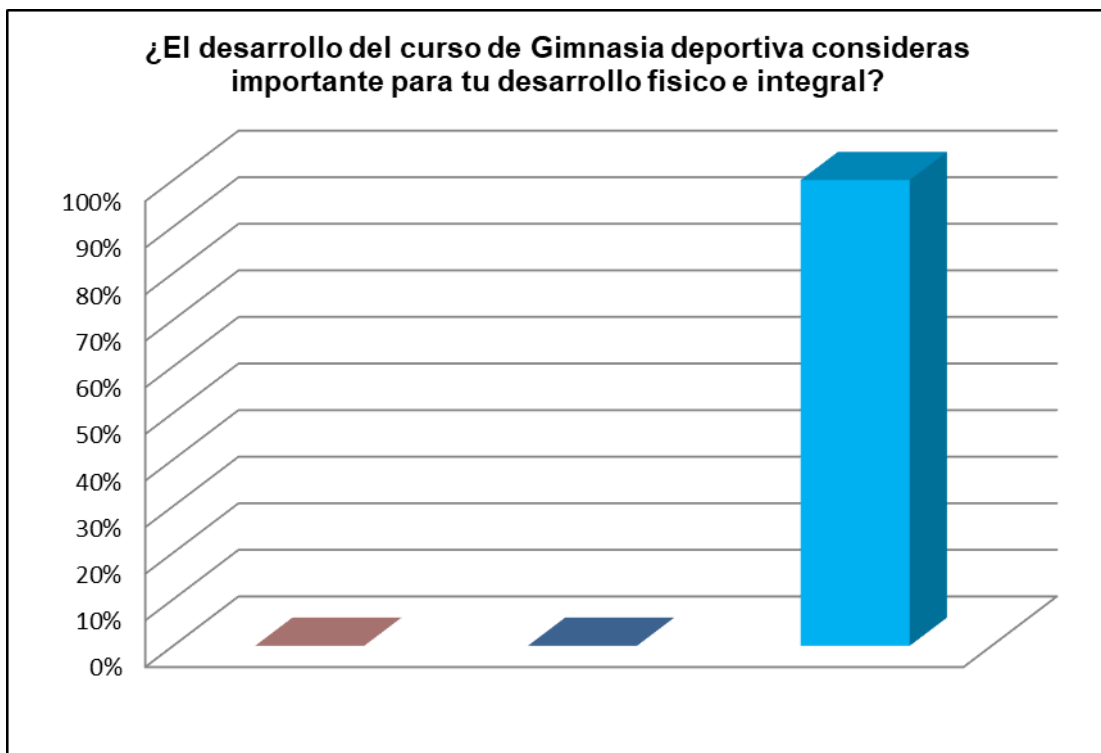
con una cantidad mínima asignada para completarse en casa, es importante que los alumnos investiguen en casa sobre el tema tratado en aula.

**5- ¿El desarrollo del curso de Gimnasia deportiva lo consideras importante en tu desarrollo físico e integral?**

**TABLA N° 5.** *Me gusta el desarrollo del curso de Gimnasia deportiva*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
NUNCA	0	0
A VECES	0	0
SIEMPRE	96	100
TOTAL	96	100,0

Fuente: Se llevó a cabo un sondeo con los alumnos de segundo año de secundaria.



**FIGURA 05**

*Me gusta el desarrollo del curso de Gimnasia deportiva*

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:**

En el cuadro se aprecia que 96 estudiantes, que representa el 100% de los encuestados, todos los estudiantes indican que es muy importantes para su desarrollo físico e integral el desarrollar el curso de Gimnasia deportiva, y el 0% dicen que nunca y a veces, les parece importante el desarrollo del curso.

Esto indica que a los estudiantes de segundo año de secundaria les agrada el desarrollo del curso de Gimnasia deportiva y el 100% esta de acuerdo en la importancia de su desarrollo en sus vidas , dado que fortalece sus extremidades y ayuda su desarrollo.

## **4.2. Prueba de Normalidad de Kolmogorov – Smirnov**

Las tablas proporcionadas representan los productos obtenidos de la prueba de adecuación de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Es crucial notar que las variables observadas no muestran una distribución normal ( $p < 0.05$ ). Por consiguiente, es esencial evaluar las correlaciones entre variables y dimensiones, y al utilizar pruebas estadísticas, estas deben ser no paramétricas, como la Prueba de Correlación de Spearman.

## **4.3. De las Hipótesis:**

Basándonos en la prueba de hipótesis según lo mostrado en los cuadros estadísticos.

### **Hipótesis General**

**Hipótesis Alternativa  $H_a$ :** La utilización de la Gimnasia Deportiva como herramienta educativa guarda una correlación importante con el bienestar emocional de los estudiantes de segundo año de secundaria de la IETI Pedro E. Paulet Moztajo en Huacho.

**Hipótesis nula  $H_0$ :** La incorporación de la Gimnasia Deportiva como método de enseñanza no guarda una relación significativa con el bienestar emocional de los estudiantes de segundo año de secundaria de la IETI Pedro E. Paulet Moztajo en Huacho.

**Regla para contrastar la hipótesis general:**

Si el valor  $p > 0,05$ , se acepta  $H_0$ . Si el valor  $p < 0,05$  se rechaza  $H_0$

**Cuadro Estadístico para contrastar la hipótesis**

		GIMNASIA DEPORTIVA	SALUD MENTAL
GIMNASIA DEPORTIVA	Correlación de Pearson	1	,832(**)
	Sig. (bilateral)		,000
	N	96	96
SALUD MENTAL	Correlación de Pearson	,832(**)	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	96	96

\*\* Notamos que la correlación es significativa al nivel de 0,01 (bidireccional).

En este gráfico, se puede apreciar que la mayor parte de estudiantes, que 96 estudiantes encuestados del segundo año de secundaria, según los datos de la tabla, arrojaron un coeficiente de correlación de  $r= 0.832$ , con un valor  $p=0.000$  ( $p<.05$ ), lo que conduce a la aceptación de la hipótesis alternativa y al rechazo de la hipótesis nula. Por tanto, se puede demostrar estadísticamente que hay una relación significativa entre la práctica de la Gimnasia Deportiva y la salud mental en los alumnos de segundo año de secundaria.

Además, se observa que el coeficiente de correlación tiene un valor muy alto.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE HIPOTESIS

Las frecuencias registradas fueron analizadas mediante la siguiente prueba de hipótesis:

### HIPÓTESIS

**H<sub>0</sub>:** La Gimnasia Educativa como estrategia didáctica, NO se relaciona significativamente con la salud mental de los estudiantes del 2do de secundaria de la IETI Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho.

**H<sub>1</sub>:** La Gimnasia Educativa como estrategia didáctica, SI se relaciona significativamente con la salud mental de los alumnos del 2do de secundaria de la IETI Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho.

### Nivel de significancia:

El error tipo I, con un nivel de significancia de  $\alpha = 0.05$  (5%), se refiere al error que se produce al rechazar la hipótesis nula cuando en realidad es verdadera.

### Prueba Estadística:

Test Chi cuadrado no paramétrico.

**Decisión Estadística:** El valor observado del Chi cuadrado es  $Ji^2 = 12.230$  con 4 grados de libertad, lo que corresponde a un valor de probabilidad de

$P = 0.016$ . Dado que este valor de probabilidad es menor o igual que  $\alpha$ , se concluye en rechazar la hipótesis nula. En otras palabras, se evidencia una relación entre la práctica de la Gimnasia deportiva y la salud mental en los estudiantes de segundo año de secundaria.

**CAPITULO V**

**DISCUSION, CONCLUSIONES Y**

**RECOMENDACIONES.**



## DISCUSIÓN

En el presente, nos encontramos inmersos en una era de avances tecnológicos que ha acelerado considerablemente nuestro estilo de vida. Si bien estos avances son positivos, la falta de orientación adecuada para nuestros alumnos puede tener repercusiones negativas. Observamos que algunos estudiantes tienen poco control sobre su uso excesivo de dispositivos tecnológicos en casa, lo que nos lleva a inquietarnos y explorar opciones de solución al respecto.

En el ámbito de la pedagogía y la educación, el deporte se presenta como uno de los factores para contrarrestar esta situación y el curso de Gimnasia deportiva ayuda a que se despejen un poco de tanta tecnología, dado a la importancia propio para su edad el desarrollar ejercicios, con orientación de un docente técnico y especialista en el área. Estos expertos buscan distintas opciones para encontrar soluciones al respecto.

Según, **López V. (2009)**, Las sociedades constituyen un tipo de colectividad humana en la que sus integrantes se congregan en función de intereses comunes, estableciendo de esta manera los propósitos que aspiran lograr. Con el fin de lograr ese objetivo, la sociedad se estructura, establece reglas y procesos, selecciona líderes y asigna obligaciones. Hay una variedad de formas de agrupaciones sociales, tales como equipos deportivos, gremios, compañías, centros médicos, instituciones educativas y gobiernos locales. En cuanto a las sociedades políticamente estructuradas, a lo largo del transcurso histórico han surgido distintas configuraciones, desde la ciudad-estado griega y el Imperio Romano hasta la organización feudal y el Estado contemporáneo, entre otras, (p.38).

Nos comenta sobre la importancia en vivir en sociedad con una mente sana y tolerante ante las vicisitudes presentadas, desde el inicio de nuestros tiempos el ser humano a necesitado vivir en armonía con una buena salud mental y físico, por ello la importancia en desarrollar actividades que promuevan una salud mental favorable en los alumnos.

Según, **Juan Jacobo Rousseau (1778)**, Este conjunto implica una serie de ejercicios gimnásticos diseñados para cultivar hábitos esenciales para una vida saludable, preservar el bienestar y mejorar las habilidades motrices. Los diferentes sistemas, métodos y procedimientos de organización desempeñan un papel crucial en la eficaz práctica de estos ejercicios gimnásticos. También existen dos categorías principales de gimnasia con enfoque educativo y de desarrollo, conocidas como básica y aplicada. Los distintos estilos de ejercicios fundamentales tienen como objetivos principales promover la salud, estimular el desarrollo apropiado de todos los órganos y sistemas del cuerpo, impulsar habilidades de movimiento y perfeccionar aptitudes físicas, (p. 76).

Nos habla de la importancia de desarrollar ejercicios dado a la utilización de gimnasias para diferentes partes del cuerpo con diferente velocidad, y fuerzas musculares diferentes, es de vital importancia, su desarrollo constante en nuestras vidas, contar con estos hábitos nos permite conservar la salud y desarrollar las capacidades motrices.

## CONCLUSIONES

1. Se establece una correlación significativa entre la práctica de la Gimnasia Deportiva y el bienestar mental de los estudiantes de segundo año de secundaria, dado que ambas son variables esenciales en la formación de los alumnos a nivel secundario. Esto se evidencia con un valor de significancia menor en la prueba ( $p=0.000 \leq 0.05$ ).
2. Se confirma una correlación significativa entre la práctica de la Gimnasia Educativa, incluida la acrobacia, y el bienestar mental, ya que ambas son variables cruciales en la educación de los estudiantes de nivel secundario. Esto se refleja en un valor de significancia más bajo en la prueba ( $p=0.000 \leq 0.05$ ).
3. Se establece una correlación significativa entre la práctica del ritmo deportivo y el bienestar mental, ya que ambas son variables fundamentales en la formación de los estudiantes de nivel secundario. Se evidencia una significancia más baja en la prueba ( $p=0.000 \leq 0.05$ ).

## RECOMENDACIONES

- Se sugiere que los profesores del área se mantengan en constante formación, adquiriendo nuevas y innovadoras estrategias de enseñanza que puedan estimular el interés de los estudiantes en la gimnasia deportiva y lograr una mente sana en cuerpo sano.
- Organizar talleres de aprendizaje dirigidos a los estudiantes que enfrentan dificultades relacionadas con la salud mental y incorporarlos a los deportes que es lo más saludable para su desarrollo, dado que esto les permite desarrollar habilidades y destrezas, en el área, mejorando su rendimiento escolar.
- Motivar al estudiante mediante la práctica de la gimnasia deportiva, empleando estrategias metodológicas apropiadas que se adapten a las circunstancias individuales de cada alumno. El objetivo es identificar tanto las habilidades como las áreas de mejora de los estudiantes, con el fin de optimizar el proceso de enseñanza.

**CAPÍTULO V:**  
**FUENTES DE INFORMACIÓN BIBLIOGRÁFICA**

## FUENTES DE INFORMACIÓN

### A. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- AGUILAR, Nora & al. (2001). Manual para el Docente: Artes Visuales en la Educación Primaria. México Sep. Recuperado de: [http://cuestionarios.dgme.sep.gob.mx/docentes\\_nov\\_10/educacionartistic\\_a.pdf](http://cuestionarios.dgme.sep.gob.mx/docentes_nov_10/educacionartistic_a.pdf)
- ALBUJA, Angélica, Elaboración e implementación de un plan para mejorar la psicomotricidad fina mediante actividades artísticas en niños de entre 4 y 5 años, Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/115042147/37236-1> ALFIA M. et al. (Junio 2012), Proyectos en Expresión Plástica, Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/1128/1/TFG-B.59.pdf>
- BEJERANO, Fátima. (Junio 2009) La Expresión Plástica: la Creatividad a través de la Expresión, Cuadernos de Educación y Desarrollo, Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/04/fbg.htm>
- RODRIGUEZ MEDINA (2013). La Expresión Plástica: Un recurso pedagógico para fomentar la creación, apreciación y expresión de los contenidos del plan de estudios, en la revista Actualidades Investigativas en Educación, Recuperado de [http://revista.inie.ucr.ac.cr/uploads/tx\\_magazine/plastica.pdf](http://revista.inie.ucr.ac.cr/uploads/tx_magazine/plastica.pdf)
- FRANK, Ruth. (2003). El Fomento del Pensamiento Creativo en Estudiantes de Primer Grado., México 2003 Recuperado de <http://biblioteca.ajusco.upn.mx/pdf/19663.pdf> GIROL, Silvia., (2009), Proyecto de Pintura, El Lapicero, Febrero 2009, Recuperado de <http://www.ellapicero.net/node/3244>
- GODOY Marisol, (2010), Educación Plástica, Recuperado de: [www.educacioninicial.com](http://www.educacioninicial.com) GONZÁLES, Bertha (16,09,2011). Proceso Creativo, [Web log

post]. Recuperado de <http://bertha-gonz.blogspot.com/2011/09/concepto-decreatividad>.

## **B. FUENTES ELECTRÓNICAS:**

1. Aucouturier, Lapierre (1978). El uso de lecturas entretenidas como forma de terapia "Bruno". Médica y Técnica, S.A. ISBN.
2. Aucouturier. Los espectros en movimiento y la ejecución de habilidades psicomotrices. Graó. [ISBN 978-84-7827-351-5](#).
3. Lapierre, Aucouturier (1977). Simbología del movimiento. Científico Médica. [ISBN 84-224-0686-1](#).
4. Lapierre (1977). La enseñanza y relatos en la escuela maternal. Científico Médica. [ISBN 84-224-0687-X](#).

**ANEXOS**

**INSTRUMENTO PARA MEDIR GIMNASIA BASICA DEPORTIVA.**

Queridos estudiantes, Te invito a responder las siguientes preguntas sobre la relevancia de la Gimnasia Deportiva. Por favor, lee cuidadosamente y selecciona la respuesta más apropiada marcando con una "x" en el recuadro correspondiente.

Nº	Preguntas	Siempre	A veces	Nunca
		3	2	1
<b>Dimensiones/ Gimnasia Educativa</b>				
01	Utilizas un piso especial para los ejercicios			
02	En la Institución Educativa hay pisos especiales para ejercicios			
03	Los ejercicios siempre requieren de un piso adecuado			
04	Los ejercicios con caballetes realizas siempre			
05	Los ejercicios utilizando caballetas es satisfactorio			
06	Los ejercicios con barras son practicados siempre			
07	Te gusta los ejercicios con barras			
<b>Dimensión Ritmo Deportiva</b>				
08	La pelota es muy importante en el deporte			
09	Muchos de mis compañeros hacen uso de la pelota			
10	Los ejercicios con cuerda es practicado siempre			
11	Con las cuerdas se realizan diferentes ejercicios			
12	El arco es muy importante en el deporte			
13	La medida del arco está reglamentada			
14	La cinta es un medio que se utiliza para hacer ejercicios.			
<b>Dimensión Acrobacia</b>				
15	Todo el giro que realizas está coordinado			
16	El girar a la izquierda, derecha siempre es provechoso			
17	La realización de los giros tiene voz de mando			
18	Los ejercicios que se realizan deben ser flexibles por la edad			
19	El exceso de ejercicios es dañino para la salud			
20	Un ejercicio adecuado hace bien a la salud.			



## INSTRUMENTO PARA MEDIR LA SAUD MENTAL.

Queridos alumnos, los invito a contestar las preguntas sobre salud. Por favor, lean detenidamente y elijan la respuesta que consideren más apropiada marcando con una "x" en el recuadro correspondiente.

N°	Preguntas	Siempre	A veces	Nunca
		3	2	1
<b>Dimensión: Salud Ambiental</b>				
1	La institución Educativa tiene desagüe			
2	La Institución Educativa tiene agua potable			
3	La Institución Educativa tiene instalaciones de luz eléctrica			
4	La Institución educativa goza de instalación telefónica			
5	La comunidad tiene instalado letrinas			
6	En la Institución Educativa se realizan fumigaciones			
7	La Institución Educativa es desinfectado cada cierto tiempo			
8	Existe tachos de basura en cada salón de clases			
9	Todo el desperdicio se recicla			
10	Existe el comité de medio ambiente			
<b>Dimensión: Salud de convivencia</b>				
11	Cuando ves que tus calificativos son sobresalientes te alegra			
12	Cuando te encuentras con tus amigos sientes alegría			
13	Las reuniones de amigos te causan alegría			
14	Los consejos de tus profesores u otra persona lo recibes con gusto			
15	Te gusta mucho la diversión			
16	Ten gusta las reuniones con los demás			
17	El trabajo en equipo es provechoso			
18	Te gusta que te traten bien			
19	Te gusta aceptar la sugerencia de los demás			
20	Las críticas ayudan a mejorar el comportamiento.			

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	MÉTODOS Y TÉCNICAS	POBLACIÓN Y MUESTRA
<b>“LA GIMNASIA DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA DIDACTICA EN LA SALUD MENTAL DE LOS ESRUDIANTES DEL 2DO DE SECUNDARIA DE LA I.E.T.I. PEDRO E. PAULET MOZTAJO DE HUACHO</b>	<p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿De qué manera se relaciona la Gimnasia Deportiva como estrategia didáctica en la salud mental de los alumnos del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar de qué manera se relaciona la Gimnasia Deportiva como estrategia didáctica en la salud mental de los alumnos del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b></p> <p>La Gimnasia Deportiva como estrategia didáctica se relaciona significativamente con la salud mental de los alumnos del 2do de secundaria de la IETI Pedro E. Paulet Moztajo DE Huacho.</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b></p> <p>GIMNASIA DEPORTIVA</p>	<p><b>INVESTIGACIÓN</b></p> <p>Descriptivo- correlacional</p>	<p><b>MÉTODO:</b></p> <p>Científico</p> <p><b>TÉCNICAS:</b></p> <p>Fichaje</p> <p>Observación</p> <p>Encuestas</p>	<p><b>ALUMNOS:</b></p> <p>Población: 360</p> <p>Muestra: 96</p>
	<p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿De qué manera se relaciona la Gimnasia Educativa como estrategia didáctica en la salud mental de los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho?</li> <li>¿De qué manera se relaciona el Ritmo Deportiva como estrategia didáctica en la salud mental de los alumnos del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho?</li> <li>¿De qué manera se relaciona la acrobacia como estrategia didáctica en la salud mental de los alumnos del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho?</li> </ul>	<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar de qué manera se relaciona la Gimnasia Educativa como estrategia didáctica en la salud mental de los alumnos del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho.</li> <li>Determinar de qué manera se relaciona el Ritmo Deportiva como estrategia didáctica en la salud mental de los alumnos del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho.</li> <li>Determinar de qué manera se relaciona la acrobacia como estrategia didáctica en la salud mental de los alumnos del 2do de secundaria de la I.E.T.I. Pedro E. Paulet Moztajo de Huacho.</li> </ul>	<p><b>HIPÓTESIS ESPECIFICAS:</b></p> <p>La Gimnasia Educativa como estrategia didáctica, se relaciona significativamente con la salud mental de los alumnos del 2do de secundaria de la I.E.T.I Pedro E. Paulet Moztajo.</p> <p>b.- El ritmo deportivo como estrategia didáctica se relaciona significativamente con la Salud mental de los alumnos del 2do de secundaria de la IETI Pedro E. Paulet Moztajo.</p> <p>c.- La acrobacia como estrategia didáctica se relaciona significativamente con la salud mental de los alumnos del 2do de undaria de la IETI Pedro E. Paulet Moztajo</p>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p> <p>SALUD MENTAL</p>	<p><b>DISEÑO</b></p> <p>Cuasi Experimental</p>	<p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <p>Fichas bibliográficas</p> <p>Cuaderno de campo.</p> <p>Cuestionarios</p>	

