



DEPORTE
COMISIÓN DE DEPORTE

EL FUTURO DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA GENTE

YAMMIR LÓPEZ BRITO
VICTOR A. GONZÁLEZ GUTIÉRREZ

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



12º Congreso
Internacional
de Deportes CIBER 2014

7º Congreso
Nacional
de Educación Física 2014



DEPORTE
COMISION DE DEPORTE

EL FUTURO DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA GENTE

YAMMIR LÓPEZ BRITO
VÍCTOR A. GONZÁLEZ GUTIÉRREZ



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



12 Congreso
Internacional
de Deportes CIBER 2014

7 Congreso
Nacional
de Licenciados en Educación

EL FUTURO DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA GENTE

12° CONGRESO CODE 2024 Y 7° CONGRESO CESEE

YAMMIR LÓPEZ BRITO

VICTOR ALFONSO GONZÁLEZ GUTIÉRREZ



ISBN 978-607-599-7414

Está estrictamente prohibido por la Ley de Derechos de Autor copiar, imprimir, distribuir por Internet, subir o bajar archivos, parafrasear ideas o realizar documentos basados en el material de esta obra. La piratería o el plagio son un delito. Si usted desea usar parte del material de este libro deberá escribir la referencia bibliográfica. Si desea usar más de dos páginas, puede obtener un permiso expreso con la Editorial.

Derechos reservados 2025:

Lorena Pérez Orihuela. México

Editorial Paidotribo México S de RL de CV

Alarcón Óscar J.

Arenas Moreno Luis Fernando

Cantú Delgado Karla Nohemí

Dr. Alexis González Pérez

Dr. Edi Luis Alejandro Gómez Pérez

Dr. Óscar Nazario García Rivera

Dr. Pedro Julián Flores Moreno

Dr. Yammir López Brito

Dra. Cossio Ponce de León Alejandra

Dra. Cossio Ponce de León Mariana

Dra. Hilda Becerra Moreno

Dra. Ma. Del Carmen Villanueva Reyes

Galván Sánchez Daniel Alberto

Guerrero López Gabriel

Hernández Gutiérrez Perla Zukey

Lozano Nava Luis Humberto

Montes Mata Karla Juanita

Mora Ibarra Christian Roberto

Mtra. Ladys Ceballos Rodríguez

Mtro. Víctor Alfonso González Gutiérrez

Orozco Sánchez Regina Elizabeth

Quiñones Domínguez Osiris

Yolanda Sosa

Callejón del amanecer No. 14 Col. Santa cruz del monte

53110 Naucalpan Estado de México Tel. 5515785493

Más información al correo electrónico: lorena@paidotribo.com **www.paidotribo.com**

ÍNDICE

[Introducción](#)

[12º Congreso Internacional del deporte CODE 2024 y 7º Congreso Nacional de Educación física CESEE 2024](#)

[Salud Mental](#)

[Liderazgo de la mujer en la dirección del deporte en México](#)

[Innovar en la educación física](#)

[Desarrollo de habilidades digitales en el educador físico del CESEE](#)

[La identidad de la Educación Física en crisis:](#)

[El tablero de la vida: RUNNER LIFE](#)

[Potencial incursión de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física en los esports.](#)

[Evaluación del proceso de entrenamiento, con base en la metodología del entrenamiento estructurado en el fútbol formativo y profesional, en el contexto mexicano](#)

[Composición corporal y condición física de mexicanos, con formación militar que se concentran en el centro de México](#)

[Cuando seas grande](#)

[Salud y bienestar en la era digital](#)

[Presentación de Libro](#)

[Análisis de la realidad social de los luchadores libres de la Arena Querétaro, para la identificación de necesidades que puedan solucionar a través de patrocinios](#)

[Desde El Saber Ser, Estar Y Hacer](#)

INTRODUCCIÓN

El Congreso CODE CESEE 2024 constituyó un espacio significativo para el intercambio de ideas, la reflexión académica y el fortalecimiento de la práctica profesional en los ámbitos del deporte, la educación física y la innovación educativa. La diversidad de perspectivas presentadas durante el evento permitió abordar desafíos contemporáneos desde enfoques interdisciplinarios, ofreciendo nuevas soluciones para promover el bienestar, la equidad y el desarrollo integral de las personas a través del deporte y la educación.

Esta memoria documenta las principales contribuciones del congreso, organizadas en torno a temas prioritarios como la salud mental en el deporte, el liderazgo femenino en la gestión deportiva, la innovación pedagógica en la educación física, y el desarrollo de habilidades digitales para educadores. Su propósito es ofrecer un recurso de consulta que enriquezca la investigación y la práctica profesional, así como inspirar acciones concretas en beneficio de las comunidades educativas y deportivas.

Entre las participaciones destacadas, la conferencia magistral de Yolanda Sosa subrayó la importancia de la resiliencia emocional para enfrentar el estrés competitivo, destacando la influencia de figuras como Simone Biles en la visibilización de la salud mental en el ámbito deportivo.

Su análisis de los factores protectores y los recursos disponibles ofrece un enfoque práctico para mejorar el bienestar psicológico de atletas y entrenadores.

Por su parte, la Dra. Hilda Becerra Moreno presentó un estudio exhaustivo sobre el liderazgo femenino en la gestión deportiva, evidenciando la baja representación de mujeres en puestos de dirección y proponiendo políticas públicas para fomentar una mayor equidad de género. Su investigación aporta datos relevantes para la formulación de estrategias inclusivas en el ámbito deportivo.

El enfoque del Dr. Óscar Nazario García Rivera en torno a la innovación en la educación física plantea la necesidad de integrar tecnologías digitales y enfoques pedagógicos transformadores para hacer de la enseñanza una experiencia significativa. Su ponencia invita a los educadores a repensar sus métodos y a comprometerse con una práctica reflexiva y creativa.

Asimismo, los doctores Yammir López Brito y Edi Luis Alejandro Gómez Pérez abordaron el desarrollo de habilidades digitales como una competencia esencial para los educadores del siglo XXI, explorando el rediseño curricular y la implementación de tecnologías emergentes en la formación docente. Su trabajo destaca la importancia de la alfabetización tecnológica para enfrentar los retos de la educación contemporánea.

El texto titulado "La identidad de la Educación Física en crisis: Una propuesta para superarla", de Alexis González Pérez, Ma. del Carmen Villanueva Reyes, Yammir López Brito y Ladys Ceballos Rodríguez, analiza las tensiones históricas y conceptuales que afectan la identidad de la educación física. A través de una revisión crítica, se señalan los desafíos para su permanencia en el currículo escolar, al tiempo que se propone una estrategia para fortalecer su papel como disciplina fundamental en la formación integral.

En "El tablero de la vida: RUNNER LIFE", Luis Humberto Lozano Nava utiliza una narrativa reflexiva para relacionar el deporte del atletismo con las dinámicas de la vida cotidiana. El texto ofrece una metáfora inspiradora sobre la perseverancia, el esfuerzo continuo y las lecciones que se extraen tanto del deporte como de las experiencias personales.

La ponencia de Gabriel Guerrero López, "Evaluación del proceso de entrenamiento, con base en la metodología del entrenamiento estructurado en el fútbol formativo y profesional, en el contexto mexicano", presenta un análisis detallado sobre la eficiencia de los métodos de entrenamiento actuales en el fútbol. Este estudio aborda las particularidades del desarrollo deportivo en México y sugiere mejoras basadas en enfoques estructurados para maximizar el rendimiento de los atletas.

En el trabajo de Daniel Alberto Galván Sánchez y Luis Fernando Arenas Moreno, titulado "Composición corporal y condición física de mexicanos con formación militar que se concentran en el centro de México", se exponen avances de investigación que revelan patrones de composición corporal y aptitud física en esta población. Los resultados preliminares destacan aspectos relacionados con la salud y el rendimiento físico en contextos militares.

"Cuando seas grande", de Óscar J. Alarcón, ofrece una mirada introspectiva sobre los sueños, las aspiraciones y los desafíos que moldean el desarrollo humano, conectando la infancia y la adultez mediante un enfoque personal y narrativo.

En "Salud y bienestar en la era digital", Karla Nohemí Cantú Delgado examina los impactos de la tecnología en la salud física y mental, enfatizando la necesidad de un enfoque equilibrado y consciente para afrontar los retos asociados con la hiperconectividad y el sedentarismo digital.

La ponencia de Christian Roberto Mora Ibarra, "Análisis de la realidad social de los luchadores libres de la Arena Querétaro", destaca las

necesidades económicas y sociales de los luchadores, explorando cómo los patrocinios pueden mejorar sus condiciones. Este análisis sociológico brinda un enfoque práctico para apoyar a los atletas mediante estrategias de financiamiento y patrocinio.

Finalmente, Regina Elizabeth Orozco Sánchez y Yammir López Brito presentan "Desde el saber ser, estar y hacer", un enfoque pedagógico que integra el desarrollo de competencias emocionales, sociales y cognitivas como parte esencial de la formación educativa y deportiva.

Se espera que esta memoria sea una herramienta de consulta esencial, una fuente de inspiración para nuevas investigaciones y una base sólida para debates futuros que impulsen el desarrollo del deporte y la educación física como agentes activos de cambio social. En un contexto donde las demandas educativas y deportivas evolucionan constantemente, esta compilación de trabajos ofrece un enfoque integral y estratégico para abordar los desafíos contemporáneos. A través de investigaciones innovadoras, reflexiones críticas y propuestas prácticas, los temas aquí tratados invitan a la acción, promoviendo soluciones que impacten de manera positiva en la formación profesional y en el bienestar de la sociedad.

La memoria también refleja el compromiso permanente del Centro de Estudios Superiores de Educación Especializada (CESEE) y de la Comisión Estatal del Deporte (CODE) con la generación y difusión del conocimiento, así como con la innovación educativa. Su misión se orienta hacia la formación de profesionales que lideren con una combinación de ética, creatividad y responsabilidad social. Este volumen no solo es un registro académico de las aportaciones realizadas durante el congreso, sino también un testimonio vivo del esfuerzo colectivo de académicos, investigadores y profesionales que trabajan incansablemente para lograr una educación más inclusiva, equitativa y pertinente para las realidades del siglo XXI.

Cada contribución contenida en estas páginas ofrece perspectivas únicas y herramientas útiles que permiten enriquecer el conocimiento existente, fortalecer las prácticas pedagógicas y deportivas, y fomentar un liderazgo transformador. Los temas tratados, que abarcan desde la innovación tecnológica hasta la equidad de género en el deporte, se presentan con el propósito de inspirar acciones concretas y sostenibles, generando un impacto real tanto en las aulas como en los espacios de competencia. En su conjunto, esta memoria se convierte en un recurso dinámico para investigadores, docentes, estudiantes y profesionales comprometidos con la construcción de un futuro donde la educación y el deporte desempeñen un papel central en la promoción del bienestar, la equidad y la transformación social.

Mtro. Víctor Alfonso González Gutiérrez
Director del CESEE

12º CONGRESO INTERNACIONAL DEL DEPORTE CODE 2024 Y 7º CONGRESO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA CESEE 2024

INNOVACIÓN Y SUSTENTABILIDAD EN EL DEPORTE
Y EDUCACIÓN FÍSICA

Compiladores

Dr. Yammir López Brito

Mtro. Víctor Alfonso González Gutiérrez

Participantes:

Dra. Hilda Becerra Moreno

Dr. Óscar Nazario García Rivera

Dr. Yammir López Brito

Dr. Edi Luis Alejandro Gómez Pérez

Dr. Alexis González Pérez

Dra. Ma. Del Carmen Villanueva Reyes

Mtra. Ladys Ceballos Rodríguez

Lozano Nava Luis Humberto

Dra. Cossio Ponce de León Alejandra

Dra. Cossio Ponce de León Mariana

Quiñones Domínguez Osiris

Hernández Gutiérrez Perla Zukey

Montes Mata Karla Juanita

Guerrero López Gabriel

Galván Sánchez Daniel Alberto

Arenas Moreno Luis Fernando

Alarcón Óscar J.

Cantú Delgado Karla Nohemí

Dr. Pedro Julián Flores Moreno

Mora Ibarra Christian Roberto

Orozco Sánchez Regina Elizabeth

Salud Mental

Yolanda Sosa

Liderazgo de la mujer en la dirección del deporte en México

Dra. Hilda Becerra Moreno

Innovar en la educación física

Dr. Óscar Nazario García Rivera

Desarrollo de habilidades digitales en el educador físico del CESEE

Dr. Yammir López Brito y Dr. Edi Luis Alejandro Gómez Pérez

LA IDENTIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN CRISIS: UNA PROPUESTA PARA SUPERARLA

Dr. Alexis González Pérez, Dra. Ma. Del Carmen Villanueva Reyes, Dr. Yammir López Brito y Mtra. Ladys Ceballos Rodríguez

EL TABLERO DE LA VIDA: RUNNER LIFE

Mtro. Luis Humberto Lozano Nava

POTENCIAL INCURSIÓN DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA EN LOS ESPORTS.

Cossio Ponce de León Alejandra, Cossio Ponce de León Mariana, Quiñones Domínguez Osiris, Hernández Gutiérrez Perla Zukey, Montes Mata Karla Juanita.

EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO, CON BASE EN LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO EN EL FÚTBOL FORMATIVO Y PROFESIONAL, EN EL CONTEXTO MEXICANO

Gabriel Guerrero López

COMPOSICIÓN CORPORAL Y CONDICIÓN FÍSICA DE MEXICANOS, CON FORMACIÓN MILITAR QUE SE CONCENTRAN EN EL CENTRO DE MÉXICO.” AVANCE DE INVESTIGACIÓN

Galván Sánchez Daniel Alberto – Luis Fernando Arenas Moreno

CUANDO SEAS GRANDE

Óscar J. Alarcón

SALUD Y BIENESTAR EN LA ERA DIGITAL

Karla Nohemí Cantú Delgado

**PRESENTACIÓN DE LIBRO: APORTES PARA LA PRÁCTICA DEL
RUNNING**

Dr. Pedro Julián Flores Moreno

**ANÁLISIS DE LA REALIDAD SOCIAL DE LOS LUCHADORES
LIBRES DE LA ARENA QUERÉTARO, PARA LA
IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES QUE PUEDAN
SOLUCIONAR A TRAVÉS DE PATROCINIOS**

Christian Roberto Mora Ibarra

DESDE EL SABER SER, ESTAR Y HACER

Mtra. Regina Elizabeth Orozco Sánchez y Dr. Yammir López Brito

SALUD MENTAL

CONFERENCIA

Yolanda Sosa

Yolanda Sosa en temas de Salud Mental y prevención de violencia es pionera en Taekwondo femenino. Fue parte de la primera Selección femenil de México y del mundo siendo medallista en el Us Open de 1993 además es reconocida por su liderazgo social y científico y ha recibido múltiples premios incluyendo la medalla de honor premio nacional a la Excelencia Deportiva en el año de 2022 y la distinción como embajadora para el desarrollo del deporte y la paz mundial.

Hola qué tal Buenos días me escuchan bien sí Okay vamos a empezar porque nos tenemos que ir rapidísimo. Tenemos hoy un tema muy interesante que es la Salud Mental. ¿Han escuchado sobre la Salud Mental últimamente? Muchísimo, ¿verdad?. Pues vamos a empezar con este tema. Es importantísimo que hoy se lleven al menos muy claro ¿Qué es la Salud Mental y qué pueden empezar a hacer al respecto? ¿Qué están haciendo ya al respecto y sobre todo dentro del deporte? ¿Qué es la Salud Mental? A veces creemos que la Salud Mental es estar todo el tiempo de buenas, ¿no?

Todo el tiempo tranquilos y regulados tenemos el tiempo encima, tenemos presiones, tenemos retos que deben ser atendidos.

Tenemos competencias qué ganar, tenemos trabajo que realizar familia, etcétera.

La Salud Mental suena como que deberíamos de estar felices y regulados emocionalmente y regulados todo el tiempo, pero no es así, ¿saben qué es la Salud Mental? La Salud Mental es que cada vez que enfrentas adversidad y/o presión de todas las personas que te rodean, situaciones en las que pierdes personas, pierdes competencias, pierdes títulos, pierdes a alguien o te pierdes a ti misma a ti mismo tú puedes volver a regularte y salir adelante. Sí, implica resiliencia, implica muchas cosas, pero también implica que tú puedas como ser humano procesar y salir adelante. Levantarnos de lo más adverso, de lo más duro, de las presiones más fuertes, de las pérdidas, del trauma, eso es la Salud Mental y en el deporte lo vivimos constantemente.

Levante la mano ¿quién de aquí compite? ¿Quién de aquí entrena atletas niños, niñas deportistas a la comunidad? ¿quién dirige? ¿Quién es líder? Todos nosotros tenemos que poseer la Salud Mental al día. Quiere decir que sepamos qué recursos desde tu liderazgo, desde tu entrenamiento, desde tu coucheo, desde tu práctica, necesitas tener y también cuando vamos a nuestras casas con nuestras familias y nuestros seres queridos cómo lo puedes llevar a cabo. Entonces, tómense el pulso en este momento ¿cómo está tu salud mental hoy? Chécate un momento y cómo está la Salud Mental en el deporte, quién sabe un poquito cómo está el día de hoy. Hemos avanzado en ello o todavía nos falta por llegar todavía es un estigma o ya estamos poniendo la mesa este tema y lo estamos acotando vamos checando.

Les hace sentir conectados con algo, conectadas con algo, que sienten con algo, que siente alguien alrededor. A ver, voltéense a ver un momento mírense, conéctense entre ustedes (las conexiones humanas que el deporte

nos da sostienen la Salud Mental del mundo). Porqué París ha sido, y los Juegos Olímpicos siguen siendo, un catalizador de la Salud Mental de todos en un momento en el que nos motivamos, nos reunimos, nos conectamos y para qué entrenamos, y por qué competimos en este deporte.

Muchos de nosotros tuvimos ese sueño de llegar unos juegos olímpicos, yo lo tuve como ustedes, fui parte de la primera selección olímpica femenil de la historia de México en el mundo de Taekwondo donde las mujeres no soñábamos con llegar ahí todavía ni de broma. Ya sabrán, en los 80s, imagínate cuántos años tengo ¿no?. Entonces eso es lo que hoy las atletas y los atletas y todo el movimiento en el mundo en el deporte está hablando. Que la Salud Mental no es solo tener un psicólogo deportivo, una psicóloga deportiva, se trata de que como seres humanos y hoy en el deporte como atletas como entrenadores, como practicantes, como comunidad deportiva, también nos pongamos a hablar de la Salud Mental, la trabajemos y nos conectemos para que nos regulemos entre nosotros y para que podamos ayudarnos entre nosotros a fortalecernos y a estar emocionalmente y socialmente mejor.

Cuando tenemos pérdidas, cuando tenemos conflicto, cuando perdemos lo que más queremos, cuando perdemos una campaña ¿no? Ahorita estuvieron varios presidentes y presidentas en esa contienda; ¿no creen que ellos también necesitan mucha salud mental? Todos los líderes necesitamos Salud Mental e igualmente nosotros tenemos que tener esa inspiración. Entonces, ¿cuál es el legado histórico de Salud Mental? gracias al deporte vean estas figuras que tenemos aquí Michael Phelps, Simone Biles, fueron los primeritos que salieron a decir y a mostrarnos a todas y a todos que qué hay Salud Mental, que se necesita hablar de ello, que nos podemos caer y nos podemos levantar, que a veces fallamos. Cuando la ansiedad nos gana o la pérdida o algo que te lastimó (un accidente, lo que sea).

¿Sabían que hoy el 60% de las mujeres en el mundo hoy prioriza la Salud Mental hacia ellas mismas y hacia los demás? después de la labor que

ha hecho Simone Biles en este tema de hablar de la Salud Mental y mostrar su propia historia. Ese es el número hoy de ello, entonces la Salud Mental es que a veces no puedes volver atrás lo que ya hiciste o lo que te pasó, a veces necesitas cambiar el comienzo de lo que hiciste puedes regresar el pasado puedes quitar ese trauma de lo que te sucedió pero sí lo puedes transformar, sí lo puedes sanar, sí te puedes levantar y seguir conectándote y en redes de apoyo y trabajando contigo misma y contigo mismo y que los líderes y los coaches y las entrenadoras y jueces y todos los que estamos en la sociedad y en el deporte familias padres y madres podamos ayudarnos a regular y a sanar entonces Simone Biles dice: *no puedes volver atrás y cambiar el comienzo, pero puedes empezar donde estás y cambiar el final.*

Cambiar el final sí lo podemos hacer desde dónde estás hoy, mírate y verás que sí. Hoy estamos hablando que existe depresión post competencia (antes no sabíamos que en el deporte tenías que atenderte) después de que pierdes o ganas una competencia o de que estás en unos periodos de entrenamiento. Y de pronto tienes que ir a atenderte por lo mismo. En los Juegos Olímpicos 2024, ¿Por qué los voy a mencionar hoy con una marca de agua en nuestras vidas históricamente? porque nos han mostrado que por fin la Salud Mental sí es prioridad en el deporte y hoy sabemos que más de 170 países en estos juegos olímpicos llevaron equipos de Salud Mental y que atendieron a 90 de países 170 profesionales. Eso nunca se había visto la historia la vida de los atletas tuvo por primera vez una sala de Salud Mental donde se podían ir a regular y a recibir un poco de calma las atletas y los atletas Olímpicos que sabemos que como atletas elite experimentan un estrés diferente al de nosotros un estrés tóxico muy fuerte que tiene que trabajar de esta manera.

Entonces, tuvieron factores protectores y también todo se inspiró en lo que le sucedió a Simone Biles. Levante la mano la vio en Tokio 2020 no subir a la viga de equilibrio a competir sabían que en 2016 Tuvo una crisis en esos Juegos Olímpicos cuando se dio cuenta que el doctor de su de la

Federación de gimnasia que las había atendido por años había cometido un acto violento hacia ella, fue la última gimnasta que salió a reconocerlo y en 2016 fue la primera vez que ella sintió en una competencia se dio cuenta que le había sucedido y en 2020 sin atenderse dentro de la pandemia trata de subir a la viga y no puede, entra en crisis y la tienen que sacar de la competencia. Fue criticada mundialmente, fue acabada mundialmente por haber tenido ese momento de crisis y de ahí ella dijo: *mi prioridad es mi salud mental eso nadie me lo puede quitar*. Eso nadie te lo puede quitar y gracias a eso, a ese hablarlo y ponerlo en la mesa se creó en París, no solamente una página que en la villa olímpica tú podías entrar como atleta y pedir ayuda si necesitabas y estabas regulado y te atendían inmediatamente, sino que además de esas zonas mental que les platiqué. Igualmente hubo Inteligencia artificial que persiguió el ciberacoso las redes hacia las atletas y hacia los atletas para protegerlos, se movieron acciones contundentes para esto sí, entonces vimos a una Simons Biles distinta. Ella nunca en 2020 pudo darse cuenta que iba a estar así en 2024, cambió la trayectoria. Levanten la mano ¿cómo la ven ahí distinta? Claro que sí, por qué porque tuvo responsabilidad de atenderse y hacer lo que tuviera que hacer y entonces todos los días que compitió se sentaba a meditar y todo mundo la volteaba a ver como un bicho raro antes de entrar a competir pero puso el ejemplo verdad. ¿Qué pasó por primera vez? Se pusieron recursos que ayudaron a los deportistas a regularse, por fin por primera vez hubo perros terapéuticos que atendieron a los atletas durante la competencia. Este es el perro del equipo de gimnasia y por primera vez porque varias de estas gimnastas todavía vienen desde esos actos violentos que sufrieron Y todavía están compitiendo. Entonces cuando ellas suben a las vigas o entran a la competencia les detona el trauma que sufrieron porque cuando bajaban de competir lo primero que hacían era ir con el médico atenderse porque estaba lastimadas y ahí sucedía esta situación recordándoles esto: *pero hay formas de salir, hay formas de cambiar la trayectoria y podemos hacer*

muchas cosas para prevenir. No queremos llegar a la historia de las gimnastas nunca más, pero sí podemos hasta lo de las niñas y de los niños que están viviéndolo. Y por supuesto de la legalidad y demás que nos protege, pero también de la comunicación social.

Miren, estas son las recomendaciones para periodistas, cronistas deportivos y todo aquel que en comunicación social (todos ustedes son cronistas a veces porque estamos reportando en nuestras redes todo el tiempo quiere ahorita estuvo posteando algo levanten la mano).

Entonces, ¿qué creen que es ahora la recomendación de comité olímpico internacional para redes sociales cuidando la salud mental? ¡Cuidado con las imágenes! Cuidado con las imágenes que exponen principalmente a las mujeres. Mujeres, niñas, adolescentes en los momentos en los que están compitiendo donde no estamos destacando la acción deportiva que están llevando a cabo y sí estamos destacando el cuerpo el físico, sí o el género. ¿Cuántas veces no hemos visto atletas ser acosadas en redes sociales por cómo se ven, cómo se visten, cómo caminan, cómo son? Sí, eso es una de las indicaciones.

Otra es, si quieres estar dentro de este mundo de la comunicación social en el deporte ya no puedes estar utilizando más exposición al género varonil que al femenino (tiene que ser equitativo) y otra más, tienes que encontrar que se capture la diversidad ya no podemos estar excluyendo y escogiendo y demás. A veces nos toca ver mucho a las grandes atletas, tú sabes cuántas gentes, cuántos seres humanos han competido para que esos grandes atletas lleguen a esa medalla equipos completos. Destacar los procesos de todas y todos dentro de ese proceso.

También es importante, hay movimientos que aquí está su presidente (que me encanta, Isaac piña Gracias por estar aquí que eres el presidente de la red de desarrollo y deporte en el mundo o sea tenemos 41 países en esta red nosotros, sabemos cómo fundación y deporte somos parte de ella también y nos reunimos en Colombia). En Colombia también ya se

presenta como esta red de más de un decálogo que cuida varios aspectos del deporte y también protege en este sentido. Entonces también están estos documentos que le sirven mucho a ustedes para guiarse con esos principios y con esas acciones que tenemos que realizar.

Bueno les voy a contar lo más bonito. Por primera vez en la historia la parentalidad se protege. ¿Por qué es tan importante la parentalidad? supieron que esta vez esta judoca hermosa que ganó en estos juegos olímpicos (Nota: la Judoca está abrazando y amamantando a su hijo). Porque todavía se cuestionaba si dejamos que las atletas madres o los atletas padres lleven a sus niños a los Juegos Olímpicos se podrán concentrar podrán rendir igual antes no tenías permitido siquiera o estar embarazada o cercano a tener a tus hijos cerca por todo el ciclo olímpico tenías que dejar tu familia atrás.

Estas madres hoy pueden amamantar entre la competencia. Ella salía de la competencia, ganó una medalla, y está festejando. Ganó una medalla de bronce en estos juegos olímpicos por primera vez y le permitieron tener a su bebita ahí y la estuvo amamantando durante la competencia y al final les permitieron cargar a sus hijos por primera vez. Por primera vez en juegos olímpicos estos atletas pudieron competir y también atletas de 58 años como yo. Ahí se ven entonces, fíjense todo lo que cambió, este movimiento.

Aquí vemos a otros atletas cargando a sus pequeños Igualmente incluyéndolos en los entrenamientos. Y esta fotografía me encanta porque aquí está una de las niñas (en esta de básquetbol eran sus primeros Olímpicos) celebrando a su mamá y a las niñas y a los niños. Les daban un póster de la mamá y podían estar echándoles porras. Imagínense cómo cambia la vida de una niña al integrarse de esa manera en ese sentido y cómo la parentalidad puede cambiar también el resultado de una competencia para un atleta.

Aquí Allison Félix, por la que me toca trabajar mucho creo por primera vez sí la guardería que se puso en la Villa Olímpica este año a la cual me

tocó viajar y estar ahí, y ella lo hizo porque le habían quitado la posibilidad de ser mamá para poder competir y se movió a que existiera una guardería que los atletas pudieran llevar a sus niñas y a sus niños no tenerlos que dejar atrás una vez más y dentro de la villa podían ir a visitarlos y tenerlos ahí por primera vez. ¿Qué les parece todo esto? bien interesante ¿no?

Bueno vamos a lo más importante: ¿Por qué la Salud Mental la necesitas hacer tuya? porque aquí hay un tema la identidad y la pertenencia si tú te sientes que pertenece, si tú te sientes que eres parte de un movimiento, parte de un equipo, parte de un grupo, parte de un equipo de trabajo, te llena de motivación, te llena de fortaleza y eso también te nutre.

LIDERAZGO DE LA MUJER EN LA DIRECCIÓN DEL DEPORTE EN MÉXICO

Dra. Hilda Becerra Moreno

Formación académica: Es doctora en gerencia pública y política Social, es doctora en alta dirección, es gestora deportiva nacional e internacional y catedrática de posgrado. Es directora del Centro de Formación y Capacitación para el Desarrollo del Deporte (CEFOCAD) en el estado de Guanajuato y además es directora del Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos de Rendimiento en la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte CONADE.

¡Hola buenos días! ¿Cómo están? ¿Bien? Levanten la mano todas las entrenadoras, las metodólogas, las educadoras físicas. ¡Bienvenidas a todas!, a todos y todes. El tema de hoy es muy interesante porque les voy a hablar acerca del liderazgo de la mujer. Bueno, en esta primera pantalla pongo la fotografía de nuestra actual directora: la licenciada Yendy Cortinas. Les puedo decir que me siento muy contenta, muy orgullosa porque por primera vez una mujer dirige el deporte en el estado de Guanajuato, es un hecho histórico.

Este trabajo es una investigación que realicé a nivel nacional y puedo darles los resultados de esta investigación con estos datos. Precisamente fue preparar el escenario de la temática que estamos abordando. ¿Cuántas

mujeres están participando a nivel directivo de primer nivel en el país? ¿Qué podemos hacer? hay una gran participación de hombres. Entonces, hay un estatus precisamente que debemos ir trabajando en el cómo vamos a hacer el cambio de manera trascendental o armónico para ese posicionamiento de las mujeres y la otra qué recomendaciones de la política pública tenemos que hacer para que realmente sean acciones que inciden directamente en un cambio real (sí, porque podemos decir que discursos tenemos muchos, pero en lo real, en cuanto a la situación de la mujer en puestos directivos hay problemas). No tenemos los índices o indicadores que pudieran ser importantes, el sustento jurídico lo tenemos.

El sustento jurídico lo tenemos precisamente en el Plan Nacional de Desarrollo que actualmente sigue vigente al 2024 (estamos próximos a tener el del nuevo gobierno), también tenemos el programa sectorial de lo que es de la Secretaría de Educación de Guanajuato (el vigente es el 24 a manera que se publique el actual al 2030 ya tendremos un nuevo programa, pero es vigente). El problema es en éste: existe poca participación de las mujeres en puestos directivos u organizaciones deportivas en el país. ¿Cuántas mujeres ocupan el puesto de Dirección General? La mayoría de los puestos en las organizaciones deportivas de primer nivel se encuentran ocupados por hombres. Ahora, ¿cuál es la participación de la mujer? Se hizo un levantamiento de más de 400 encuestas, esas 400 encuestas recopilaron información a nivel nacional con diferentes organizaciones tanto del Sistema Nacional de Cultura Física como del Sistema Estatal. En el caso específico de Guanajuato se identificaron varias variables que podrían ser parte importante para el éxito de la mujer o no en los puestos directivos.

Podemos enunciar entonces estas tres dimensiones: una, ¿qué barreras tiene una mujer para llegar a un puesto directivo? segunda, ¿tiene las competencias para ocupar un puesto de dirección? y la tercera, ¿tendrían aceptación las mujeres en puestos de primer nivel a nivel directivo?

Identificamos en esta escala (fue una escala validada internacionalmente) que se llama el WAMS con lo que hicimos el estudio de estas variables.

Los resultados de esta investigación, sintetizándolos podríamos decir, que, si lo vemos en puestos directivos en institutos del deporte, que son lo que son los institutos responsables de la dirección del deporte en cada estado, hablamos este año (al 24 de enero), solamente el 29% son mujeres. Es decir, no se alcanza ni el mínimo requerido internacionalmente que es un 30%. En cuanto a federaciones nacionales solamente el 13% lo ocupan mujeres. En el caso de la comisión del deporte (yo les dije este estudio se hizo a principio de año a nivel directivo si lo ven no teníamos ni una sola mujer). Por eso para mí es un gran orgullo que hoy nuestra directora sea una mujer porque como se los dije, es algo histórico y y creo que estoy convencida que va a ser un cambio muy importante para la dirección del deporte en el estado de Guanajuato.

En cuanto a las comisiones municipales de deporte en Guanajuato solamente teníamos un 9% de participación de mujeres y en cuanto a asociaciones estatales tenemos un 20% de mujeres que representan apoyo directivo. Bueno aquí frente a mí, es una de las mujeres que admiro en la dirección del deporte la licenciada Laura. ella si te levantas Laura, ella es la presidenta de la asociación de rodeo del Estado de Guanajuato y es una digna representante de un primer nivel de dirección en la organización del deporte: ¡Felicidades, Laura! Bueno y hasta el mes de julio podríamos decir que también era histórico el país como México en la participación de las mujeres en puestos directivos. ¿Por qué? porque era el único país del mundo sí que la presidenta de la Comisión de Deporte era mujer, la presidenta del Comité Olímpico Mexicano era mujer, la presidenta del Comité Paralímpico era mujer y la presidenta, o en este caso, la directora general de la Comisión del Deporte la máxima rectora del deporte mujer Ana Guevara.

Entonces teníamos las cuatro principales direcciones del deporte a nivel nacional o sea de olímpico y paralímpico y de gobernanza eran mujeres. Ahorita ya les puedo decir que no verdad, porque actualmente hace unos meses, Ana Guevara dejó de ser directora de la CONADE y asume Romel, pero les puedo decir también que ahorita siguen prevaleciendo las mujeres. Hace un momento estuvo con nosotros la Licenciada Liliana Suárez, la presidenta de COPAME. Tenemos también a Paola Longoria, como presidenta de la Comisión de Deporte en el Congreso y tenemos también a María José Alcalá como presidenta. Tres mujeres están dirigiendo el deporte nacional. Entonces en total de esta investigación a sacando un promedio el total de las más de 200 bases que de puestos directivos de primer nivel solamente el 17% está ocupada por mujeres. Esto nos implica que realmente hay mucho qué hacer si queremos llegar al 30%.

Este es ya un modelo precisamente de la escala WAMS que está elaborado como un modelo de ecuaciones estructurales de mínimos cuadrados que son herramientas metodológicas de investigación y estadística y está el resultado. Si vemos el primer el primer Círculo Azul son las barreras, estamos hablando que el 21% o sea de las actitudes, es barreras para que las mujeres lleguen a ocupar un puesto de dirección. El 34% de las entrevistados acepta que haya mujeres representando en puestos directivos y el 68% de estos encuestados nos hablan precisamente que consideran que hay muchas mujeres muy competentes y capaces para ocupar los puestos directivos y para tener, no nada más ocuparlos, sino para tener un éxito en la organización.

A partir de estos hallazgos, qué podríamos decir con esos resultados. Ya vámonos a la acción, ya hicimos la investigación ya tenemos los resultados con protocolos académicos institucionales, con escalas validadas internacionalmente. Entonces tenemos que fomentar la igualdad efectiva, o sea que no sea nada más como bien decimos no de boca, sino que realmente

haya una estructura jurídica, una sustentación en legislación, cambios estructurales normativos y de presupuesto.

Promover la participación de hombres, muchos dicen es que se van a los extremos son mujeres, son hombres; no, aquí estamos hablando de una equidad y de una participación igualitaria y tener con esto que tendríamos, qué hacer o sea con trabajos vinculados podríamos tener una mayor participación en cuanto al acceso de las mujeres la visión de una planeación estratégica (que es lo mínimo recomendable internacionalmente, es que los puestos directivos por lo menos sea el 30% de las mujeres en las direcciones de las organizaciones) y que se manifiesten los valores de respeto, de equidad, de voluntad pero también son respetos a la diversidad.

En cuanto a la organización en directo deberíamos tener realmente un presupuesto asignado para una unidad responsable que se haga cargo de las acciones afirmativas para precisamente que las mujeres puedan tener mayor acceso a oportunidades de desarrollo en la organización. Así como principios de igualdad, lo que son las campañas de exposición (normalmente muchos ustedes también pónganse a pensar vemos la publicidad en ocasiones hasta las líneas institucionales podemos ver a lo mejor 10 carteles y de los 108 y son dos mujeres o sea es una acción afirmativa muy básica hasta la publicidad no hacer carteles donde estén ambos géneros o igual igualdad de campañas). Está demostrado que en cuanto a comunicación es más exposición para los hombres que para las mujeres.

Muy importante, las investigaciones, no podemos hacer proyectos si no sustentamos cuántos beneficiarios y a quién va a ir dirigido, entonces tanto es la investigación como análisis de datos y el uso de datos desagregados involucrar a mujeres aliadas y también aliados masculinos. Yo comencé mi plática verdad, con las mujeres que estuvieron al frente Yo después vi que son mujeres líderes que pueden ser ejemplo para muchas chicas que las ven como quien no quisiera ser presidenta del comité olímpico quién lo quisiera

ser presentar el comité paralímpico, quién lo quisiera ser presidenta de CONADE. Entonces, son referentes, son modelos por seguir de muchas otras mujeres. Necesitamos más mujeres modelo a replicar de superación y de progreso. Por supuesto los aliados masculinos.

Nuestro objetivo principal será involucrar más mujeres porque yo les podría decir que mucho de lo que nos afecta realmente son los estereotipos. Lo vemos mucho en el deporte (la mujer que hace luchas no es femenina tiene que hacer ballet). Entonces ese tipo de estereotipos en ocasiones nos confunden social culturalmente y limitan yo hace unos días estuve platicando con la entrenadora de box una entrenadora nacional, que acaba de traer una medalla de un campeonato mundial, y yo le preguntaba Cuántas mujeres a nivel nacional como entrenadores nacionales hay me dice dos. Sí, entonces esa es la parte de cómo hacer crecer o sea más mujeres no nada más también en puestos directivos sino en todos los niveles más entrenadoras, más metodológicas, más educadoras físicas, nutriólogas, psicólogas, que se vayan involucrando en ese crecimiento y abrirse oportunidades y quitando estereotipos masculinizados aquí involucrados tenemos que involucrarnos todos los sectores educativos social o sea privado (también federado). Todo el Sistema Nacional de Cultura Física, el Sistema Estatal de Cultura también. Donde vamos a trabajar con participación para que haya más mujeres, lo que es el liderazgo o sea tener esas herramientas que den a las mujeres y a los hombres un crecimiento O sea igualitario, sí de participación de acciones.

También tenemos que aprovechar la inversión. Si nosotros queremos ser nuevos programas, nuevas estructuras, necesitamos un presupuesto para ir financiando entonces esa es la parte que nosotros en cualquiera de nuestras organizaciones que queramos realizar este incremento de participación de mujeres tenemos que considerar aquí el primer objetivo o sea de esa estrategia: sería el incrementar cuotas de mujeres. Yo aquí les podría decir que hay partes que están en contra y partes que están a favor, que serían

ventajas y desventajas las cuotas. Ahora hay que darle presupuesto o para que sean el 50 y 50, simplemente se busca que se haya un equilibrio. En cuanto a las ventajas cuando se dice sabes qué tenemos que hacer una paridad, hay muchas organizaciones que buscan mujeres con talento que sean específicas. Entonces que tengan una visión está comprobado o sea y también investigaciones que tendremos de una forma u otros liderazgos diferentes las mujeres en ocasiones tenemos liderazgos más participativos entonces al conjuntar tanto formas de trabajar masculinos femeninos que haya más diversidad más encuentro es más armonía y una toman mejores decisiones.

Entonces es importante, es una ventaja involucrar más mujeres, la otra es como les comentaba es una medida eficaz para que realmente haya un equilibrio en formas de trabajar de pensar de actuar. Las desventajas que se están viendo o se ve, que se han visto es que se nombren mujeres en puestos nada más por ocupar el puesto por ser mujer; creo que todas las mujeres que estamos aquí o sea creo que es lo que menos queremos porque al momento en que llegan personas que es por cumplir una cuota de género y no tienen la capacidad o no tienen los conocimientos o no tienen la experiencia entonces pues dan una mala imagen y malos resultados.

He escuchado yo varias veces que dicen: “Ah mira, pero querías mujer verdad”. Entonces creo que es lo que menos queremos las mujeres que pase esto en las organizaciones deportivas. Queremos mujeres competentes, queremos mujeres profesionales, queremos mujeres capaces para que realmente el prestigio de la mujer en estos puestos sea importante y definitorio.

La estrategia dos, como yo les decía, involucrar los aliados masculinos. Aquí la parte importante. Los hombres nos ayudan si construyen con nosotras y yo les puedo decir que en mi experiencia, o sea de las personas que me han ayudado a estar a donde yo estoy, tanto han sido hombres como

mujeres los que me han dado la oportunidad. Entonces por eso creo en el trabajo en equipo de hombres y mujeres.

Ahora bien, ¿Por qué hay tantos hombres? porque es una cultura dominada por los hombres. Es más, yo les digo a cuando platicamos esto: cuando tú vas a jugar ¿a quiénes invitas?... pues a tus amigos ¿no? Entonces, si yo los puestos o los equipos los hacen los hombres pues van a invitar a sus amigos, a su gente de confianza. Pero si en este caso estamos las mujeres en puestos y queremos formar equipos y todos ¿a quién vas a invitar? a tus amigas. Entonces, por qué no juntamos los equipos, juntemonos equipos y trabajemos juntos tanto hombres como mujeres.

La estrategia tres: usar datos desagregados. Muy importante, la investigación en el análisis de datos y sustentar proyectos. Hace unos días hice una investigación sobre deporte seguro y la participación de la importancia de identificar los pronósticos de error o de éxito. Entonces, si yo digo: es un porcentaje de mujeres un porcentaje cualquier proyecto con datos de investigación formal va a ser aceptado. En cuanto a las recomendaciones para la política pública es importante para hacer cualquier proyecto y más sustentar la investigación. Implica desarrollar un plan estratégico, como decía, saber a dónde vas a ir qué vas a lograr, qué vas a hacer. Establecer cuotas o sea indicadores.

También aquí puse campeones del cambio que los hombres sean nuestros aliados. Sí, porque muchos de los hombres o los puestos que queremos llegar o cómo queremos crecer actualmente están siendo dirigidos por hombres y bueno al cierre de ciclo hacer toda una retroalimentación producto de evaluación. Resulta imprescindible saber qué tanto se beneficia y qué tantas buenas prácticas tengo, cómo puedo ir mejorando día a día en el deporte. Los datos y los indicadores nos van a mostrar nuestro progreso.

Pasemos a las conclusiones. El progreso en cuanto a las mujeres en puestos directivos se ha incrementado, ha sido un progreso significativo, pero nos falta mucho. El director de Naciones Unidas nos lo ha manifestado

en una de sus pláticas, decía: para que la mujer llegue a una equidad a nivel con los hombres pasarán 200 años. Entonces imagínense, faltan más voces de mujeres para precisamente promover el liderazgo compartido, las acciones afirmativas y las estrategias claves para que tenga todo un éxito. Es tener objetivos, cuotas, la participación de aliados masculinos, el uso de datos agregados de manera eficaz y ser precisamente el éxito del proyecto.

INNOVAR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

PONENCIA

Dr. Óscar Nazario García Rivera

Licenciado en Educación Física por CESEE, Master en Ciencias de la Actividad Física por el Instituto José Vasconcelos, Dr. en Educación por el Instituto Pedagógico del Bajío.

La educación física no es una clase más en el horario escolar. Es una oportunidad que tenemos para transformar vidas a través de lo que nosotros hacemos podemos generar personas de bien, con valores y actitudes, personas de provecho para la sociedad.

¡Buenos días!, un gusto estar con ustedes. Segundo año consecutivo de estar con ustedes, me da mucho gusto estar frente a estudiantes de la licenciatura en Educación Física.

El día de hoy yo quiero compartirles sobre el tema de la innovación en la educación física y más que meternos en una parte conceptual quisiera meterme en una práctica reflexiva. Sé que además de estar presentes educadores físicos también están presentes otras personas dedicadas al deporte. E incluso gente ajena a estas áreas. Sin embargo, la innovación la podemos implementar en todo momento.

Me gustaría empezar contextualizando un poquito desde la educación física. La educación física siempre la relaciono con tres palabras básicas: la pedagogía, la motricidad y la corporeidad. Nos vamos a dar cuenta que a través de lo que nosotros aprendemos toda la información sustentada es nuestra parte pedagógica. Nosotros como educadores físicos tenemos que saber qué vamos a enseñar y no volvernos unos entretenedores. Nosotros vamos a enseñar, a través de qué, a través de algo muy bonito que es el movimiento. Desde chico yo he estado inmerso en el movimiento. Les comparto un poquito, desde los cinco años a mí me metieron a practicar las artes marciales y desde ese momento a mí me enamoró la actividad física. Fue entonces que en la adolescencia me inspiró tanto que me interesé en conocer por qué cada una de las cosas involucradas con la actividad física. Y hoy en día con la Educación Física me doy cuenta de que en realidad es el movimiento el que nos permite aprender en muchos sentidos. Al final de cuentas, ¿qué buscamos nosotros en los niños? ¿Qué buscamos con las personas? ¿Cuál es el verdadero propósito que buscamos?

Yo identifico y sé que hay objetivos diferentes en la educación física y en el deporte. Sin embargo, en la educación física queremos desarrollar a la persona en todos sus ámbitos: en la parte personal en la emocional, la social, lo que dice, lo que hace y cómo se relaciona y esto es el desarrollo de la corporeidad.

Una vez entendiendo el concepto de la educación física nos vamos al siguiente concepto de mi presentación que es la innovación. Respecto a este concepto podemos identificar que la innovación es algo que hacemos de forma diferente. ¿Alguno de ustedes está haciendo en este momento algo diferente? Y Aquí me gustaría preguntarles algo. ¿Quién es el que nos dice que a través del juego podemos aprender? Piaget, él nos dice que el niño a través del juego va a aprender. Sin embargo, ustedes creen que el niño solo jugando va a obtener ese aprendizaje o necesita a alguien que lo guíe. Por aquí tenemos incluso entrenadores que saben que es muy importante la

intervención que tienen para generar un gesto deportivo de calidad. Claro, llevándolo al juego o práctica tengamos mejores resultados.

¿Cuántos de nosotros hemos recibido educación física? Y ¿qué recuerdas de tus clases de educación física? En qué momento recuerdas más tus clases: preescolar, primaria, secundaria ¿ahorita? Muchos de los que nos orientamos a la actividad física o al deporte hubo un momento de nuestra vida que una clase nos hizo clic y nos enamoró. Así fue como muchos fuimos empapándonos y enamorándonos de esta disciplina. Sin embargo, ¿todas las experiencias han sido positivas? ¿todos los maestros o maestras nos han dejado emociones positivas? ¿Tú que estás en formación, qué tipo de emociones les has dejado ahora que asistes a tus prácticas? ¿Crees que siempre generas emociones positivas? Si generas emociones negativas, ¿estás en algo erróneo? De todo se aprender.

Nosotros a través del trabajo de las emociones estamos desarrollando diferentes acciones con los alumnos. Buscamos desarrollar a las personas para todos los ámbitos de la vida. ¿Tú cambiarías algo? Vigotsky nos menciona que también a través de la actividad física podemos generar valores, roles y esto es muy importante para que los niños aprendan desde un juego lo que van a hacer en la vida cotidiana. El constructivismo hoy en día nos propone que los alumnos conozcan y la guía que les demos es fundamental.

La clase que tú recibiste hace años y la que estás implementando en este momento ¿tiene algo de diferente? ¿Has innovado algo? Una de las cosas que llegó a innovar, sobre todo en la Educación Física, es la Inteligencia Artificial. Si muchos de nosotros recordamos, cuando fuimos, hasta cierto punto, orillados a innovar fue en la pandemia. ¿Quién pensó en algún momento que a través de una pantalla ibas a dar tu clase de educación física? Una clase que es estar directo con la persona, que es generar el movimiento. Pues la inteligencia artificial, las tecnologías nos ayudaron a mejorar. ¿Hoy en día usas la inteligencia artificial para innovar en la

educación física? ¿para innovar en el deporte? ¿lo haces correctamente? No necesariamente debemos generar algún programa muy especializado. Si tú usas la IA con un buen propósito para generar algo innovador te va a ayudar desde la planeación de instrumentos que tú tienes.

Por ahí me gusta mucho en el CESEE, el doctor Yammir da seguimiento con una materia específica de tecnologías. Y él les orienta a los alumnos para que generen cuentos motores desde la inteligencia artificial. Que generen el movimiento y que por consiguiente lo vayan explicando. ¿Esto lo pensé yo cuando diseñé mis clases de educación física? No, es algo innovador, algo que genera un cambio.

Hoy yo te quiero compartir cinco pasos si en realidad quieres innovar. Todos estamos obligados a innovar, los tiempos que vivimos nos obligan a innovar, en tu deporte, tienes los mismos resultados. Platicando con algunos expertos en el CESEE, uno de ellos el maestro Ramón Escoto, discutimos un poquito sobre qué podríamos proponerte para que pudieras innovar en educación física. El primer paso es responderte ¿QUÉ VAS A HACER? Todos desde nuestra trinchera queremos hacer algo, desde nuestros alumnos, deportistas e incluso en lo administrativo. Como segundo paso lo que queremos proponerte es responder ¿CUÁL ES EL OBJETIVO? Si quieres innovar identifica un objetivo. No se trata de improvisar, la improvisación se da cuando haces algo y necesitas ajustar. La innovación implica una planificación que te permita llegar a los objetivos. Los alumnos en formación todos tienen un propósito cuando acuden a sus jornadas de prácticas. ¿Hacen siempre lo mismo? ¿se siguen con el mismo roba queso? Y quieren que con eso cambiemos la sociedad. ¿Qué estás haciendo innovador? El roba queso ya se usó desde mi generación. Como un tercer paso responde ¿CÓMO SE HA HECHO LO QUE TÚ QUIERES HACER? Casi siempre ya está elaborado algo, sin embargo, la innovación puede ser diferente para la persona con la que estás trabajando y también te dará retroalimentación a ti.

Cuatro, LO QUE SE BUSCA QUE SEA DIFERENTE NO SÓLO PARA TI SINO TAMBIÉN PARA EL GRUPO. Tú puedes tener algo innovador, busca que se involucre el grupo, todas o la mayoría de las personas. Y, por último, PLANIFICA. Si tú planificas vas a ejecutar, vas a evaluar y vas a retroalimentar. Los alumnos que están conmigo en el trayecto de práctica profesional, ¿a qué les suena esto?... a la Investigación Acción. Entonces todo está ligado para el proceso de aprendizaje.

Esta imagen qué les parece (en la pantalla se observa a un joven con anteojos y barbado detrás de un escritorio con una pila de libros concentrado en la lectura -la nota es mía-). Si les dijera que es un educador físico ¿me la creen? Mucha gente podría pensar que no, sin embargo, el educador físico también es una persona que investiga. Hay que cambiar la imagen del educador físico, no sólo es aquel que trae un silbatito y anda en la cancha, o un entrenador no sólo es el que trae el silbatito. Un profesional de la educación física y el deporte es una persona que investiga para generar cambios, para innovar, para transformar.

A mí me gustaría cerrar con esta frase: Innovar en la educación física es un compromiso con la mejora continua, que requiere reflexionar sobre la práctica, integrar nuevas herramientas y responder a las necesidades cambiantes de los estudiantes (Rivas Navarro, s.f.).

Como les comenté sólo es una pequeña introducción para invitarte a que desde tu trinchera hagas cambios, investigues, innoves, no desde la improvisación sino desde el conocimiento, porque al final de cuentas todos en nuestras manos tenemos vidas que el día de mañana pueden hacer de una sociedad un mundo mejor.

DESARROLLO DE HABILIDADES DIGITALES EN EL EDUCADOR FÍSICO DEL CESEE

Dr. Yammir López Brito
Dr. Edi Luis Alejandro Gómez Pérez

En el mes de septiembre del año 2021 (hace tres años) arrancaron los trabajos de rediseño curricular para todos los planes y programas de estudio de educación normal en nuestro país (la educación física no fue exenta de esta actividad). En aquellas mesas iniciales para el trabajo de la construcción de la estrategia nacional de rediseño de planes de estudio apenas se comenzaba a dibujar la discusión de cómo trabajar y luego operar un nuevo plan de estudio más consonante con las realidades educativas actuales. Luego del congreso consultivo nacional para la mejora de las escuelas normales públicas y de la plenaria nacional en la federación para tratar la licenciatura en Inclusión y Educación Física finalmente se construyó colegiadamente el perfil profesional y disciplinar del educador físico en enero del 2022 arrancando las conversaciones sobre el perfil general de egreso, los trayectos formativos y el tejido curricular (la primera aproximación a la malla fue resultado del trabajo conjunto en la elaboración de la matriz de congruencia en febrero de 2022).

Los primeros consensos acerca del perfil de egreso aparecieron en marzo de 2022 en donde se discutieron también las competencias profesionales y específicas y la orientación hacia las capacidades (un enfoque orientado a ampliar el ejercicio de las libertades humanas, a hacer de las personas algo valioso, a expandir sus posibilidades de desarrollo y lograr un compromiso ético y social, además de encaminada a colaborar con el desarrollo económico).

La capacidad puede definirse como una habilidad personal de hacer actos valiosos o de alcanzar un estado valioso de ser, que representa la combinación de alternativas de cosas que una persona es capaz de hacer y de ser (Nussbaum, 2012, p.30). Esta capacidad corresponde a la libertad que posee de conducirse hacia un tipo de vida u otro, por tanto, se concretan en funcionamientos en los seres (beings) y haceres (doings).

No sobra decir que la educación es ofrecida, desde este enfoque, como un factor clave para el bienestar y el desarrollo y como un valor en sí mismo y no sólo medio para los intereses del mercado pues el desarrollo humano no sólo se centra en los ingresos o recursos sino en una vida valiosa. Las instituciones de educación superior producen conocimientos que deben contribuir a la creación de sociedades más democráticas y sustentables, al bienestar y la formación de ciudadanos éticos, socialmente críticos y comprometidos con el bien público, que puedan contribuir a su propio desarrollo y al de otros con menos ventajas (Walker, 2014).

Las capacidades centrales que propone Martha Nussbaum, catedrática de la universidad de Chicago son las siguientes: vida, salud física, integridad física, sentidos, imaginación y pensamiento, emociones, razón práctica, afiliación y sociabilidad, otras especies, juego u ocio y control sobre el propio entorno.

Al escribir en una computadora portátil (la capacidad), lo importante para el bienestar personal no es la computadora portátil (el recurso) sino las actividades (los funcionamientos) que dicho recursos le permite hacer a un

estudiante. Es preciso determinar qué consigue hacer cada estudiante con los recursos que están bajo su control (factor de conversión).

El funcionamiento designa una actividad que requiere ciertos recursos y determinadas circunstancias personales y sociales, están más relacionados con las condiciones de vida y las elecciones de las personas, ya que son diferentes aspectos de ellas. Las capacidades, para precisar, se refieren a libertades en un sentido positivo, hasta qué punto se es capaz de funcionar de forma plenamente humana dejando que los individuos decidan cómo vivir. El factor de conversión (o lo que una persona puede lograr ser y hacer a partir de los recursos que tiene bajo su control, permitirá establecer evaluaciones y comparaciones entre la calidad de la educación que ha recibido un estudiante y la calidad de vida que ha alcanzado.

En el lenguaje pedagógico se entiende por capacidad las aptitudes internas que la enseñanza contribuye a desarrollar, mientras que en el enfoque que estamos tratando las capacidades se refieren a libertades para desarrollar funcionamientos que no siempre son resultados escolares (los funcionamientos no son facultades del sujeto sino a actividades y estados de vida, no se refieren al saber qué (Know how), sino al desarrollo de una autonomía responsable para llevar una vida que merezca la pena vivir).

LAS HABILIDADES DEL SIGLO XXI

Nos encontramos a unos cuantos meses de haber vivido los primeros 25 años del nuevo milenio. Aunque una hoja de ruta han sido los 17 Objetivos para el Desarrollo Sostenible propuestos por Naciones Unidas, la complejidad por las que atraviesa el género humano es mayúsculo. Las llamadas *habilidades del siglo XXI* se han consolidado como un conjunto de habilidades en las que se integran las habilidades digitales; además de las habilidades cognitivas avanzadas donde destaca el *pensamiento crítico y la resolución de problemas*; sumadas a las habilidades relacionadas con la función ejecutiva como la *autorregulación y la metacognición* y finalmente

las habilidades socioemocionales, en las que destacan la *autoestima*, la *perseverancia* o la *empatía* (Mateo y Rhys, 2022).

Vásquez, et al (2022) señalan a países como Australia, Austria, Estonia, Finlandia y Japón por ser casos exitosos al incorporar el desarrollo de habilidades digitales como parte de las del siglo XXI, enfocado a sus procesos de reforma educativa; mientras que países como Canadá y Uruguay destacan por los programas nacionales de aprendizaje digital; Corea del Sur se focaliza por el ecosistema productivo para el aprendizaje y Singapur por la visión de desarrollo basado en las habilidades digitales luego de una revisión documental sobre cada uno de los países.

En cuanto al modelo de integración de ese aprendizaje digital en la base curricular del país en mención, Vásquez, et al. (2022) Identificaron principalmente 3 formas, la primera de ellas fue a través de *la creación de una asignatura específica* que incorpora dichas habilidades digitales; la segunda manera fue a través de apuntar por un *uso frecuente y transversal en el aprendizaje digital* durante las diferentes asignaturas del plan de estudios, destacando países como Corea del Sur que adicionalmente proporciona acervos de contenidos digitales de tal forma que el estudiante pueda seguir aprendiendo aún fuera de la escuela, ejemplo que Uruguay de forma similar articula con la participación voluntaria de los educadores.

La tercera forma de integrar las habilidades digitales de los 9 casos de estudio documentados, es a través del establecimiento de *estándares digitales*, en el que Canadá, Finlandia y Singapur integraron dichos estándares y competencias digitales a los planes de estudio y funcionan como un marco regulatorio que, en el caso de Canadá, incluso sirve para capacitar a los servidores públicos en estándares digitales del gobierno para que pudieran seleccionar y usar de forma efectiva los recursos, pero las tecnologías de la información y comunicación que resultan más pertinentes a su labor:

La incorporación de la tecnología debe ir más allá que la digitalización de procesos educativos analógicos. Debe ser un amplificador de las capacidades de los docentes para planificar, enseñar y evaluar con foco en las necesidades y habilidades de sus estudiantes (Vásquez, et al., 2022, p. 98).

En adición a lo anterior, es preciso destacar que la participación de los docentes para asegurar casos de éxito en la implementación de habilidades digitales, el reconocimiento de necesidades de formación, el acceso a diversos canales de estudio, qué se espera del docente o los docentes en formación, formar una comunidad de aprendizaje y generar redes de colaboración (networking), desplegar esquemas de mentoría y equipamiento para el desarrollo de recursos digitales con enfoque inclusivo permiten la conquista de un perfil personal y profesional para el educador físico más robusto y le dota de capacidades actualizadas.

Un primer gran reto para el Centro de Estudios Superiores de Educación Especializada fue disminuir las brechas de acceso con el equipamiento, un segundo desafío fue la capacitación de los docentes para la integración de las Tecnologías de Información y Comunicación en las prácticas pedagógicas, una cuarta la integración de las TIC en el currículo y el cuarto la incorporación en los procesos de aprendizaje-enseñanza de una manera más transversal.

Por otro lado, César Coll (2008) en *Aprender y enseñar con las TIC: expectativas, realidad y potencialidades* ya en su tiempo hacía una revisión documental de los estudios sobre la incorporación de las tecnologías y sus efectos en los procesos de enseñanza aprendizaje, con el objetivo de establecer desde la tipología, hasta el uso operativo de las TIC y destacar las potencialidades, los y desafíos a los que se enfrenta su correcta implementación. Coll mencionaba que, la dificultad de establecer relaciones causales de cierto modo directas, entre la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación y la mejora del

aprendizaje, pero recalca que el argumento de su potencial contribución a la mejora del aprendizaje y de la calidad de la enseñanza no ha encontrado un apoyo empírico suficiente para demostrarlo en contextos complejos, como el de la educación formal y escolar en la que intervienen simultáneamente muchos otros factores.

Por lo anterior, con esas aportaciones abre un panorama que pone en el centro de interés en las posibilidades de las TIC hacia los usos efectivos que los profesores y alumnos hacen de las tecnologías en el devenir de las actividades de enseñanza y aprendizaje, para concluir diciendo que no son las TIC en sus características propias, sino el uso que se hace en las actividades por parte de los profesores y estudiantes en donde se deberían de buscar las claves para comprender y valorar su influencia en la enseñanza y el aprendizaje (Coll, 2008).

Coll (2008) también refiere que “ni la incorporación ni el uso en sí de las TIC comportan de forma automática la transformación, innovación y mejora de las prácticas educativas” (p.117). Además, sostiene que estos recursos de aplicación TIC poseen características específicas que “abren nuevos horizontes y posibilidades a los procesos de enseñanza y aprendizaje y son susceptibles de generar, cuando se explotan adecuadamente” (p. 117). Con ello, habría que decir, tal como lo ha afirmado Coll (2008) que cuando se utilizan en determinadas condiciones y contextos de uso, se pueden dar esas dinámicas de innovación y mejora que de otro modo puede resultar imposible o muy difícil de conseguir en su ausencia.

La alfabetización digital enseña a los estudiantes a utilizar las tecnologías digitales de manera efectiva y segura, incluyendo el acceso y la evaluación de información, la comunicación y la colaboración en línea así como la creación de contenido digital. El doctor Cristóbal Cobo (2009) señala que la racionalidad tecnológica tiene que venir acompañada de un conjunto de habilidades y destrezas complementarias, denominadas

competencias digitales, que exceden con creces el manejo de determinados dispositivos tecnológicos. Distingue algunos retos de estos nuevos alfabetismos que amparan la importancia de estudiarlos, rediseñarlos y aplicarlos en la política educativa de toda sociedad que aspire a la formación ciudadana, a saber:

La *e-Conciencia*. Esta habilidad cognitiva se caracteriza por la comprensión, por parte del usuario, del papel que juegan las TIC en la sociedad de la información. Está basada en la familiaridad con estos dispositivos, pero principalmente en el entendimiento de cómo estas herramientas pueden resultar perjudiciales y/o benéficas para el desarrollo de la sociedad contemporánea. Es fundamentalmente un acto de cognición influenciado por los crecientes flujos de información y conocimiento orientado a la generación de valor agregado en contextos específicos. La e-conciencia se basa en el entendimiento (comprensión y análisis crítico) del conocimiento como insumo de valor que se enriquece cuando se comparte.

El *Alfabetismo Tecnológico*. Este alfabetismo guarda relación con el uso diestro de los medios electrónicos tanto para estudiar o trabajar, así como para el ocio. Está representado por la habilidad de interactuar tanto con hardware y software como con aplicaciones vinculadas con la productividad, la comunicación o la gestión. Este alfabetismo posibilita el uso de los principales recursos que ofrece la computadora, tales como el procesador de palabra, hojas de cálculo, bases de datos, así como herramientas para el almacenamiento y la gestión de la información. De igual modo incluye actividades como la comprensión de cómo hacer un uso estratégico de Internet y las vías electrónicas de comunicación para otras actividades: generar redes de colaboración, intercambio de información, trabajo a distancia, entre otras.

El *Alfabetismo Informacional*. Es la habilidad de comprender, evaluar e interpretar información proveniente de diferentes fuentes. Este alfabetismo va mucho más allá que la capacidad de leer, puesto que significa leer con

significado, entender críticamente y al mismo tiempo ser capaz de analizar, ponderar, conectar e integrar diferentes informaciones, datos y conocimientos. Adquirir esta competencia incluye la combinación de una serie de habilidades y destrezas. Requiere la capacidad de hacer juicios informados en relación a aquello que se encuentra dentro o fuera de Internet, identificando la fuente, el autor y las diferentes perspectivas bajo las que se crea la información. Incluye la capacidad de evaluar el grado de confiabilidad y calidad de los contenidos como elementos claves para determinar qué información y cuándo resulta apropiada para una determinada audiencia o contexto.

El Alfabetismo Digital. Es la capacidad de generar nueva información o conocimiento a través del uso estratégico de las TIC. Los principales aspectos vinculados con la alfabetización digital combinan la habilidad para conseguir información relevante (dimensión instrumental) así como para producir y administrar nuevo conocimiento (dimensión estratégica). Estar alfabetizado digitalmente implica utilizar las TIC para acceder, recuperar, almacenar, organizar, administrar, sintetizar, integrar, presentar, compartir, intercambiar y comunicar información en múltiples formatos, sean estos textuales o multimedia. El pensamiento crítico, creativo e innovador se combina y enriquece con las habilidades para transformar la información (ej.: rip-mix-burn). El alfabetismo digital también significa entender que la gestión e intercambio de nuevos productos de información pueden enriquecerse a través de redes de colaboración, cocreación e intercambio (tal como lo hacen las comunidades de software libre).

El Alfabetismo mediático. Este alfabetismo tiene que ver con comprender cómo los medios de comunicación tradicionales están migrando hacia nuevos soportes electrónicos. Algunas de las habilidades y conocimientos afines están sustentados en el entendimiento de cómo funcionan los medios, cómo están organizados, cómo evolucionan hacia nuevos formatos, plataformas y modos de interacción. Todo lo anterior

inserto en el fenómeno de transformación digital. Finalmente, incluye el saber cómo los medios producen y generan significado, así como sus implicaciones sociales, legales, políticas y económicas.

A los alfabetismos mencionados con anterioridad, Cobo (2019), en su obra *Acepto las condiciones: usos y abusos de las tecnologías digitales*, suma otros tres:

El *alfabetismo de redes*. Conocimientos sobre cómo las redes pueden ser utilizadas como herramientas de descubrimiento y para la toma de decisiones. Una red es un conjunto de elementos organizados para un fin determinado. Las redes varían ampliamente en su naturaleza y funcionamiento, dependiendo de los actores involucrados, sus relaciones, el nivel y el alcance en el que operan. Ciertas propiedades de las redes aparecen frecuentemente en muchos sistemas sin ninguna relación aparente. Esto implica la existencia de principios generales sobre su estructura que se cumplen en múltiples campos. Comprender la estructura o jerarquía dentro de una red, los grados de conexión o sus nodos son algunos de los aspectos que permiten comprender tanto las fortalezas como las debilidades de una determinada red.

El *alfabetismo de datos*. Capacidad de comprender y utilizar datos, particularmente en el contexto de internet. Abarca un conjunto de habilidades tanto cognitivas (recopilar, seleccionar, depurar, analizar, interpretar, evaluar, contextualizar, cuestionar, aplicar, representar y compartir) como sociales (conocer sus usos e implicaciones) asociadas a la utilización de datos desde una perspectiva crítica. Incluye diferentes tipos de usos de datos para diversas situaciones, por ejemplo, productores de datos, especialistas en datos o usuarios no especializados. Este alfabetismo también contempla saber cuáles son las implicaciones legales y éticas asociadas al uso de datos. Además de las habilidades para combinar, reinterpretar o transferir los datos a terceros, incluye entender los riesgos asociados con la privacidad de las personas y otras responsabilidades

derivadas. Esta capacidad permite no solo trabajar con datos, sino también cuestionar críticamente los principales estereotipos que definen a una sociedad datificada.

Como puede observarse, se ha vuelto sumamente importante fomentar la comprensión de los sistemas tecnológicos ayudando a los estudiantes a entender cómo funcionan los sistemas tecnológicos, incluyendo sus componentes, sus procesos y su impacto en la sociedad. Por supuesto, el maridaje es ineludible cuando se vuelve necesario desarrollar habilidades para resolver problemas (emplear los métodos, instrumentos, herramientas y metodologías de la ciencia resulta ineludible en la formación de la educación tecnológica).

Díaz Barriga (2013) sostiene que la simple formación para el uso educativo por sí sola o como fin último no tendría sentido ya que lo que se requiere es que los docentes puedan cambiar sus concepciones y prácticas respecto a las TIC en una conjunción con los aspectos más relevantes de su trabajo profesional, entendiendo que tendría que referirse a:

Enfoques de aprendizaje, métodos educativos y de evaluación, formas de organización del contenido curricular, gestión y participación en el aula, diseño de situaciones didácticas y de materiales para la enseñanza, establecimiento de estándares académicos, entre otros. Como fin último, requieren replantear críticamente el sentido de su labor educativa y orientarlo en la dirección de formar a sus alumnos para la generación del conocimiento y la innovación, la autogestión y el aprendizaje permanente, o la participación en comunidades de conocimiento y práctica (Díaz, 2013, p.2008).

El 14 de agosto 2022 fue publicado en México el acuerdo que derivará en la implementación de un nuevo plan de estudios para ejecutarse de partir del ciclo escolar 2023-2024 en las escuelas de educación básica del país. En este acuerdo, se señala como parte de los antecedentes a su constitución, el hecho de que en los últimos 30 años el sentido curricular que se le ha dado

a la educación básica obligatoria ha tenido una visión instrumental cuando señala:

Ha tenido una visión instrumental centrada en la aplicación de estándares curriculares homogeneizantes y descontextualizados, lo que ha llevado a considerar a las maestras y los maestros como personal técnico que transmiten información, lo que ha generado exclusión e inequidad, afectando a todas las niñas, niños y jóvenes que cursan dichos niveles educativos, en especial a los más pobres, limitando con ello el derecho a una educación relevante y pertinente, acorde al contexto de la diversidad socioeducativa que caracteriza a las escuelas del país (DOF, 2022, p. 2).

En este plan de estudios se hace énfasis en el establecimiento de un programa sintético que articula la base de contenidos que han de ser abordados por los profesores de las escuelas de educación básica y será considerado como el currículo nacional, fungiendo como un tronco común para los estudiantes del país a través de 6 diferentes fases, que van desde de la educación inicial hasta el nivel de secundaria. La fase uno la integrará la educación inicial; la fase 2 corresponde a la educación preescolar; la fase 3, 4 y 5 corresponden a la educación primaria, tomando en cuenta dos grados para cada una de sus fases y, finalmente, la fase 6 corresponde los 3° de educación secundaria (DOF, 2022).

En el anexo del acuerdo 14/08/2022 (DOF, 2022) que da origen al plan de estudios 2022, se señala que en la Nueva Escuela Mexicana resulta importante que los estudiantes reconozcan el papel que tiene en su vida la tecnología, Siendo entonces un desafío el que los propios estudiantes desarrollen las capacidades que les permitan utilizar la tecnología de acuerdo con su realidad en aras regenerar y diseñar contenidos. Lo anterior queda de manifiesto cuando se señala:

Es fundamental que las escuelas ofrezcan más y mejores espacios de lectura, creación y apropiación de contenidos digitales relacionados con la vida diaria de las y los estudiantes, así como del profesorado, que les

permita acercarse a situaciones que les son comunes en el plano local, regional, nacional y mundial a través de las redes (DOF, 2022, p. 24).

EL EDUCADOR FÍSICO DIGITAL DE CESEE

El desarrollo de culturas digitales también ha catalizado los procesos de formación masivos y las trayectorias personales de aprendizaje. También se han constituido como plataformas para compartir y divulgar saberes y experiencias. Esto ha ampliado las posibilidades de aprender más allá de las maestras y maestros y de las fronteras del aula o la institución educativa. La flexibilidad curricular de la que goza actualmente la escuela normal permite apoyarse de dispositivos digitales y plataformas educativas. El desarrollo de culturas digitales también ha catalizado los procesos de formación masivos y las trayectorias personales de aprendizaje. También se han constituido como plataformas para compartir y divulgar saberes y experiencias. Esto ha ampliado las posibilidades de aprender más allá de las maestras y maestros y de las fronteras del aula o la institución educativa (anexo 9, plan de estudio de la licenciatura en educación física).

El nuevo perfil del educador físico ha incorporado en el tejido curricular de forma explícita tres cursos en el trayecto formativo Lengua, Lenguajes y Tecnologías digitales (el trayecto articula los contenidos curriculares y experiencias de aprendizaje de los diferentes cursos que constituyen la licenciatura que permitan atender la educación inclusiva, la agenda digital educativa, el impulso, revitalización y fortalecimiento de las lenguas indígenas nacionales y el legado cultural de los pueblos originarios, y el fomento de las lenguas extranjeras que fortalecen las capacidades de comunicación y de vinculación de las y los docentes en formación con diferentes poblaciones. El uso de las Tecnologías de la Información, Comunicación, Conocimiento y Aprendizaje Digital TICCAD. Estas tecnologías son utilizadas como un complemento en la formación docente, con la finalidad de fortalecer los procesos pedagógicos de enseñanza y de aprendizaje, la innovación educativa, el desarrollo de habilidades y saberes

digitales, la investigación educativa, el desarrollo de habilidades y saberes digitales, la investigación educativa y el diseño de programas de educación híbrida como parte de la flexibilidad del currículo)

Los cursos que se han aludido en el párrafo anterior llevan por título: Tecnologías digitales para el aprendizaje y enseñanza, Entornos virtuales de aprendizaje para la educación híbrida: su pedagogía y su didáctica, así como Gamificación, innovación y creatividad en el diseño de recursos educativos. A través de éstas y otros cursos que abonan transversalmente a su desarrollo profesional, el educador físico de CESEE reconoce las culturas digitales y usa sus herramientas y tecnologías para vincularse al mundo y definir trayectorias personales de aprendizaje, compartiendo lo que sabe e impulsa a las y los estudiantes a definir sus propias trayectorias y acompaña su desarrollo como personas. Implementa la innovación para promover el desarrollo integral en las y los estudiantes. Diseña y/o emplea objetos de aprendizaje, recursos, medios didácticos y tecnológicos en la generación de aprendizajes de la educación física. Utiliza las Tecnologías de la Información, Comunicación, Conocimiento y Aprendizaje Digital (TICCAD), como herramientas de construcción para favorecer la significatividad de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

En dichas actividades formativas, el educador físico de CESEE estudia, aborda y propone recursos en torno a las culturas digitales, profundiza en el marco legal de la cultura digital educativa en México, pone en práctica la Netiqueta y aprovecha la herencia formativa en el marco internacional de las culturas digitales. En el mismo tenor, utiliza las tecnologías y herramientas digitales para el aprendizaje y enseñanza abordando el uso eficiente, pertinente, creativo, crítico y seguro de las TICCAD utilizando las herramientas digitales correspondientemente en la fase de inmersión del plan de estudios.

Para la fase de profundización, el docente en formación de CESEE distingue los entornos virtuales de aprendizaje en su educación en línea,

virtual y a distancia así como sus modalidades: E-learning, B-Learning, Cloud-Learning, Movil-learning, ,Pervasive-Learning, Ubiquitous-Learning, Transformative learning), estudia los Ambientes Virtuales de Aprendizaje, Diseña Objetos Virtuales de Aprendizaje y construye Entornos Personales de Aprendizaje. A lo largo del curso, diseña experiencias de aprendizaje con storytelling, apoyándose en el diseño instruccional, revisa y emplea estrategias de aprendizaje activo en línea basándose en la arquitectura del aprendizaje, tecnologías emergentes y recursos educativos abiertos. Cierra su formación en la profundización tratando el alfabetismo transmedia, la ecología del aprendizaje, la analítica del aprendizaje, la conformación de redes de trabajo (networking) y discute las brechas digitales existentes en el sistema educativo nacional. Cabe resaltar que en la fase de despliegue les está esperando el curso de Gamificación, innovación y creatividad en el diseño de recursos didácticos (para el sexto semestre).

A lo largo de su trayectoria, el educador físico de CESEE ha desarrollado entonces: organizadores gráficos interactivos, objetos virtuales de aprendizaje consistentes con los modelos educativos en línea y a distancia, creado blogs, páginas web, podcast y repositorios de acceso remoto, construido entornos personales de aprendizaje para buscar, seleccionar, recuperar y producir contenidos educativos así como redes de aprendizaje, cuentos motores con el uso de inteligencia artificial, píldoras de aprendizaje, videotutoriales, coreografías y actividades basadas en inteligencia colectiva, diseños instruccionales, uso y elaboración de recursos educativos abiertos (REA) y webinars en línea grabados y en directo.

Sumado a lo anterior, se han producido 46 nanocursos abiertos en línea (NOOC's) de los cuales llevan por título: capacidad perceptivo motriz, juventud activa, movimientos corporales, filosofía de la educación física y del deporte, aprender en entornos virtuales educación física, explorando el

desarrollo de la motricidad en niños de primaria, percepción motriz para todos, desarrollo de las capacidades perceptivo motrices, hand ball en acción, cuerpo vital, teoría y práctica de deportes de combate, fundamentos de la motricidad, entornos de trabajo en equipo, educación física virtual, entornos virtuales de aprendizaje en educación física, aprendiendo físicamente, técnicas básicas para porteros de futbol soccer, bases de futbol, Parkour: una mirada alternativa y pedagógica en la Educación Física, bases de volley ball, bases reglamentarias del fútbol, tratamiento del sedentarismo a través del base ball, desarrollo perceptivo motriz en edades tempranas, neurociencia y aprendizaje, desarrollo de capacidades motrices a través de la práctica del atletismo, yoga, deporte educativo, un juego de identidad, box virtual, bases del taekwondo, aprende tochito en línea, etcétera.

Mediante el uso de la plataforma CESEE EN LÍNEA montada en un sistema de aprendizaje en línea moodle y la articulación de diversos canales de divulgación como redes sociales (facebook, instagram, twitter x, youtube y spotify) continuamente han dinamizado las actividades formativas que fortalecen su perfil personal y profesional.

El fortalecimiento del nuevo perfil docente del educador físico de CESEE ha desarrollado capacidades para encontrar y seleccionar fuentes confiables de información seleccionada con la educación física, el entrenamiento deportivo y la salud, También ha desarrollado dominios de herramientas para diseñar presentaciones, videos, infografías y otros materiales didácticos atractivos y adaptados a diferentes edades y niveles. Poseen conocimiento de plataformas de aprendizaje en línea, virtual y a distancia para gestionar actividades, compartir recursos y comunicarse con estudiantes y colegas. Movilizaron saberes y decisiones sobre la utilización de aplicaciones móviles, sensores y dispositivos wearables para medir el rendimiento físico, proporcionar retroalimentación y personalizar el entrenamiento. A través del dominio de herramientas de videoconferencias,

correo electrónico y redes sociales para interactuar con estudiantes, padres y otros profesionales de la educación.

El fortalecimiento de habilidades para crear experiencias de aprendizaje significativas que combinan la actividad física presencial con elementos virtuales, en línea y a distancia como juegos interactivos y simulaciones ha fomentado en los estudiantes un uso crítico y responsable de las tecnologías digitales, promoviendo la seguridad en línea y el bienestar digital. Se ha facilitado la colaboración y el intercambio de conocimientos entre estudiantes a través de foros, grupos de discusión y otras herramientas digitales. Su adaptación a las nuevas tecnologías ha permitido mantenerse actualizado sobre las últimas tendencias en tecnología educativa y ser capaz de integrar nuevas herramientas en su práctica docente, así como la capacidad para solucionar problemas comunes relacionados con el hardware y el software, como la conexión a internet, la configuración de dispositivos y la resolución de errores.

El desarrollo de habilidades digitales en el educador físico de CESEE no ha concluido, es un proceso permanente y de exigencia continua que nos obliga a mantener sumo cuidado en sus orientaciones. Las habilidades digitales se han convertido en un pilar fundamental para que los educadores físicos puedan ofrecer una educación física de calidad y relevante en el siglo XXI. Dominar estas competencias les permite trascender los límites del aula-patio tradicional y crear experiencias de aprendizaje más dinámicas, personalizadas y motivadoras, que se adapten a las necesidades e intereses de cada estudiante. Al integrar herramientas tecnológicas, los docentes fomentan ampliamente un estilo de vida activo y saludable desde temprana edad, promoviendo la autonomía, la creatividad y el trabajo colaborativo. Además, las habilidades digitales a las que acceden los docentes en formación en CESEE les permite mantenerse actualizados en las últimas tendencias en el campo de la actividad física y la salud, brindándoles la capacidad de diseñar programas de atención educativa más

efectivos y seguros. El esfuerzo ha valido la pena al incorporar curricularmente los cursos digitales en la malla curricular, la integración de la tecnología educativa en la educación física no solo está enriqueciendo la experiencia de aprendizaje, sino que también contribuye a formar docentes y ciudadanos más saludables y digitalmente capaces para ejercer sus libertades y voluntades.

Referencias

ANEXO 9 PLAN DE ESTUDIO DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA I. Plan de estudio de la Licenciatura en Educación Física El. (2022, August 29). DOF. https://www.dof.gob.mx/2022/SEP/ANEXO_9_DEL_ACUERDO_16_08_22.pdf

Bicocca, M. (2018). Competencias, capacidades y Educación Superior. Repensando el desarrollo humano en la universidad. *Estudios Sobre Educación*, 34, 29-46. <https://doi.org/10.15581/004.34.29-46>

Cobo, C. (2019). *Acepto las condiciones: Usos y abusos de las tecnologías digitales*. Fundación Santillana.

Coll, C. (2008). *Aprender y enseñar con las TIC expectativas, realidad y potencialidades - Aprender y Studocu*. <https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-pedagogica-nacional-argentina/tecnologia-educativa/cesar-coll-aprender-y-ensenar-con-las-tic-expectativas-realidad-y-potencialidades/51800131>

Diario Oficial de la Federación. (2022, August 19). DOF - Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5661845&fecha=19%2F08%2F2022#gsc.tab=0

Díaz-Barriga Ángel (2013). TIC en el trabajo del aula. Impacto en la planeación didáctica. *Revista Iberoamericana de Educación Superior* [en línea]. 2013, IV(10), 3-21. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299128588003>

Rhys, M. (2022, July 27). *Las habilidades del siglo XXI y los currículos escolares en América Latina*. ProFuturo. <https://profuturo.education/observatorio/competencias-xxi/las-habilidades-del-siglo-xxi-y-los-curriculos-escolares-en-america-latina/>

Vásquez et al. (n.d.). *Competencias digitales en universitarios a través de innovaciones educativas: una revisión de la literatura actual*. SciELO México. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802023000200074

LA IDENTIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN CRISIS:

UNA PROPUESTA PARA SUPERARLA

Autores:

Alexis González Pérez

Ma. Del Carmen Villanueva Reyes

Yammir López Brito

Ladys Ceballos Rodríguez

INTRODUCCIÓN

En este trabajo, con identidad de la Educación Física (EF) nos referimos al rasgo o conjunto de rasgos que, en primer lugar, hacen posible decir qué sí es y qué no es EF y, en segundo lugar, permite diferenciar ese “es” de otros “es” con los que podría confundirse. Algunos campos o disciplinas con los que tiende a confundirse la EF son el deporte, el ejercicio, la actividad física, la recreación y la estimulación motriz. En el contexto escolar mexicano no es difícil que niños, padres de familia y docentes de otras áreas se refieran al educador físico como “el maestro de deportes”, manifestando con esto una confusión relacionada con la identidad de la EF y las funciones de las y los educadores en esta área.

Por otra parte, con “crisis” nos referimos a la situación actual que guarda la EF y que es decisiva o pone en peligro su permanencia en el currículum escolar. Como parte de la situación se alzan diversas voces que

cuestionan la EF, su concepto, contenidos, finalidades y prácticas (Fernández-Balboa, 2003). En el caso de México existe un antecedente que se detalla más adelante en el que hubo un intento por eliminar el área de la EF, cuando menos por su nombre, de la educación obligatoria.

Esta crisis no es exclusiva de la EF en México y tampoco es reciente, de acuerdo con Crum (2012), es una situación que tiene varias décadas. Aunque tal vez está en crisis desde su aparición como área pedagógica consciente en el siglo XIX (Cagigal, 1984). De acuerdo con Reyes (2019) y Cagigal (1984), la EF nace sometida al deporte, y no al deporte en su concepción primigenia, que hacía referencia a las actividades que se realizaban “más allá de las puertas” de las ciudades como correr en el campo, cazar y hasta bañarse y que implicaba diversión y recreación (Piernavieja, 1966, citado por Olivera-Betrán y Torrebadella-Fix, 2014), sino del deporte olímpico como movimiento en el que había que hacer y buscar desde la EF a los más “altos, rápidos y fuertes” para garantizar el éxito deportivo (Reyes, 2019).

Si la crisis de identidad es desde su origen o tiene dos décadas, lo que destacamos es su persistencia hasta la fecha. Uno de los propósitos del presente trabajo es el de mostrar que esa crisis es real y no solo una apreciación alarmista. Pero no pretendemos quedarnos hasta ahí, sino contribuir al debate del asunto en contracorriente de algunas propuestas que eventualmente pudieran conducir a la desaparición de la EF, por ejemplo, ante la “Ciencia de la Motricidad Humana” de Manuel Sergio (Reyes, 2019) y, lo que consideramos más importante, el hacer una propuesta para superarla con la idea firme de que todavía es posible.

DESARROLLO

La EF en crisis

Crum (2012), declara abiertamente la situación de crisis y distingue entre las causas relacionadas con lo político-administrativo y las que tienen

su origen en lo que él considera como una deficiente calidad de la profesión. Respecto de las primeras, un ejemplo es que, desde sus inicios, la EF se ha visto en situación de mendicidad de las migajas de horario que ocupan otras áreas “más importantes” para una sociedad “hiper-intelectualista” en la que surgió (Cagigal, 1984). Crum (2012) agrega a este tipo de causas, la desatención de esta asignatura o área sobre todo en la etapa de educación primaria, así como de las instalaciones para su práctica.

Mungarro et al. (2019) advierten de una contradicción entre el discurso de las autoridades educativas mexicanas y la situación real en la que colocan a la EF para su práctica. Por un lado, las autoridades dicen es de suma importancia en la formación integral de niños, niñas y adolescentes, mientras que en la carga horaria, se programaron en el modelo 2017 (SEP, 2017) 40 horas anuales para los niveles de preescolar y primaria y 80 para el de secundaria, situación semejante en la Nueva Escuela Mexicana (NEM).

De acuerdo con Fernández-Balboa (2003), la crisis se debe al abuso que se hace de la EF al considerarla “solución” a demasiados problemas, entre los que se encuentran la salud, la aptitud física, la calidad de vida y otros de corte social. En el caso de la salud, aun y cuando se destinara el 100% del tiempo de la sesión de EF a la actividad física con la carga horaria no alcanza para cubrir los mínimos que la Organización Mundial para la Salud (OMS) recomienda para lograr un estado de salud satisfactorio. Por cuestiones fisiológicas, la OMS refiere investigaciones que evidencian que con esas cargas horarias programadas en la escuela actual y anteriores no es posible sustituir la función o finalidad pedagógica-educativa por una higienista o terapéutica.

En este lugar podemos agregar los estudios que analizan el “Tiempo de Compromiso Motor” en las sesiones de EF. Por ejemplo, López-Taveras y Moya-Mata (2019) publicaron una investigación que lleva por título “¿Es esto Educación Física?: el tiempo de compromiso motor en Educación

Primaria”. Desde el título, y en el resto de la publicación se percibe un cuestionamiento al área por lo que los autores consideran un carente aprovechamiento del tiempo y que resulta en una insuficiente estimulación para desarrollar hábitos de vida saludable y contrarrestar la obesidad infantil desde la EF. Es decir, la contradicción que señalamos es que, si la EF se confunde con actividad física y se busca con ella la salud, entonces no es suficiente el tiempo que se le programa en la escuela.

En lo que se refiere a las causas derivadas de la carente calidad de la profesión, Crum (2012), presenta un círculo vicioso que incluye desde la selección de aspirantes a profesorado para esta área con falta de vocación y que resulta en educadores físicos que buscan que sus estudiantes se diviertan y que, según él, no se enseñe deporte. Crum (2012), citando a Locke (1984), afirma que entre los educadores físicos ya en servicio no se acepta que su función primordial es la de ayudar a los estudiantes a aprender. En este punto encontramos un acuerdo entre Crum (2012) y Cagigal (1984), al afirmar que la función pedagógica de la EF ha sido descuidada, aunque, en contradicción, éste último considera que puede deberse “a la fuerte vinculación cultural entre la EF y el deporte” (p. 52). Vizuite (s.f.), parece ir en el mismo sentido que Cagigal al expresar la siguientes palabras sobre la crisis de la que hablamos:

[...] está relacionada, precisamente con ese desdibujamiento de la EF como disciplina escolar de carácter educativo y con su identificación con elementos de la cultura popular en los que los aspectos consuetudinarios de sus aprendizaje, priman sobre cualquier otra referencia o valor educativo. (SIC) (s/p)

Por otra parte, Reyes (2019) afirma que la EF no ha podido superar su origen epistémico en el dualismo ontológico planteado por Aristóteles o Platón. En esta concepción se considera al ser humano segmentado en materia-ideas o cuerpo-mente, y es una concepción que, de alguna forma se ha perpetuado por el cristianismo greco-romanizado al considerar por un

lado al cuerpo y por el otro y hasta en oposición, al espíritu (Reyes, 2019). De forma semejante en la concepción de Descartes al considerar la naturaleza humana como cuerpo (sustancia solo material) distinto de la sustancia pensante (Da Silveira, 2022). A lo largo del trabajo de Reyes (2019) se aprecia una fuerte línea argumentativa que culmina con sugerir a la “Ciencia de la Motricidad Humana” como algo más que un giro lingüístico que define mejor el campo de saber del que se trata y que, a diferencia de la EF, sí supera esa concepción dicotómica del ser y la lógica capitalista de mercado que la absorbió. Creemos que en el siguiente párrafo se sintetiza su pensamiento al respecto:

La EF actual cuestiona poco o nada, y se le reduce teleológicamente a la gestación y domesticación del cuerpo como consecuencia de la imposición de sistemas educativos sometidos a la lógica de un mercado que requiere un cuerpo-máquina, ágil, fuerte, resistente, saludable (por supuesto), pero sumiso y obediente al sistema de control que opera. Es decir, se concretó una EF servil, poco favorecedora para el oficio del pensamiento, mimetizada con la estructura simbólica de un contexto que renace en la ciudad de Atenas en 1896 con todo un ideario dominado por la revolución industrial inglesa. De allí que sea tan previsible la confusión entre EF y deporte. (Reyes, 2019, p. 70)

Un antecedente más que consideramos que demuestra la situación de crisis de identidad de la EF en México es la propuesta curricular que en 2016 se sometió a consulta como fase previa a la implementación, por parte de la Secretaría de Educación Pública (SEP), del Modelo 2017. En esa propuesta no apareció la expresión “EF”. Su lugar fue ocupado por un área denominada “Desarrollo Corporal y Salud”. Romo (2021) expresó que, como parte del equipo que la desarrolló, no le importó el cambio de

términos mientras se continuará con los contenidos propios de la EF que, en el caso del currículum mexicano se refieren a la motricidad y la corporeidad, así como la creatividad en la acción motriz (SEP, 2016, 2017, 2023).

A diferencia de Romo (2021), muchos docentes y líderes de la EF en México sí se manifestaron con fuerza en contra del cambio de términos y el resultado fue la permanencia de la denominación del área como EF. Tal vez Romo (2021) no se equivoca en que lo importante es el contenido, pero nosotros consideramos que el intento revela la existencia de la crisis. Al usar “Desarrollo Corporal y Salud” una de las interpretaciones que podemos hacer es que los términos les parecieron que identificaban de mejor forma lo que se aborda en esta área en el contexto escolar.

Otro punto que lo demuestra, tanto en la propuesta en fase de consulta, como en el Modelo 2017 resultante, es la disminución de la ya insuficiente carga horaria a la mitad en el caso del Nivel de Primaria que, como ya se mencionó, en “el papel” es de 40 horas anuales (1 hora semanal) (SEP, 2016 y 2017) y actualmente, en muchas de las escuelas de Educación Básica que cuentan con EF, se programan 2 horas para Primaria y 2 sesiones de 30 minutos para Preescolar por semana, sin embargo, en la realidad escolar pueden ser mucho menos por suspensiones, eventos, condiciones climáticas, reuniones de Consejo Técnico (CT), entre muchas otras eventualidades.

En lo que respecta al Nivel Medio Superior, el presidente de México, Andrés Manuel López Obrador, anunció en 2021 la creación de bachilleratos especializados en las disciplinas deportivas de Box, Beisbol y Atletismo (El Financiero, 2021). El mismo año, la SEP (2021) publicó en el Boletín no. 143, la instalación del primero en el Estado de Tlaxcala con especialidad en Atletismo de fondo y medio fondo. De acuerdo con la publicación, estos Bachilleratos formarán técnicos deportivos con la posibilidad de obtener plaza a su egreso en el mismo nivel educativo. Esta

situación puede traducirse en otra mediada de disminución progresiva de espacios para la EF y sus profesionales.

Como síntesis de lo que hemos revisado en esta parte, presentamos los siguientes puntos: 1. La crisis de identidad de la EF es real y vigente; 2. Deporte y EF se confunden fácilmente y, mientras que Crum (2012) exige que en EF se enseñe deporte, para otros como Reyes (2019), esto es precisamente uno de los aspectos que la colocan en situación cuestionable y confusa; 3. Tanto Crum (2012), como Cagigal (1984) y Vizuite (s/f) coinciden en la percepción de un descuido de la función pedagógico-educativa de la EF, otros, como Fernández-Balboa (2003) hacen notar el abuso al que la someten al considerarla solución de demasiados problemas de todo tipo colocándola en una posición servil, por ejemplo, para la detección y desarrollo de deportistas (Reyes, 2019) o higienicista-terapéutica para lograr la salud, como se puede observar en los trabajos que analizan el “Tiempo de Compromiso Motor” en las sesiones de EF; 4. La EF no ha podido superar su origen epistémico en el dualismo ontológico que conceptúa al ser humano segmentado (Reyes, 2019); 5. En México es observable la tendencia a desaparecerla comenzando por su denominación, por la formación de técnicos deportivos, así como por la escasa carga horaria para su práctica en las escuelas.

PROPUESTA

Nuestra propuesta para superar la crisis de identidad en la que se encuentra la EF gira en torno a dos ejes que consideramos clave: resignificar la “EF” y reconfigurar sus prácticas escolares. Para iniciar esta empresa, sugerimos reflexionar sobre 6 de las aportaciones de Touriñán (2018). Al mismo tiempo de resignificarla irán surgiendo pistas que nos conduzcan a transformar las prácticas anquilosadas y tradicionales en esta área.

Siguiendo a Touriñán (2018), el primer paso que daremos para resignificar la EF es revisar su definición nominal (sinonimia y etimología). Como sinónimo, podemos encontrar que la “EF” podría expresarse con significado equivalente a “Educación Corporal” (Zagalaz, 2001). El problema con este sinónimo es que surge otro cuestionamiento ¿existe alguna educación que no sea corporal (relativa al cuerpo o relacionada con él)?

Blázquez (2020), al tocar el punto sobre la evaluación en EF mencionó que anteriormente en este proceso se hacía énfasis en lo “físico” con la aplicación de pruebas o test enfocados en medir el rendimiento físico-deportivo, mientras que ahora se hace sobre “educación”, de acuerdo con sus palabras, sobre valores y aspectos actitudinales. Culminó su comentario manifestando su deseo de que se regresara un poco hacia el aspecto físico, hasta un punto de mayor equilibrio. Este comentario ayudó a identificar dos dificultades para significar la EF o, si se quiere, la educación corporal: La primera es que la expresión no es solo “educación” o solo “física (cuerpo)”, sino la conjunción de los dos términos en una sola, y; 2. El orden de los términos invita a pensar en una “Educación **del** cuerpo”, es decir en la idea de que **tenemos** un cuerpo (dualismo ontológico) y no en que **somos** corporales (unidad ontológica).

Respecto a su etimología, encontramos que “educación” puede derivar de dos raíces latinas: “educere” y “educare”. Educere en su forma literal quiere decir: “guiar, exportar, extraer” (DECEL, 2022). Para Picardo (2005), con base en esta raíz considera que educación es el “intento de hacer aflorar (hacia afuera) lo que llevamos dentro, un descubrir capacidades” (p. 93).

En el caso de educare, se refiere a nutrir o criar (DECEL, 2022). Picardo (2005) afirma que esta otra raíz fue usada culturalmente para referirse a la acción de alimentar el ganado. Algunos sectores, como el de

los socialistas, partiendo de este uso significaron educación como: “transmisión de cultura” (Picardo, 2005, p. 93).

En el caso de “Física”, según el DECEL (2022), pudo derivarse del latín “physica”, que “designaba a lo que hoy llamamos las ciencias naturales” (s/p); del griego “phýsis” es que, además de designar a la naturaleza, se significó como “hacer nacer y crecer, engendrar”, de la raíz indoeuropea que se refería a “ser, existir, crecer”. De acuerdo con el DECEL (2022), tanto en el latín de la edad media y en las lenguas vernáculas, el término física se refería “al conocimiento de la naturaleza en general y del cuerpo humano en particular” (s/p) y fue hasta el siglo XVIII que se usó para denominar a la ciencia de la Física como hoy se conoce. De este modo, el uso actual que se refiere a Física en la expresión “EF”, corresponde más al uso medieval del latín y de las lenguas vernáculas, ya que se vincula al cuerpo. De ahí que se signifique para muchos como “educación **del** cuerpo”.

Como puede apreciarse, desde las raíces de los términos que conforman la expresión “EF” se abre un abanico de posibilidades de significación demasiado amplia, por lo que se requiere de hacer delimitaciones. Por ejemplo, cuando en un proceso, ya sea autónomo o heterónomo, descubrimos la capacidad (educere) corporal (física) de asir y golpear con un objeto y poco a poco mejoramos la técnica de agarre y golpeo hasta una ejecución coordinada y en apego a una correcta eficiencia biomecánica, podríamos decir, desde las raíces revisadas, que eso cabe dentro de una de las posibilidades de significación de la EF. Esta no delimita su uso para beneficio de quien la logró, para los demás, para los objetos y para el medio ambiente, no elimina la posibilidad que tiene el sujeto de aplicar esa capacidad para dañarse a sí mismo (autoflagelación), a otra persona (lesionarla o quitarle la vida), a un animal, a los objetos o para dañar el medio ambiente.

Como advierte Touriñán (2018), en este punto podemos apreciar que la definición nominal es necesaria, mas no suficiente para resignificar la expresión “EF”. Por lo tanto, sugerimos apoyarnos en criterios de uso del término educación. Esos criterios los recupera este autor como síntesis de las propuestas de Esteve (2010) y Peters (1969 y 1979). A continuación, los presentamos tratando de aplicarlos a la expresión “EF”:

Algo es educación porque obedece a un criterio axiológico de contenido

De acuerdo con Touriñán (2018), este punto exige que los contenidos sean irreprochables en cuanto a su dimensión axiológica. Si no se cumple esta exigencia, entonces no hay un proceso educativo sino uno de aprendizaje, de comunicación o de enseñanza (Toruiñán, 2018). Así, en EF no es suficiente aprender a moverse de forma eficaz y eficiente, aprender juegos o técnicas deportivas, sino que es indispensable dotarles de contenido axiológico.

Como ejemplo, observamos cómo en el desempeño de delincuentes reales se manifiesta el aprendizaje de competencias o desarrollo de habilidades motrices (ver <https://www.facebook.com/DiarioSanRafael/videos/2244908215811263>). Como se aprecia en el caso registrado en el video, muchos delincuentes hacen gala de su velocidad y destreza para correr, lanzar, saltar, esquivar, ubicarse en el espacio-tiempo y, en muchos otros casos, de expresión corporal, de trabajo en equipo y colaborativo, pensamiento estratégico, entre otros muchos desempeños que se cree es por excelencia la EF el espacio para su enseñanza y aprendizaje. De este modo, un aprendizaje motriz que no se acompaña de respeto a la propiedad ajena, evidencia la carencia de un proceso educativo.

Desempeños motores excelentes no necesariamente son manifestaciones de una persona educada. Es necesario que todos estos aprendizajes se acompañen de valores que conduzcan a una consciencia corporal, social, ambiental, de lo contrario, todo se reduce a aprendizaje, en este caso,

motriz. Al respecto, Latapí (citado por López, 2012) expresa que los valores “son el corazón de la educación”. La metáfora nos parece correcta porque, así como cuando deja de latir el corazón la persona muere, si no hay valores o contenidos irreprochables desde su dimensión axiológica, la educación deja de ser.

A diferencia del deporte como competición y espectáculo (una de sus significaciones dominantes en la actualidad), en EF no puede haber exclusión, trampa, abusos de todo tipo, drogadicción (“ayudas ergogénicas” y dopaje), violencia. No es deseable para el deporte, al contrario, es reprochable la existencia de estos contenidos en cualquier ámbito, pero lo que afirmamos es que no deja de ser deporte por su presencia, mientras que la EF sí. Con la presencia de uno solo de esos contenidos podría llamársele motricidad, deporte, ejercicio, actividad física, juego, pero no EF.

Desde este criterio, consideramos que sobra un término cuando se dice “EF incluyente”, porque si no es incluyente, no es Educación y tampoco EF. El deporte sí, pues como su finalidad es lograr la victoria, un récord o una medalla, se caracteriza por la práctica de selección-exclusión en todo momento, los que tienen talento de los que no, hombres de mujeres, los que ven de los que no, los que oyen de los que no, los jóvenes de los viejos y así con cada diferencia humana. Si en los espacios destinados a las prácticas de la EF se hace esta diferenciación para separar, excluir, seleccionar, entonces no hay EF en esos espacios.

Asimismo, cuando se dice “EF para la paz” sobran términos porque si no es para la paz, no es EF. Para el deporte no es obligatorio y, en ciertas disciplinas deportivas como el box, es hasta deseable ejercer una motricidad técnica, coordinada, fuerte, rápida, resistente, pero también lo suficientemente violenta como para inhabilitar al rival o, cuando menos, para dejarle imposibilitado de seguir peleando. Si un boxeador le quita la vida a su rival por efecto de los golpes que le propine, el box no deja de ser un deporte.

Como podemos apreciar, este criterio contribuye de forma relevante y clara para lograr una identidad de la EF. Este criterio no solo ayuda a diferenciarla del deporte, sino también de las demás asignaturas: “la EF, única asignatura curricular cuyo enfoque combina la competencia corporal y física con la comunicación y el aprendizaje basado en valores, representa un portal de aprendizaje para desarrollar las aptitudes necesarias para tener éxito en el siglo XXI” (UNESCO, 2015, p. 6).

Asimismo, con base en este criterio podemos asegurar que no toda la motricidad es EF. La motricidad abarca toda manifestación del ser humano. Incluye aquella que conduce a la destrucción del otro (como la violencia, la guerra, la exclusión, la delincuencia...), la que conduce a una autodestrucción (como la autoflagelación, el exceso de ejercicio, beber alcohol y drogarse...), la que daña el medio ambiente (como tirar basura, la tala de árboles y la cacería no sustentables...). El ser humano es motríceo, pero no todo lo motríceo le educa. Solo cuando los contenidos motrices se enmarcan en una dimensión axiológica intachable es cuando se puede hablar de EF.

Desde este criterio, las prácticas anquilosadas de la “EF” que se dedican al eficientismo motor (coordinación, resistencia, fuerza, velocidad, técnica o rendimiento deportivo), son falsas al dejar de lado la justicia, la equidad, la inclusión, la paz, el respeto y todos aquellos contenidos axiológicos irreprochables. Por muy competente motriz que sea, no se puede considerar una persona con EF a aquella que discrimina, que daña, que engaña, que delinque. En un juego de baloncesto, como práctica deportiva (una de las manifestaciones de la motricidad), lo primordial será anotar más puntos que el rival, mientras que, para la EF (la motricidad que educa), es de mayor relevancia que se aprenda a incluir a todos en el juego, a desarrollar una convivencia pacífica y armónica tanto con los compañeros de equipo como con los integrantes del equipo “rival”, que todos puedan aprender a cuidar su salud a partir de la actividad física que este juego requiere.

Ahora, tampoco se trata de convertirla en la escuela en una “clase de valores”. Maturana y Nisis (2002), afirman que los valores no se enseñan, sino que se viven y el educando los aprende y los practica a partir de cómo son vividos en el entorno en el que está inmerso. Desde esta perspectiva, el educador no necesita hacer un desfile de carteles, presentar y definir un “valor del mes”, y otras actividades que en forma regular se aplican para “enseñar” valores. Lo que se necesita es respetar el ser de los educandos y “predicar con el ejemplo” (Maturana y Nisis, 2002).

Algo es educación porque obedece a un criterio ético de forma

Para cumplir este segundo criterio es indispensable el respeto a la dignidad y libertad del educando y si no se logra no es educación, es un proceso de instrumentalización (Touriñán, 2018). No es EF cuando al estudiante se le obliga a realizar alguna actividad, se le exhibe por alguna diferencia de cualquier tipo, se le ignora, se le somete o expone a cualquier tipo de abuso, se le golpea, se le excluye. Bazdresch (2021) dijo: “descalificar no educa, maltratar no educa”.

Por mencionar un ejemplo, en las escuelas hemos observado con demasiada frecuencia que el profesorado del área les dice a los estudiantes: “si realizan bien mis actividades, les doy 10-15 minutos libres al final de la clase”. La pregunta que surge de inmediato es ¿el resto del tiempo de la sesión no es libre? Aparentemente los estudiantes se ven obligados a realizar actividades que tal vez no desean y el profesorado se apoya de su autoridad para ejercer un control sobre los estudiantes, para que sean obedientes y “bien portados” al realizar las actividades “del profesorado”. En este caso los estudiantes están sujetos a una voluntad externa en detrimento de la suya, es decir, se trata de un proceso de instrumentalización de la motricidad y no es posible hablar de educación y tampoco de EF.

En el deporte, se han detectado infinidad de casos de abuso por parte de los entrenadores, autoridades, patrocinadores y organismos deportivos a sus

atletas de todas las edades, nacionalidades, géneros, religiones, etcétera. De igual forma que en el punto anterior no es deseable y avergüenza a muchos, pero no deja de ser deporte por eso. Un entrenador puede gritar groserías a sus jugadores y obligarlos a realizar ejercicios; las autoridades y patrocinadores pueden reclutarlos lejos de su familia y obligarlos a participar en competencias que no desean y muchas otras formas de falta de respeto a la dignidad y libertad de los atletas, pero no por eso deja de ser un proceso de formación deportiva. Para la EF es indispensable el respeto a la dignidad y libertad del educando, para el deporte no las de sus deportistas.

En la supuesta EF que secuestra, por ejemplo, el jugar fútbol a condición de “portarse bien” en las actividades que propone el profesorado, es falsa, no es EF. A veces, se configura como práctica punitiva para que al que se “porta mal” excluirlo del juego libre final, otras veces se le manda al aula sin que haya un diálogo, contrato social o acuerdo de por medio, en otras se le obliga a realizar ejercicio físico como castigo. Nada de esto es EF aunque ocurra en el espacio destinado para ella.

Una de las soluciones está en el propiciar procesos y utilizar métodos que respetan la dignidad y la libertad de los educandos. Un ejemplo es el sugerido por Lora (1992). Esta autora propone un método que parte de la libre exploración para diversificar y estimular la creatividad motriz de los educandos. En esta forma de abordar los contenidos de la EF los educandos exploran su corporeidad y motricidad, asimilan, acomodan y socializan en ejercicio de su libertad como principio fundamental. Se trata de un método que respeta el ritmo, necesidades, intereses y en general la individualidad de cada estudiante, pero sin dejar de aprender en grupo.

Algo es educación porque obedece a un criterio de uso formativo

Para cumplir con este punto se requiere que el educando, además de entender lo que aprende, lo sepa aplicar. Implica “hacer posible el desarrollo en el educando de algún tipo de esquema conceptual propio sobre

lo que se le comunica. Si no se logra esto, no educamos, solo estamos en procesos de información, instrucción, entrenamiento y adiestramiento memorístico” (Touriñán, 2018, p. 18).

Cuando en la sesión destinada a EF, se realizan una y otra vez una cierta cantidad de repeticiones de movimientos sin duda los estudiantes pueden mejorar esos movimientos y estimular el desarrollo de las capacidades que les correspondan, pero no entran en un proceso educativo si no se propicia el pensar en el movimiento. ¿Por qué 6 vueltas de trote a la cancha y no 30 o 4?, ¿por qué botar el balón de basquetbol tres series de 30 segundos?, ¿por qué 10 “sentadillas” y no 100 o 5?, ¿por qué todos lo mismo, todos necesitan lo mismo, todos tienen el mismo interés? Algunos estudiantes se lo preguntan, muchos otros no, pero al final sólo se mueven porque así se les dio la instrucción. Muchas veces no se propician procesos reflexivos o metacognitivos que permitan cobrar sentido sobre el movimiento que se exige o la cantidad de veces que se repite.

Es probable que estas prácticas de instrucción, adiestramiento y entrenamiento ocurran por una limitada significación de EF y una confusión con su uso formativo. Algunos la confunden con estimulación motriz (cuando se reduce al logro de la eficiencia motora), entrenamiento deportivo (cuando se busca la automatización de técnicas deportivas), ejercicio (cuando se justifica con la necesidad de cierta cantidad de ejecuciones y una frecuencia para lograr el rendimiento deseado desde un aspecto fisiológico), actividad física (cuando prescribe una cierta cantidad de ejecuciones que incrementen el gasto energético para cumplir con los mínimos necesarios que impacten en la salud de los estudiantes). Al respecto podemos citar lo que menciona Bazdresh (2021): “repetir no educa, memorizar no educa”. Nosotros podríamos agregar, repetir sin consciencia o sin sentido no educa.

No nada más no se educa, sino que es probable que estas prácticas carentes de una motricidad consciente solo hacen perder el tiempo a los

educandos. Sabemos que para lograr una estimulación motriz duradera o permanente, una mejora en la condición física o un impacto en la salud que se deban a la acción pedagógica del educador físico y no al desarrollo del educando o a su contexto extraescolar (como cuando practica algún deporte o su familia le estimula llevándolo a jugar a un parque, además de una alimentación y descanso adecuados), son necesarios tres elementos en una dosificación suficiente: volumen, intensidad y frecuencia. Bajo las condiciones de la EF escolar en México, es posible (también cuestionable), cumplir con el volumen para una sola sesión (cantidad de repeticiones o tiempo dedicado) y la intensidad (moderada o alta), pero al dedicársele solo una o dos sesiones a la semana, no se tiene la frecuencia mínima necesaria (UNESCO, 2015).

Para lograr la anhelada EF “de calidad” la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015) insta a tomar en cuenta todos estos factores y otros más, pero sin olvidar la “alfabetización física”. La UNESCO retoma la definición de esta expresión como: “la motivación, confianza, competencia física, conocimiento y entendimiento para mantener una actividad física durante toda la vida y se refiere a las aptitudes necesarias para obtener, comprender y utilizar la información para tomar buenas decisiones para la salud (Whitehead, 2001)” (p. 20). Como se aprecia, en esta definición se menciona: conocimiento, entendimiento y comprensión, es decir, la formación de un esquema cognitivo y no solo motor es necesario para alcanzar la alfabetización física y una EF “de calidad”.

Desde esta perspectiva, todas aquellas investigaciones que analizan o evalúan la calidad de la sesión de EF solo a partir de cuánto tiempo el educando se encuentra activo (tiempo de compromiso motor) son sesgadas o incompletas. Para evitarlo, tendrían que incorporar la valoración de cómo se propician espacios o estrategias encaminadas a que el educando reflexione, comprenda y aplique en su vida diaria la actividad motríz que

realiza en la sesión. Bazdresh (2021) mencionó: “un aprendizaje es significativo cuando el estudiante le encuentra utilidad para su vida y sabemos que lo entiende cuando es capaz de comunicarlo a otros con sus palabras”. Así, no todas las sesiones en las que el educando está todo el tiempo activo (o la gran mayoría) son de EF y no todas las sesiones donde se dedica una proporción significativa a que el educando piense sobre la actividad motrícola que realizó deja de ser EF. Si no se dedica el tiempo que sea necesario a conocer, entender, comprender y encontrarle sentido para su vida diaria, el juego, la actividad física, el ejercicio o cualquier otra forma de manifestación motrícola disminuyen sus posibilidades educativas.

Muchos dirán que se pierde tiempo cuando el educando se encuentra “pasivo” en la sesión (frecuencia cardiaca menor a la necesaria para la estimulación fisiológica), pero nosotros pensamos que es una inversión. Consideramos que es más probable que el educando continúe practicando alguna manifestación de la motricidad si es consciente (conoce, entiende, comprende, le encuentra sentido y utilidad) de cómo esta influye en su persona, su salud, su bienestar, su desarrollo, su convivencia y en su interacción con el entorno. Es más probable si reconoce a través de procesos reflexivos, de análisis y metacognición, que necesita de algún tipo de actividad física para sentirse pleno, para conocerse a sí mismo, aceptarse como es, cuidar su salud y para desarrollarse.

Algo es educación porque obedece a un criterio de equilibrio en el desarrollo

Este punto exige el desarrollo armónico de todas las dimensiones humanas. No es educación cuando resultan personas desequilibradas. Si la EF es educación, es porque resulta en un desarrollo armónico de la persona y no “solo de su cuerpo”. Touriñan (2018) afirma que si este punto no se cumple no hay educación, sino un “proceso de especialismo”.

A diferencia del deporte, un proceso educativo exige siempre un desarrollo integral. En el deporte existen muchos casos de un desarrollo

desequilibrado y no deja de ser deporte y sus practicantes no dejan de ser deportistas, muchas veces con reconocimiento a nivel mundial y que trascienden épocas. Por poner un ejemplo, se sabe del caso de un futbolista de nacionalidad argentina que fue considerado por muchos como el mejor jugador de futbol de todos los tiempos, de forma paralela se hicieron públicas sus adicciones y problemas típicos de una personalidad desequilibrada. Podríamos reconocer que había desarrollado una motricidad del más alto nivel y que fue un deportista que trascendió su época, pero lo que no podríamos decir es que haya contado con EF. Su trayectoria admirable en un deporte se vio afectada por un desequilibrio que lo llevó a dañarse en formas múltiples en otros aspectos de su persona.

En todo deporte se notan marcadas especializaciones por disciplina. Por ejemplo, un maratonista de alto rendimiento se caracterizará por un bajo peso y un gran desarrollo de su resistencia, pero se ve muy débil ante un levantador de pesas y, un medallista de oro en levantamiento de pesas es muy seguro que, si pudiera completar un maratón, lo haría en un tiempo de aficionado. Por otra parte, son conocidos los múltiples casos en los que, al perseguir la victoria, los deportistas se someten a prácticas que les colocan en los límites de la vida y si no mueren, cuando menos, de manera paradójica, afectan su salud y movilidad.

El especialismo en las pseudo prácticas de la EF se puede observar cuando se intenta solo impactar en la coordinación motriz, la condición física, el buen funcionamiento orgánico-funcional y se olvida que los educandos son personas que necesitan desarrollar a la par todas sus dimensiones. En EF, igual que en todas las “educaciones”, los educandos han de saber identificar sus emociones y saber qué hacer con ellas, saber convivir y colaborar con los demás y como ya se hacía mención en el punto anterior, ordenar sus ideas y aprender a conocer y a conocerse (sus intereses, motivaciones, posibilidades, gustos y aspiraciones). El especialismo podría explicar cómo es que personas con grados de maestría

y doctorado, con destacados desempeños en las matemáticas, la comunicación, la economía o la política, desatan guerras, engañan, violentan, abusan, roban y manipulan.

Desde la perspectiva en la que nos coloca este punto, no sería extraño cuestionarse entonces sobre la diferencia entre las educaciones (física, ambiental, cívica, artística...), o si son todas, una misma educación en realidad. La reflexión que pudiera surgir aquí gira en torno a la parcelación de la educación en educaciones que se hace en la escuela (el ser en cuerpo y mente y la mente en mente matemática, ambiental, cívica...). Es un cuestionamiento que requiere su propio tratamiento y su espacio. Por lo pronto, podemos observar que cada área o asignatura escolar busca el logro de la finalidad educativa privilegiando diferentes medios. En el caso de la EF, es la movilización corporal (diversas manifestaciones de la motricidad), el medio que le caracteriza. Pensemos en las demás áreas y asignaturas escolares y seguramente identificaremos cómo pretenden privilegiar la movilización intelectual como medio y, en un proceder inadecuado, limitan al máximo la movilización corporal al exigir a los educandos que permanezcan sentados y callados por grandes periodos de la jornada escolar.

Decimos que es un “proceder inadecuado” porque toda idea, todo pensamiento, toda información tiene su origen en la experiencia corporal, de modo que las nociones matemáticas, la comunicación, la adquisición del conocimiento, todo proceso emocional y de socialización, la escritura, la lectura y todo lo humano, ya sea general o particular, es posible y es como es porque somos corporales, porque somos motrices. Por esta característica, es la EF el complemento ideal para lograr un desarrollo armónico de la persona en la escuela. Creemos firmemente que si desaparece la EF del currículo escolar se pierden argumentos indispensables para llamar educación a lo que se recibe hoy en la escuela y para cumplir con las

exigencias del artículo tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2021).

La finalidad en las actividades

De acuerdo con Touriñán (2018), el concepto de educación se encuentra vinculado a la finalidad de las actividades. Pero el mismo autor sostiene que:

las mismas actividades que realizamos para educar, se realizan para muchas otras cosas, de manera que las actividades no identifican la acción educativa. En la educación se enseña, se convive, se comunica y se cuida, pero educar no es cada una de esas cosas por separado, ni todas juntas. (Touriñán, 2018, p.19)

Todas las actividades ejercen una influencia, a veces esa influencia es educativa, otras, no necesariamente, aun cuando exista la intención. Consideramos que del mismo modo que la acción de enseñanza y las otras acciones como la convivencia, la comunicación y el cuidar, dependen de que se concrete una finalidad educativa y del cumplimiento de los otros puntos ya revisados para convertirse en educativas. En el caso de la sesión de EF, se puede observar la enseñanza de: juegos, ciertos movimientos, técnicas deportivas, secuencias de circuitos acción motriz, ejercicios y actividades muy variadas. No siempre esta actividad de enseñanza en EF tiene una influencia educativa. Por ejemplo, se puede enseñar la técnica de recepción del balón en el juego de voleibol, pero si el educando no le encuentra aplicación a su vida diaria, lo automatiza, aprenderlo no le contribuye a un desarrollo equilibrado, se le obliga a aprenderlo, entonces todo quedó en enseñanza aún y cuando la finalidad del agente educador (el profesor) haya sido ejercer una influencia educativa.

Lo anterior no elimina la posibilidad de que se realice la actividad de enseñanza o cualquier otra acción y de algún modo, ya sea por las

características del educando o por las circunstancias contextuales, se genere una influencia educativa, pero en el caso del profesional de la EF, lo deseable es que se logre de forma consciente. De otro modo, cualquier otro agente que enseñe juegos, técnicas deportivas, ejercicio, etcétera, puede suplir la labor de un “profesional” en esta área. La distinción entre la influencia fortuita de cualquier agente y la de un profesional es la consciencia de todos los elementos necesarios en el diseño y ejecución de una intervención que aumente las posibilidades de unas acciones con influencia educativa.

Por otro lado, la actividad de enseñanza es característica de la intervención tradicional que deriva en una comunicación unidireccional y una convivencia enmarcada por las relaciones de autoridad en la que se considera al profesor como el iluminado y al educando como “alumno” (sin luz) al que hay que iluminar (enseñarle). Otros utilizan la metáfora del educando concebido como recipiente vacío y el profesor es el que le llena (enseña) del contenido que este último sí posee. Esta postura presenta bastantes problemas, uno de ellos es que el límite de aprendizaje del educando será lo que el profesor le enseñe (sabe) y es así como observamos que el profesor que sabe fútbol enseña fútbol, el que sabe balonmano enseña balonmano, el que sabe juegos enseña los juegos que se sabe y, lo que no sabe, no lo enseña. Este tipo de enseñanza y acciones tienden a disminuir el descubrimiento, la indagación, la acción reflexiva y crítica del educando, tienden a la homogeneización y desatención del interés, curiosidad y necesidad de otros educandos, entre otros problemas.

Nuestra propuesta es disminuir la actividad de enseñanza en pro de una autoeducación. Es probable que el educando acuda al profesor para que le enseñe y no consideramos que sea adecuado negarle esa acción, lo que queremos decir es que, si el profesor disminuye su actividad enseñante y propicia una comunicación horizontal, se diluyen los límites de lo que los educandos pueden descubrir y lograr. Se trata de dejar de lado en todo lo

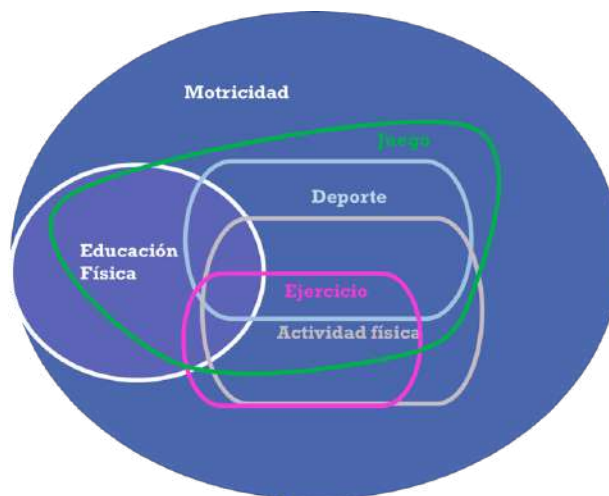
posible la transposición didáctica en su forma tradicional, es decir, el profesor como mediador entre el saber sabio y el aprendiz (Chevallard, 1995) y colocarse como compañero de mayor experiencia en cierta área pero que también está en un estado permanente de educando y apoya a sus compañeros de menor experiencia de tal forma que se posibilite que estos accedan por sí mismos al saber sabio y desarrollen todo su potencial innato de inteligencia, creatividad, capacidad de aprender y curiosidad por descubrir (Maturana y Nisis, 2002; Schelierlein y Del Castillo, como se citan en La educación prohibida, 2012). Se evitaría así la deformación que en la acción mediadora ocurre al tratar el saber sabio “para que sea asequible al educando” porque al “hacerlo asequible” ya no es el saber sabio, sino la forma que le dio el mediador (aun cuando exista la vigilancia epistemológica).

Con esto manifestamos nuestro acuerdo con Fullat (2011) al considerar a la educación autónoma como la que es significativa, “singular, de cada quien, vertebrada por el compromiso y riesgo personales” (p. 126), mientras que la heterónoma es “gregaria sometida al criterio de la eficacia” (p. 126). En la EF heterónoma la actividad principal del profesor es enseñar, implica seleccionar y organizar las actividades; decidir sobre el uso del tiempo y el espacio; la interacción tiende a presentarse de forma vertical de acuerdo con un mayor nivel de autoridad asignado al profesor; este es quien decide de manera unilateral la evaluación, es el agente evaluador único y quien determina los criterios con los que se valora; determina una calificación (calificar implica descalificar) y busca que todos sean iguales (alcanzar el perfil preestablecido, por lo tanto, uniformante, gregario). En la EF autónoma los educandos participan en la toma de decisiones y ejercen esa capacidad sobre el qué aprender, qué hacer, con qué, para qué, cuánto tiempo, dónde; asumen riesgos, se equivocan y aprenden de ello; toman su parte de responsabilidad; se conocen a sí mismos; se autoevalúan y; logran un perfil personal que les da identidad.

Una comparación final

Con la intención de agregar un ingrediente más que ayude a identificar la EF, presentamos el siguiente gráfico que no tiene la intención de ser exacto o proporcional, sino solo apoyar en la visualización de la existencia de límites y secciones compartidas entre diversas manifestaciones de la motricidad con las que se tiende a confundir:

Figura 1. Área de la EF en comparación con otras áreas.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Pensamos, como muestra este gráfico, que la motricidad es el campo que abarca todo el ser humano. El ser humano es motríceo (cuerpo vivo que se mueve, expresa, significa, simboliza, convive, aprende, se ejercita, juega, siente, percibe, piensa, ama, sueña, trasciende, etcétera). Por lo tanto, la motricidad incluye, tanto al movimiento que no educa, es decir, al que excluye, engaña, daña y violenta... como al movimiento que educa (el movimiento deja de ser finalidad (concepción eficientista) y se convierte en medio (para educar-se-)). Así, podemos visualizar que el deporte, el juego, la actividad, el ejercicio y la EF son manifestaciones diferentes de la

motricidad. La EF es la única de estas manifestaciones de la motricidad que pierde su identidad cuando no educa.

Asimismo, podemos visualizar secciones comunes entre la EF y el deporte, el juego, el ejercicio y la actividad física. Las secciones comunes se determinan a partir de su acción e influencia educativas. Aquí cabe hacer una nota: no todo el deporte, actividad física, ejercicio y juego o cualquier otra manifestación de la motricidad como la danza, las actividades de expresión corporal, entre otras, que se realizan en la escuela son educativas porque escolarización y educación no son lo mismo. Un ejemplo se puede observar cuando se realiza un torneo deportivo entre varios centros escolares y uno o varios profesores deciden falsificar la edad de un estudiante y convencerlo para que pueda participar contra las bases establecidas en la convocatoria correspondiente. Por otra parte, hay que recordar también que no toda la EF ocurre dentro de un centro escolar.

En el caso de la actividad física, esta es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) como el movimiento realizado por los músculos esqueléticos y que genera un incremento en el consumo de energía corporal. Por lo que trotar, caminar, barrer, podar el pasto y la práctica de muchos de los deportes, pueden ser considerados actividad física cuando cumplen con el rasgo distintivo de un incremento en el consumo de energía corporal comparado con el estado de reposo de la persona. La actividad física puede ser realizada por una sola vez y no pierde su caracterización como actividad física. La sección común entre actividad física y ejercicio es cuando la actividad física se realiza con regularidad, es planificada y estructurada (Escalante, 2011).

Respecto a la EF la diferencia es que la actividad física no se ve obligada a cumplir con una finalidad educativa. Puede tener una finalidad de adiestramiento, aumento de la condición física, diversión, convivencia, la salud corporal, disminuir el estrés, entre otras, sin perder su identidad de actividad física. La sección común entre EF y actividad física es aquella que

además de incrementar el gasto energético, cumple con una finalidad educativa, por ejemplo, cuando el educando aprende a cuidar de sí mismo, cuando contribuye a su desarrollo consciente y equilibrado, así como cuando se respeta su libertad y dignidad.

CONCLUSIONES

La EF se encuentra en crisis de identidad, así lo muestra el debate académico que le cuestiona, los intentos de desaparecerla del currículo escolar y las acciones de gobierno para crear alternativas de formación deportiva para ocupar espacios en el nivel medio superior, la consideración de esta área como solución a demasiados problemas y su confusión con otras manifestaciones de la motricidad.

Una posibilidad para superar esta crisis tiene como base repensar el concepto de EF y reconfigurar sus prácticas, sobre todo, en la escuela por parte de sus profesionales.

La EF como área escolar se diferencia de otras áreas y asignaturas en que su acción se ejerce con interés en la persona completa y que su medio para educar es por excelencia la movilización corporal (diversas manifestaciones de la motricidad), mientras que las otras intentan limitarla.

La EF es diferente al deporte en su concepción porque su finalidad es educar, mientras que la del deporte es ganar, romper marcas o récords, lucrar (en su concepción casi hegemónica como competición y espectáculo) o divertirse y recrearse (en el caso del deporte en su concepción de primigenia).

Lo que se necesita no es enseñar o entrenar deporte, sino propiciar el desarrollo equilibrado de las personas desde la motricidad y la experiencia axiológica que posibilite al educando tomar decisiones, por ejemplo, respecto del deporte y contra sus efectos negativos (como la enajenación, obsesión, drogadicción -o dopaje-, vigorexia, lesiones, neurosis, exposición a la muerte, entre muchos otros).

Lo que se necesita en EF no es priorizar la actividad física dentro de las sesiones, sino la consciencia corporal para el cuidado de sí mismo; para que el educando se haga aficionado (en relación con su afectividad) a la actividad física y así impacte en forma positiva en su salud.

La EF no es educación en valores, estos son requisito para todas las educaciones.

La EF no puede ser sustituida por ninguna otra área, ni por la motricidad porque también existe motricidad que no educa, ni por la ciencia de la motricidad porque se refiere a un campo de estudio y no a una intervención o a un proceso y porque, si en esta se hiciera referencia a un campo de conocimiento, sería mucho más limitado que el de la ciencia de la motricidad. En todo caso, el objeto de estudio de la EF abarca solo la motricidad educativa.

Referencias

CESEE Educación Física. (2021, 22 de noviembre). *1ª Jornada de investigación educativa: Conversatorios temáticos. Dra. Cecilia Fierro. El valor de los contextos en investigación. Dr. Miguel Bazdresch. Práctica docente: intenciones, acciones y delimitaciones* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=MFrh4l4F72I>

Blázquez, D. (2020, 27 de febrero). Bases Metodológicas de la Enseñanza Deportiva [Curso]. Instituto Colimense del Deporte, Colima, Colima, México.

Cagigal, J. (1984). ¿La Educación Física, ciencia?. *Educación Física y Deporte*, 6(2), 49-58. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/4716/4142>

Chevallard, Y. (1995). La transposición didáctica. Del saber sabio al Saber enseñado. Aique.

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (28 de mayo de 2021). Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. <https://>

www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf

Crum, Bart. (2012). La crisis de identidad de la EF. *Diagnóstico y explicación. Educación Física y Ciencia*, 14(), 61-72. <http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/27653/La+crisis+de+identidad+de+la+Educaci%F3n+F%EDsica.pdf?sequence=1>

Da Silveira, J. (2022). Descartes y la redefinición de las pasiones. *Bajo palabra*, (29), 101-120. <https://doi.org/10.15366/bp2022.29.005>

DECEL [Diccionario Etimológico Castellano en Línea]. Educación. En DECEL, 25 de febrero de 2022. <http://etimologias.dechile.net/>

La Educación Prohibida. (2012, 13 de agosto). *La Educación Prohibida – película completa HD Oficial*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-1Y9OqSJKCc>

Diario San Rafael. (2020, 2 de marzo). “El ladrón más rápido de San Rafael” [Video]. Facebook. <https://www.facebook.com/watch/?v=2244908215811263>

Escalante, Yolanda. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328. https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01_editorial.pdf

Fernández-Balboa, Juan. (2003). Postmodernidad e investigación en EF. *Ágora para la EF y el deporte*, 2(3), 5-22. <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/175104>

Fullat, O. (2011). *Antropología y educación* (2ª Ed.). Universidad Iberoamericana Puebla. <http://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/233/AntropologiayEducacion-Fullat.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López, J. (2012). El corazón de la educación y la educación del corazón. Algunas reflexiones éticas y poéticas sobre la relación educación y valores en la obra de Pablo Latapí. *Perfiles educativos*, 34(135), 178-187. <http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v34n135/v34n135a12.pdf>

López-Taveras, A. y Moya-Mata, I. (2019). ¿Es esto Educación Física?: el tiempo de compromiso motor en Educación Primaria. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 5(3), 373-391. <https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2019.5.3.5238>

Lora, J. (1992). *La Educación Corporal*. Paidotribo.

Maturana, H. y Nisis, S. (2002). *Formación Humana y Capacitación* (4a. Ed.). DOLMEN Ediciones.

Mungarro, J., Jimenez, C. y Siqueiros, J. (2019). Enfoques de la EF entre el profesorado del norte de México: Representación e institucionalización de conceptos [Aportación teórica]. *XV Congreso Nacional de Investigación Educativa COMIE-2019*. Acapulco, Guerrero, México. <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/1199.pdf>

Olivera-Betrán, J. y Torrebadella-Flix, X. (2014). Del sport al deporte. Una discusión etimológica, semántica y conceptual en la lengua castellana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(57), 61-91. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista57/artsport530.htm>

Organización Mundial de la Salud. (2020, 26 de noviembre). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consigui%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.

Picardo, O. (2005). *Diccionario Pedagógico*. UPAEP. <https://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/02/diccionario.pdf>

Reyes, A. (2019). Motricidad humana: Algo más que un giro lingüístico ¿Qué del cuerpo y la EF?. *Educare*, 23(1), 54-84. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6963157>

Romo, E. (2021). El Enfoque Actual de la Educación Física en México [Conferencia]. *Cuarto Congreso Nacional “Ser y Quehacer del Educador*

Físico Frente a la Tercer Década del Milenio". <https://www.youtube.com/watch?v=uBsDa2nsxEs>

SEP. (06 de julio de 2021). Boletín no. 143 Anuncia SEP instalación del primer Bachillerato Tecnológico de Educación y Promoción Deportiva en Tlaxcala. <https://www.gob.mx/sep/es/articulos/boletin-sep-no-143-anuncia-sep-instalacion-del-primer-bachillerato-tecnologico-de-educacion-y-promocion-deportiva-en-tlaxcala?idiom=es>

SEP. (2016). *Propuesta curricular para la educación obligatoria 2016*. SEP. https://sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/15105/1/images/modelo_educativo_educacion_obligatoria.pdf

SEP. (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral*. SEP. https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf

SEP. (2023). *Orientaciones para la Octava Sesión Ordinaria de Consejo Técnico Escolar y el Taller Intensivo de Formación Continua para Docentes. Anexo Educación Física en el marco de la Nueva Escuela Mexicana*. SEP. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/06/Anexo-Educacion-Fisica-en-el-marco-de-la-Nueva-Escuela-Mexicana-FINAL.pdf>

Touriñán, J. (2018). *Concepto de Educación y Conocimiento de la Educación*. REDIPE. <https://redipe.org/editorial/concepto-de-educacion-y-conocimiento-de-la-educacion/>

UNESCO. (2015). *Educación Física de Calidad (EFC). Guía para los Responsables Políticos*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>

Vizuite, M. (s/f). Las bases teóricas de la EF y la formación del profesorado. *Efidex Educación Física, Deporte y Expresión*. <https://efidex.blog/2017/01/06/las-bases-teoricas-de-la-educacion-fisica-y-la-formacion-del-profesorado/>

El Financiero. (20 de mayo de 2021). AMLO anuncia creación de bachilleratos especializados en beisbol, box y atletismo. <https://www.elfinanciero.com.mx/nacional/2021/05/20/amlo-anuncia-creacion-de-bachilleratos-especializados-en-beisbol-box-y-atletismo/>

Zagalaz, M. (2001). *Corrientes y tendencias de la educación física*. INDE.

EL TABLERO DE LA VIDA: RUNNER LIFE

Luis Humberto Lozano Nava

RESUMEN

La ponencia que gira en la desmitificación social del atletismo como estilo de vida y que, al mismo tiempo se pueda tener como referencia el ejemplo personal de quien suscribe. Que desde 2016, decidió tener una vida apegada al atletismo y que, en esta corta historia, se ha permitido ejecutar diversos proyectos que encausan a personas a la práctica deportiva, a la responsabilidad social, al cumplimiento de objetivos y al mejoramiento de la calidad de vida.

Para redondear esta vida, el ponente actualmente desarrolla un producto lúdico llamado Runner Life que, con información veraz, promueve que los inicios de la práctica del atletismo sean menos accidentados y mejor aprovechados.

Palabras clave: running, salud y estilo de vida, mitos del atletismo, juegos de mesa, app, running.

EL TABLERO DE LA VIDA: RUNNER LIFE

CORRER POR TU VIDA, VIVIR PARA CORRER

Luego de una vida apegada y no a la práctica deportiva, el que suscribe, por motivos de salud en 2015 y a la edad de 36 años, decide involucrarse en su vida, en su mente y en su cuerpo. Eligió, probablemente el camino más largo e incómodo, no sabiendo que estaba por comenzar a vivir de la decisión más importante y mejor de su vida.

UN INICIO ACCIDENTADO ES COMÚN, PERO NO DEBE SER NORMAL

Los comienzos en la vida de corredor, o como comúnmente se le conoce como el *Running*, es muy accidentada. Esto es un hecho, de inicio la pena, las pocas ganas y la “obligación, por recuperar un poco de la salud, nos va llevando a terrenos desconocidos y que, a su vez, las pocas nociones, no nos permiten ver más allá de la limitada realidad no experimentada de: “solo las personas delgadas y ágiles pueden correr”, “yo no podría correr”, “los gorditos no correr”, “correr es bien barato”, “ni que fuera kenia” “levantarme temprano, nunca”, “nunca tengo tiempo”, etc.



Si de plano, las personas no cuentan con un poco de equilibrio emocional o una persona que “sonsaque” al extra de esfuerzo, el *running*, se puede convertir en uno de los cientos de proyectos que a medias se dejaron en el clóset o en el tintero. Sin embargo, cuando la “terquedad”, el ánimo o las ganas de “callar bocas”, aunque sea la propia, tener una vida de

corredor, se convierte, como lo decía arriba, en la mejor de las decisiones para la vida.

Recuerdo que cuando comencé a “correr”, me encontraba con personas que quizás no tenían malas intenciones, pero que, el tono de voz, me hacían mal pensar en que no querían que una persona como yo, con obesidad, no se acercara al mundo del running, ni mucho menos a sentir que los focos se estarían apuntando a un individuo que en promedio no figuraría, pero que, con un buen golpe de suerte, haría que las miradas, se fueran a inserto de esta realidad.

¿Desde cuándo corres? ¿A qué ritmo corres? ¿Cuánto haces en 5k? ¿De cuáles playeras usas? ¿Cuáles tenis traes? Y un sinfín de preguntas, que a manera de interrogatorio, luego de un esfuerzo físico, se sienten como un festín de puñaladas en el corazón que de momento, no se tienen las bases para contestar.

Corro apenas, antes caminaba. El ritmo, pues depende de lo que traiga en el celular y eso, si no se me olvidan los audífonos. No sé cuánto tiempo hago en cinco kilómetros, porque nunca he corrido tantos. Caminar sí, pero pongamos el Parque Metropolitano como referencia: lo recorro en una hora o más, depende de los patos y aves que pueda fotografiar en el camino. La playera que uso, es ésta, en el trabajo nos la dieron. Los tenis que uso, son de los que se ponen en los pies. Éstos me los pasó mi papá, porque le quedaron grandes. Mis respuestas eran auténticas, con un toque de picardía que no gustaba tanto a los entonces “interesados”.

Solo porque soy un poco terco y quería demostrarme que sí era posible moverme en kilómetros y perder peso con esos esfuerzos, le seguí. Pero he sido testigo de que cuando personas reciben este vendaval de preguntas, deciden regresar a lo básico: al fútbol ocasional, a no hacer deporte o definitivamente, seguir en el tenor del “no hay tiempo”.

MITOS DEL RUNNING, SEGÚN MI EXPERIENCIA Y LA DE OTRAS PERSONAS QUE CORREN



Los gorditos no corren, pues se lastiman las rodillas. Probablemente sí. Pero con acompañamiento ideal, se podrá hacer la práctica de manera regular.



El running es el deporte más barato, todos lo pueden practicar. Lo que sí es verdad, es que, como yo, puedes comenzar con lo que tienes. Correr, puedes hacerlo en la calle o en parques de manera gratuita, sin embargo, cuando estás metido cada vez más, aparecen otras necesidades como de

tenis, ropa, inscripciones de carreras, suplementos, accesorios, relojes, celulares, gadgets, aplicaciones, etc.

Correr es para personas delgadas y atléticas. No necesariamente. Correr para qué o para quién. Para todos hay manera.

No soy capaz de levantarme temprano. Esa es una de las causas de mayor peso. Levantarse temprano, es sólo el resultado de dormir a tiempo, comer bien, no desvelarse y de tomar agua. ¿Cuánto de esto, seremos capaces de sí hacer?



Nunca tengo tiempo. Mientras no se priorice la salud, nunca tendremos tiempo. Por tiempo, no necesitamos comenzar a definir tres horas de ejercicio diario. Atender a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es preferible con 150 minutos de actividad moderada a la semana. Es decir, necesitamos comenzar con 20 minutos al día. Y esto, no se cuenta con el tiempo invertido en ir a la tienda o subir las escaleras de casa. Es actividad física aparte de todo eso que creemos que es ejercicio.

LOS MEJORES RESULTADOS, VIENEN CON LA NUTRICIÓN

Cuando ya estás entrenando de manera regular, el cuerpo se va acoplando, se va adaptando y te exige otras cosas. Lo mejor es darle variedad de ejercicios y no permitir que “se quede descansando” por algo que ya conoce. El entrenamiento cruzado, es excelente estrategia para que el cuerpo no se detenga, pero, cuando combinamos una buena alimentación, tendremos mejores resultados. Siempre estaremos afuera de la zona de confort.



DESCANSAR ES PARTE DEL ENTRENAMIENTO

El “entrenamiento silencioso” como muchos entrenadores lo mencionan, es cuando parte del plan, justifica el día de recuperación y de descanso, justamente para que los músculos y los tejidos que fueron estresados con

tanto entrenamiento puedan reajustarse y estar listos para los siguientes días.

CONCLUSIÓN

La ponencia llamada: El Tablero de la Vida: Runner Life, es una analogía de la vida de muchas y muchos corredores que, con base a experiencias propias, coinciden en áreas de oportunidad, en situaciones negativas y positivas, en gustos y placeres. Y que, con miras a poder ayudar a que personas que aún tienen en mente, muchos de los mitos del *running*, puedan ir dándole salida a éstos y se permitan, con base de nociones compartidas, iniciar una vida de corredor, gracias a un juego de mesa y app que está en desarrollo.



POTENCIAL INCURSIÓN DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA EN LOS ESPORTS.

Autoras: Cossio Ponce de León Alejandra¹, Cossio Ponce de León Mariana¹ Quiñones Domínguez Osiris¹, Hernández Gutiérrez Perla Zukey¹, Montes Mata Karla Juanita¹.

¹Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad Autónoma de Chihuahua.

RESUMEN

Los deportes electrónicos llamados *esports*, son juegos competitivos a nivel profesional y en formato organizado, de gran popularidad, por su audiencia en torneos, así como por los fondos económicos que generan. El objetivo de este trabajo fue evaluar la potencial incursión de los estudiantes universitarios en los *esports*, para formar un equipo. Se aplicó una encuesta a 72 estudiantes universitarios de cuarto semestre, de entre 19 y 25 años, que dieron su consentimiento informado.

Se reclutaron 41 (56.9%) hombres y 31 (43.1%) mujeres, el promedio de calificaciones de los estudiantes fue 8.5 ± 0.6 . Los estudiantes dijeron dedicar 2.5 horas para realizar tareas académicas y 2 horas para preparar una evaluación. Hay 33 (45.9%) estudiantes que practican *esports*, 25 (61%) hombres y 8 (25.8%) mujeres, esta diferencia es significativa ($p=0.03$) y aunque es mayor la práctica entre hombres, el tiempo dedicado a la semana no muestra diferencias por sexo ($p>0.05$).

La frecuencia semanal de práctica de *esports* fue de 1 a 2 días a la semana en la mitad de ellos, los demás practican 3 días o más. La mitad de los estudiantes practican en casa, en solitario y en su tiempo libre. Los más jugados son: *Call of Duty*, *FIFA* y *Fortnite*, cuya variedad llegó a 15 *esports*.

Los estudiantes han incursionado en los *esports* sin diferencias por carrera, disposición para participar, cumplir normas y exigencias de entrenamiento y activación física. Por lo que se concluye que tenemos 27 estudiantes con quienes se podría iniciar un equipo.

Palabras clave: *esports*, estudiantes, equipo, actividad física, deporte.

INTRODUCCIÓN

Los deportes electrónicos, también llamados ciberdeportes o *esports*, según Newzoo, se definen como un juego competitivo a nivel profesional y en formato organizado (un torneo o liga) con el objetivo específico de ganar un título de campeón o premio económico, así como una distinción clara entre jugadores y equipos que compiten entre sí (p.15, 2022).

Estos eventos han cobrado gran popularidad en el mundo, por la enorme audiencia que logran reunir en torneos y campeonatos internacionales celebrados por compañías de reconocido prestigio mundial y por los fondos económicos que generan de sus transmisiones en vivo, equipos, jugadores, entrenadores, patrocinadores -Universidades, entre otros-, expertos comentaristas en el área, equipo experto en tecnología y redes de

comunicación, en general todos los colaboradores. Este aumento ha potenciado sin duda al desarrollo de los videojuegos cada vez más complejos e innovadores, que actualmente se están enfocando más en facilitar la competición entre jugadores, sin demeritar el atractivo visual tecnológico que ofrecen.

Aunque los géneros más comunes son los videojuegos, no todos ellos son considerados esports, de acuerdo con ISFE Esports y la Asociación Española de Videojuegos (2023), los videojuegos suelen ser vistos como un pasatiempo casual, pero los deportes electrónicos, cuentan en su mayoría con una organización estructurada que brinda clasificación o selección, además de estar sometidos a la normativa y supervisión reguladora durante las competencias.

En contraste, el deporte tradicional, según la Real Academia Española de la Lengua lo define como “la Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas” (2024).

En México la Ley General de Cultura Física y Deporte (artículo 5), define al deporte como “Actividad física, organizada y reglamentada, que tiene por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético o intelectual, con el logro de resultados en competiciones “, (Cámara de Diputados de Hidalgo, 2013).

Barrera y Álvarez (2019), recupera una clasificación del deporte como de: combate, balón, gimnásticos y atléticos, en la naturaleza y mecánicos. Estos últimos se destacan por la utilización de aparatos o máquinas que generen energía. Siguiendo esta línea, la categoría de deportes mecánicos integra al sector de *esports* por el empleo de computadoras, consolas, y la interacción del jugador en equipos que controlan personajes virtuales. Además, la dinámica de la competencia requiere de manipulación de comandos y controles, así como habilidades tácticas y de agilidad por parte del jugador.

En el ámbito educativo, se ha incursionado en todo el mundo y de manera progresiva en el uso de juegos como herramienta de enseñanza “la gamificación”, esto se hace con el propósito de involucrar a las nuevas generaciones un mayor interés en el proceso de enseñanza aprendizaje, aprovechando la tecnología disponible (Rothwell y Shaffer, 2019). En el momento en que los docentes integran juegos o deportes electrónicos en sus métodos de enseñanza, están proporcionando a los estudiantes la posibilidad de manejar la tecnología de manera apropiada y, al mismo tiempo, aprender de ella (Rothwell y Shaffer, 2019).

Los deportes electrónicos, en comparación con disciplinas como tenis o fútbol, no se llevan a cabo en el mundo real. Sin embargo, las habilidades desarrolladas en los *esports* son similares a las requeridas en el deporte tradicional, estas habilidades incluyen, coordinación, comunicación, cohesión y trabajo en equipo (Rothwell y Shaffer, 2019).

Varios videojuegos han demostrado favorecer la toma de decisiones y contemplar sus impactos en el juego, por lo que, en nuevas partidas puede retornar su juego, con decisiones más convenientes para disminuir efectos perjudiciales de errores ejecutados previamente (Rodríguez y Del Moral, 2018).

En un estudio realizado por Rodríguez y Del Moral (2018), se analizaron las habilidades generadas con el *esport* League Of Legends. En dicho estudio se concluyó que mejora las habilidades lógico-matemáticas, la toma de decisiones y el aprendizaje cooperativo, habilidades que formaban parte del entrenamiento y fueron planeadas por el instructor o entrenador, ya que su participación es fundamental para dirigir el juego (Rodríguez y Del Moral, 2018).

La aportación de Nagorsky y Wiemeyer (2020) mencionan diferentes modelos de competencia lúdica, los cuales son relevantes para describir habilidades o competencias destacadas en los videojuegos, también dichos modelos se emplean como apoyo para distinguir técnicas o maneras

oportunas de optimizar el rendimiento de los jugadores en juegos digitales y *esports*.

Dentro de los modelos de competencia, se hace mención el propuesto por Wiemeyer y Hardy (2013) en donde se identifican seis extensiones de competencias; control sensorio-motor, cognición, competencias personales, emoción y volición, las cuales caracterizan especialmente a las habilidades físicas y psíquicas esenciales para jugar videojuegos, mientras tanto las competencias sociales se enfocan en la interacción y comunicación humana, y por último, la alfabetización mediática, engloba las aptitudes para maniobrar y operar aparatos electrónicos imprescindibles para personalizar, instalar, mantener y jugar (Nagorsky y Wiemeyer, 2020).

Método

Los participantes

Tras obtener el permiso de las autoridades educativas, el estudio contó con la participación de 72 estudiantes universitarios que cursaron el cuarto semestre en enero-junio 2024 de su carrera en la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH). La muestra se seleccionó a través de un muestreo por conveniencia, las edades de los participantes variaron entre los 19 y 25 años, con una media de 20.5 y una desviación estándar de 1.5 años.

Los criterios de inclusión para esta investigación abarcaban la escolarización, la edad y la participación voluntaria en el estudio. Se excluyó a los participantes que no respondieron a todos los ítems del cuestionario.

Este estudio se llevó a cabo siguiendo los lineamientos del reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud de México y se adhirió a la lista de elementos de consentimiento libre e informado indicados por Mondragón-Barrios (2009).

El cuestionario

La presente investigación fue realizada a través de una encuesta semiestructurada en línea de carácter voluntaria y anónima, se mantuvo la confidencialidad de los datos y se propició la honestidad necesaria al responder, esto nos llevó a recuperar la experiencia de 72 estudiantes hombres y mujeres.

Se diseñó una encuesta con apoyo de la teoría de la Difusión de Innovaciones (Rogers, 1995) que nos ayuda a comprender la disposición de un grupo de personas al cambio, las actividades innovadoras o que involucren el uso de la tecnología, para evaluar la potencial incursión de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física en los *esports*. Se construyó con apoyo de Google forms y este trabajo representa la prueba piloto del mismo. Se realizó una revisión de contenido del cuestionario con la colaboración de expertos en el área dejando para posterior análisis de la estructura factorial y propiedades psicométricas del cuestionario.

El cuestionario está integrado por datos de identificación, desempeño académico, e incursión en los *esports*. Se explicó de forma verbal y presencial en cada grupo (de acuerdo con el sistema de administración escolar) sobre la intención del diagnóstico y se solicitó de forma breve pero detallada su consentimiento informado, registrado en la parte inicial del instrumento que permitió al ser entregado continuar o declinar su participación de forma libre.

La muestra integró estudiantes de las carreras de Licenciado en Educación Física, Licenciado en Entrenamiento Deportivo y Licenciado en Motricidad Humana de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Los resultados que se presentan en este trabajo son exclusivamente sobre la percepción de los estudiantes dado que forman parte de un proyecto Doctoral titulado “Viabilidad de los *esports* como fuente alterna de financiamiento para la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la

UACH”, que explorará a los docentes, estudiantes, autoridades académicas y plan financiero.

Análisis de los datos

Se integró una base de datos con la información en el programa SPSS versión 23, codificada para su análisis. El análisis descriptivo fue diferenciado para variables cualitativas, se estimaron frecuencias y porcentajes y en variables cuantitativas se estimaron media y desviación estándar.

Para el análisis de las asociaciones se empleó la prueba de Chi-cuadrado χ^2 considerando un valor p menor a 0.05 para establecer la significancia estadística de las pruebas.

Resultados

Los 72 estudiantes encuestados tuvieron en promedio 20 años y se encuentran entre 19 y 25; 41 (56.9%) de ellos son hombres y 31 (43.1%) mujeres. De la muestra, 44 (61.1%) estudiantes trabajan, 21 (29.2%) de ellos tienen beca o apoyo institucional, 44 (61.1%) dijeron practicar algún deporte y 17 (23.6%) pertenecen a un equipo representativo de la UACH.

La muestra representa las carreras de Licenciado en Entrenamiento Deportivo, Licenciatura en Motricidad Humana y Licenciatura en Educación Física, el promedio de calificaciones reportado por los estudiantes al momento de la encuesta fue de 8.5 ± 0.6 . Los estudiantes dijeron dedicar dos horas y media en promedio para realizar las tareas académicas y dos horas para preparar una evaluación.

Hay 33 (45.9%) estudiantes que practican *esports*, 25 (61%) son hombres y 8 (25.8%) mujeres, esta diferencia es estadísticamente significativa ($p=0.03$) y aunque es mayor la práctica entre hombres, el tiempo dedicado en horas a la semana no muestra diferencias por sexo ($p>0.05$).

Sobre la práctica de *esports* se documentó una frecuencia semanal en la mitad de los encuestados de 1 a 2 días a la semana, la otra mitad práctica entre 3 días o más. También la mitad de los que practican los *esports* lo hacen en casa, en solitario y en su tiempo libre. Los *esports* más jugados por este grupo de estudiantes son tres Call of Duty, FIFA y Fortnite, cuya variedad de *esports* en general fue de 15 diferentes como se observa en la tabla 7.

Los estudiantes han incursionado en los *esports*, 9 (12.8%) de ellos han asistido a torneos locales, 8 (11.4%) ha ganado algún premio en estos eventos. Dentro de la UACH, 5 (7.1%) de ellos han participado en torneos y 6 (8.5%) dentro de la FCCF y solo uno de ellos pertenece a un equipo de *esports*.

En cuanto al equipamiento 8 (11.4%) estudiantes dijeron contar con pantalla o TV para jugar *esports*, 12 (17.1%) lo practica en la computadora, 24 (34.3%) Consola, 10 (14.3%) tienen controles.

Se les preguntó a los estudiantes sobre su disposición para participar en los *esports* y 27 (38.6%) les gustaría formar parte de un equipo en nuestra Facultad, 35 (50%) creen y se comprometen en mantener una calificación mínima de 8, 36 (51.4%) tiene disposición para cumplir las horas de entrenamiento semanal en *esports* y un plan de activación física, y 37 (52.9%) están dispuestos a cumplir con los lineamientos del equipo.

Discusión y conclusiones

Existe una controversia sobre el tiempo de dedicación que requieren los *esports*, este varia significativamente según el nivel de competencia, el juego en cuestión y el objetivo del entrenamiento. En el caso de los jugadores profesionales, se requiere un entrenamiento diario de entre 6 y 12 horas al día. Esto incluye tiempo para jugar, practicar estrategias, analizar partidas y mantener la condición física. En el caso de los jugadores semiprofesionales también tiene un entrenamiento diario de 2 y 6 horas.

Esto incluye práctica en el juego, participación en torneos menores y análisis de partidas.

También se debe tener un entrenamiento en equipo mediante sesiones de práctica conjunta que pueden durar entre 3 y 6 horas, con entrenamientos adicionales para aspectos específicos del juego o para mejorar la cohesión del equipo. Adicionalmente los jugadores y equipos exitosos también dedican tiempo a estudiar estrategias, ver partidos de otros equipos y mantenerse al día con las actualizaciones del juego.

El tiempo de entrenamiento puede ser ajustado según las necesidades del equipo o del jugador, así como la proximidad de torneos o competencias importantes. La calidad del entrenamiento y el enfoque en la mejora continua son tan importantes como la cantidad de tiempo invertida y estos se asemejan a la dedicación de estudiantes participando en competencias regionales y nacionales.

Aunque los hombres dominan actualmente los *esports*, la participación femenina está creciendo gracias a los esfuerzos para promover la inclusión, es probable que veamos una mayor equidad de género en los *esports* a medida que la industria continúa evolucionando, de hecho actualmente existen ligas y torneos específicos para mujeres, como la Women's Esports League (WEL) y GirlGamer Esports Festival y también un número creciente de equipos exclusivamente femeninos y mixtos.

Considerando la distribución de la muestra no hay diferencias en la incursión de los estudiantes en los *esports* por carrera que estudia en la Facultad, tampoco hay diferencias en la disposición para participar y cumplir con las normas y exigencias de entrenamiento y activación física. Por lo que se concluye que tenemos 27 estudiantes que además de lo anterior, poseen experiencia local, en juegos con disposición para participar y compromiso académico.

Referencias

Asociación Empresarial de los Deportes en colaboración con BDO Abogados y ESL (2018). Guía de los Esports: Retos de negocio y claves jurídicas. <https://asociacionempresarialesports.es/wp-content/uploads/guia-legal-de-los-e-sports.pdf>

Asociación Peruana de Deportes Electrónicos y Videojuegos. ¿Cuál es el tiempo de entrenamiento óptimo para los jugadores de esports?. <https://apdev.org.pe/cual-es-el-tiempo-de-entrenamiento-optimo-para-los-jugadores-de-esports/>

Barrera, J. y Álvarez, A. (2019). La emergencia de los esports y su configuración como deporte. Una revisión teórica. Educación Física y Deporte, 38(1), 11-34. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v38n1a01>

Borregos Esports Cup Office Depot (2022). Reglamento League of Legends. Tecnológico de Monterrey <https://tec.mx/sites/default/files/inline-files/Borregos%20Esports%20Cup%20Office%20Depot%202022%20-%205%20vs%205%20League%20of%20Legends.pdf>

Cámara de Diputados de Hidalgo (2013). Ley General de Cultura Física y Deporte. Diario Oficial de la Federación. 1-4. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD.pdf>

Cote, A; Can, O.; Foxman, M.; Harris, B.; Hansen, J.; Rahman, W. y Fickle, T. (2023). The covid season: U.S. Collegiate Esports Programs 'Material Challenges and Opportunities During the 2020-21 Pandemic. Games and Culture, 18(2), 229-250. <https://doi.org/10.1177/15554120221088116>

Chikish, Y.; Carreras, M. y Garcia, J. (2019). E-sports: ¿Una nueva economía para el sector del deporte, y un nuevo impulso a la investigación sobre la economía del deporte?. Papeles de economía española, 159(1), 294-313. https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS_PEE/159art19.pdf

Instituto del Deporte de la Ciudad de México (24 de Enero 2024). Presenta INDEPORTE categoría E-sports de los juegos deportivos

infantiles, juveniles y paralímpicos de la Ciudad de México 2023-2024. <https://indeporte.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/presenta-indeporte-categoria-e-sports-de-los-juegos-deportivos-infantiles-juveniles-y-paralimpicos-de-la-ciudad-de-mexico-2023-2024>

Instituto Federal de Telecomunicaciones (2021). Reporte Especial Estado del Gaming en México 2021. Instituto Federal de Telecomunicaciones.com. página 4. https://somosaudiencias.ift.org.mx/archivos/INFORME_Videojuegos2022OCT_VF.pdf

ISFE esports (2022). La guía de los esports. Asociación Española de Videojuegos. 48-50. <https://www.aevi.org.es/web/wp-content/uploads/2022/12/Guide-to-Esports-ISFE-ESA-ESA-C-IGEA-ES-web-1.pdf>

Lara, P. (03 de julio de 2021). Esports, el costo de un equipo no es un juego. The Esports México. <https://theesports.mx/2021/07/12/lifestyle/esports-el-costode-un-equipo-no-es-un-juego>

Newzoo (2022). Global Esports & Live Streaming Market Report Free version. Newzoo https://resources.newzoo.com/hubfs/Reports/Esports/2022_Newzoo_Free_Global_Esports_Live_Streaming_Market_Report.pdf?utm_medium=email&_hsenc=p2ANqtz-_PpOqVah3_ydCY69zDHRkkbhaPb9L6Zl5xzPJWzl8lW_IFlhGF9kmJxP87jvPX7OH-Jxe-Frj3mhqPBTS-Pt9N_L-3Hw&_hsmi=212483853&utm_content=212483853&utm_source=hs_automation

Nagorsky, E. y Wiemeyer, J. (2020). The structure of performance and training in esports. PLoS One, 15(8): e0237584. <https://www.10.1371/journal.pone.0237584>.

Olmosh, L. (2024). Telcel University Esports; Guía práctica para universitarios. Gikinx. <https://gikinx.mx/telcel-university-esports-guia->

[practica-para-universitarios/](#)

Olympics.com (2023).

Olympic Esports.

<https://olympics.com/es/esports/>

Olympics.com (14 octubre 2013). Thomas Bach, Presidente del COI: analizamos la posibilidad de crear unos juegos Olímpicos de Esports.

<https://olympics.com/es/noticias/thomas-bach-presidente-coi-analiza-planes-crear-juegos-olimpicos-esports>

Poo, F. y Zafra, F. (23 de Noviembre 2022). Los Esports en México; reconocimiento y lagunas jurídicas. Foro Jurídico.

<https://forojuridico.mx/los-esports-en-mexico-reconocimiento-y-lagunas-juridicas/>

Reglamento DDH Telcel (2023). League of Legends LVP; Liga de Videojuegos Profesional.<https://lvp-network.s3.eu-west-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/sites/8/2023/01/07085517/1.-Reglamento-DDH-2023.pdf>

Riot Games (2021). <https://www.leagueoflegends.com/es-mx/news/esports/todo-listo-para-university-esports-mexico-2021/>

Rodríguez, G. y Del Moral Pérez, M. (2018). Habilidades potenciadas con e-Sport League Of Legends: diseño de caso único. (4); 28-40. <https://revistas.um.es/riite/article/view/333771/231841>

Rothwell, G. y Shaffer M. (2019). eSports en escuelas K-12 y postsecundarias. Ciencias de la Educación, 9(2):105. <https://doi.org/10.3390/educsci9020105>

Sáenz, A. (2021). Reglamento de competencia de Esports League of Legends. Comisión Nacional Deportiva Estudiantil de Instituciones Privadas A.C. <https://www.conadeip.org/normatividad/reglamentos/>

Saiz-Álvarez, J.; Palma-Ruiz, J.; Valles-Baca y Fierro-Ramírez, L. (2021). Knowledge Management in the Esports Industry: Sustainability, Continuity, and Achievement of Competitive Results. Sustainability, 13(19), 2-20. <https://doi.org/10.3390/su131910890>

Sons Of KS (20 de mayo de 2024). Conviértete en un Jugador Profesional de Esports: La guía definitiva. <https://sonsofks.com/conviertete-jugador-profesional-esports-guia-definitiva/>

Ultrans. (2022). Deportes Electrónicos (e-sports). https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/images/es/Focus%20sectorial_E-sports_ES_tcm24-54340.pdf

UNISPORT MANAGEMENT SCHOOL (2020). ¿En qué consiste el trabajo de un entrenador de e-Sports?. Unisport. <https://unisport.es/entrenador-esports/#:~:text=El%20entrenador%20en%20eSports%3A%20una%20figura%20esencial&text=Este%20profesional%20experimentado%20puede%20dedicarse,cara%20a%20eventos%20y%20competiciones.>

EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO, CON BASE EN LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO EN EL FÚTBOL FORMATIVO Y PROFESIONAL, EN EL CONTEXTO MEXICANO

Gabriel Guerrero López

El estudio del deporte y la educación física es un área en constante cambio derivado de los descubrimientos científicos, en 2017, con la publicación de la metodología del entrenamiento estructurado (EE), se genera una ola de cambios en la supuesta manera de planificar los deportes de equipo en nuestro país, para ese momento la metodología en cuestión era un conocimiento exclusivo de los estudiosos con estudios del Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona, institución donde nace la metodología de la mano del profesor Francisco Seirul·lo. Bajo el contexto de los deportes de equipo o como el EE les llama, Deportes de Interacción en Espacio Compartido (DIEC) con periodos competitivos largos y competencias semanales, La metodología tradicional basada en deportes individuales no terminaba por ser suficiente para solventar las exigencias

que el deporte de equipo suponía. Es en este punto donde la metodología del EE cobra importancia, en las necesidades humanas de desarrollo competitivo. Así mismo, al ser un cambio de paradigma, requiere un proceso de adaptación para su aplicación. Este artículo explica la aplicación teórico- práctica y sus resultados desde la base de la metodología del entrenamiento estructurado y el libro “El Entrenamiento Estructurado en el Fútbol base” en contextos mexicanos como lo son, el fútbol formativo y profesional, así como la educación física en escuelas privadas desde un abordaje holístico-sistémico

Palabras clave

Entrenamiento estructurado, deportes de equipo, metodología, formación, entrenamiento optimizador, perspectiva holística

INTRODUCCIÓN

En el mundo, se vive un momento donde gran porcentaje del desarrollo integral de los niños resulta modificado por la forma en la que estos aprenden los valores humanos por medio del deporte, desde luego, nada mejor para llegar a ese desarrollo que utilizando el deporte más popular, por supuesto, hablamos del fútbol. En este sentido, la agencia United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) publicó en 2007 un libro titulado; DEPORTE para EL DESARROLLO en AMÉRICA LATINA y el CARIBE. Con el cual demostraremos la importancia de la formación integral infantil y que, según texto del mismo libro tiene como objetivo.

El objetivo de este esfuerzo es promover la no violencia, la tolerancia y la paz, junto con los beneficios del deporte para el desarrollo. El deporte no sólo enseña valores importantes como el trabajo de equipo, la justicia y la comunicación, sino también la interdependencia. Todos estos conceptos también forman parte de la esencia del desarrollo. (UNICEF, 2007, p. 4)

Desde el análisis del objetivo de UNICEF, logramos identificar un concepto determinante, “el desarrollo” concepto que con un carácter multidisciplinario deberá ser el punto de partida para realizar un análisis más crítico de las necesidades del deporte infantil. Para continuar con el desarrollo de los infantes UNICEF (2007) busca los métodos lúdicos más sencillos de proporcionar, hablamos entonces de la esencia del juego sin separarlo de su diversión innata y evitando agregar objetivos no acordes a la ubicación contextual de cada niño.

Es este sentido, “Ya sea que jueguen en calles transitadas, en campamentos de refugiados abarrotados o en medio del caos de la guerra, los niños encuentran alegría en el deporte” (UNICEF, 2007, p. 18). Hasta este punto, las intenciones de UNICEF son claras, el desarrollo integral infantil para una mejor calidad de vida, sin embargo, aquí es donde debemos preguntarnos, ¿El fútbol avanza en el camino que le corresponde como medio de desarrollo infantil y consecuentemente formación profesional? Para lograr una respuesta a la cuestión anterior, analicemos más a fondo el fenómeno social que rodea al fútbol infantil. En el ámbito social UNICEF (2007, p. 3) a través de Nils Kastberg, Director Regional de UNICEF para América Latina y el Caribe, menciona lo siguiente.

En América Latina y el Caribe, estamos desarrollando alianzas con todos los sectores de la sociedad, desde los gobiernos y el mundo de los deportes hasta la sociedad civil en toda su diversidad, para llevar a niñas y niños a campos de deportes y de juego, y para educarlos junto a sus familias sobre los beneficios de la actividad física. (UNICEF, 2007, p. 3)

Para educar por medio del deporte, los clubes deportivos especialistas en fútbol han hecho una ardua labor por incluir más alumnos a sus filas en escuelas de fútbol, academias y fuerzas básicas, hasta este momento se lograría coincidir con los objetivos de UNICEF, sin embargo, a través de los años laborales algunos entrenadores con bases científicas expresan haber logrado observar como el fútbol infantil navega en la sociedad como un

medio de lucro generado a partir de la popularidad del deporte, en este sentido, ya sea por derechos de formación, venta de jugadores o pagos de mensualidad en academias deportivas. Ante las necesidades económicas los clubes se ven obligados a cobrar el servicio de entrenamiento formativo. Y como sabemos, los resultados a nivel nacional e internacional. Respaldan una baja eficiencia en el alcance de objetivos. En primera división según transfermarkt, al inicio del torneo apertura 2024 de la liga mx, hay 18 equipos en los cuales existen 486 jugadores registrados de los cuales 170 son extranjeros siendo correspondiente al 35%, entre los cuales, el jugador más valioso es un extranjero con un valor de 10 millones de euros. Bajo esta perspectiva, cuando un jugador no concluye su proceso formativo profesional como futbolista, será importante reflexionar, ¿Dónde termina desarrollando su vida cotidiana como ser humano, ante el proceso formativo integral que representó el fútbol en su vida?, y por consiguiente, ante los resultados deportivos actuales a nivel nacional ¿Será necesario un cambio de paradigma de formación deportiva que mejore la eficiencia de objetivos colectivos y lograr más y mejores talentos deportivos en nuestro país?

En el presente documento evaluaremos los resultados objetivos en varios momentos de la aplicación práctica durante 5 años del contenido del libro “El entrenamiento estructurado en el fútbol base” de publicación independiente y autoría propia.

MARCO TEÓRICO

Como referencia sustancial del contenido metodológico de la presente investigación se considera el Capítulo 1 del libro titulada “Las etapas de formación del futbolista” como un medio de determinar los contenidos de entrenamiento prácticos según la edad sensible al desarrollo o estimulación, en la cual se realizó una investigación documental para integrar y proponer un modelo de fases sensibles específicas para la metodología y el Capítulo 2 titulado “La hipercompleja metodología de entrenamiento” como valor de

referencia para el proceso de desarrollo integral a través del entrenamiento deportivo”

En este sentido, la aplicación práctica del contenido del entrenamiento estructurado y su transferencia al contexto mexicano a través del contenido del libro “El entrenamiento estructurado en el fútbol base” cuyo contenido está disponible con 160 páginas en su formato impreso.

OBJETIVOS

Objetivo general: Comprobar el nivel de eficiencia de la transferencia metodológica del Entrenamiento Estructurado al contexto mexicano con poblaciones practicantes de fútbol a través del estudio y practica del libro “El Entrenamiento Estructurado en el Fútbol Base”

Objetivo específico: Desarrollar recomendaciones metodológicas específicas para las problemáticas encontradas en este estudio, como medio de evolución en el conocimiento científico.

MÉTODO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Se realizó una investigación aplicada debido a su naturaleza práctica continua, donde el enfoque principal es el de encontrar soluciones prácticas para responder a las problemáticas planteadas. En este sentido, mediante la aplicación de una base metodológica holística conocida adaptada a un contexto sistémico actual, se buscan soluciones constantes con base en el marco teórico, formulando hipótesis y poniendo a prueba los procesos adaptados, desarrollando así nuevos conocimientos metodológicos ya comprobados.

ENFOQUE Y ALCANCE

El enfoque principal de este estudio es mixto, puesto que la metodología defendida implica un enfoque holístico de cualquier proceso por lo que se determina que en base a lo mencionado por la Universidad Naval de la Secretaría de Marina en su documento “Metodología de la investigación” (s/f. pág. 25), un enfoque mixto, donde los principales enfoques a utilizar

son, el cualitativo, el estructuralismo, y la teoría general de los sistemas, entre otros.

Evaluar los resultados dentro del contexto de la planificación según el modelo metodológico del entrenamiento estructurado, bajo este enfoque nos permitirá analizar los posibles componentes optimizadores del proceso formativo que resultaron en un proceso de calidad.

Esta investigación tiene un alcance practico en todos los niveles del deporte, individual y colectivo, así como en la iniciación y la profesionalización.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Técnicas de campo de recopilación de datos y archivos a lo largo de 5 años de practica de entrenamiento deportivo, con evaluaciones de resultados bajo un formato de análisis de resultados obtenidos de manera colectiva. Bajo evaluación comparativa de resultados planteados contra resultados obtenidos, junto con un diario de campo para análisis de información subjetiva.

POBLACIÓN OBJETIVO Y PROCEDIMIENTO

El universo o población, es de 3 equipos de futbol con rango de edad de entre 15 y 20 años, que constan de entre 16 y 21 jugadores para los equipos del sector amateur y 30 jugadores para los equipos profesionales de la FMF.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos se presentan en la tabla 1, donde podemos observar los resultados planteados en conjunto con la directiva, así como el resultado final obtenido.

Tabla 1. *Resultados obtenidos en los clubes donde se concluye el proceso mínimo de una temporada.*

Club	Periodo	Objetivos propuestos	Estatus final	
Amateur	2018 - 2019	Clasificación a liga de torneo PRODEFUT sub-20.	Objetivo cumplido eliminación del equipo en la fase de cuartos de final.	
		Disminuir la cantidad de expulsiones, amonestaciones y suspensiones.	Objetivo cumplido, 4 tarjetas amarillas en 17 jornadas y 1 roja y 1 amarilla en liga.	
		Desarrollo integral humano para los jugadores sin seguimiento del club de primera división.	El 75% de los jugadores terminaron sus estudios universitarios, 13% se encuentra estudiando maestría, el 6% llegó a jugar fútbol profesional en LBM.	
Profesional	2022 - 2024	Clasificación a liga de Tercera división profesional zona B- liga 2023.	Objetivo cumplido. Liga de zona B, dieciséisavos de final.	Clasificación Eliminados
		Proyección de jugadores a divisiones superiores	Jugadores proyectados Liga MX: 1 jugador Liga de expansión: 2 jugadores Liga premier: 1 jugador	
		Complementario	Desarrollo de una metodología estructurada de entrenamiento de eficiencia de penales.	

Los resultados obtenidos demuestran un cumplimiento general de objetivos cercano al 90%, entendiendo las limitaciones subjetivas y prácticas que cada uno de los procesos conlleva según su nivel deportivo, social y administrativo. En este sentido, es claro que las oportunidades de observación que se incluyen en cada proceso futuro aumentan de manera significativa al presentarse en un contexto de mayor nivel deportivo generalizado.

El Entrenamiento Estructurado y su transferencia a través del libro “El Entrenamiento Estructurado en el fútbol base” se presentan como un medio, un entendimiento de lo tradicional y basándose en la metodología de lo analítico o fragmentario y mecanicista para evolucionar

acercándose a una realidad de entrenamiento practico de la competencia de los DIEC, permitiendo el alcance de objetivos en un proceso de menor periodicidad.

Es así, que metodológicamente, el entrenamiento en busca de una complejidad simulada a la competencia debe centrarse según su nivel de especificidad a la realidad de entrenamiento conocida como Situación Simuladora Preferencial.

En la tabla 2. Se presentan los procesos de entrenamiento no concluidos por factores externos a la metodología de entrenamiento, sin embargo, la visión holística ayuda a determinar que existe responsabilidad al respecto de la cancelación en el control de este proceso.

Tabla 2. Procesos de entrenamiento cancelados antes de la finalización de una temporada.

Club	Periodo	Objetivos propuestos	Estatus final
Pandemia	2020	Cancelación de actividades de investigación aplicada.	
		Desarrollo metodológico del modelo de entrenamiento formativo para academia y fuerzas básicas.	
Profesional	2021	Proyección de jugadores al primer equipo profesional.	Procesos no concluidos
		Retorno a las actividades deportivas del centro deportivo y academia de fútbol.	

En el presente estudio se realiza la revisión de resultados, con el objetivo de identificar cual es el nivel de implicación de la metodología respecto al objetivo alcanzado. Para ello es necesario revisar las siguientes observaciones respecto a los procesos de entrenamiento y sus objetivos observados.

Deportivo

Objetivo cumplido, eliminación del equipo en la fase de cuartos de final.

Objetivo cumplido. Clasificación a liguilla de zona B. Eliminados en dieciseisavos de final.

Objetivo cumplido. Clasificación a liguilla de zona B. Eliminados en dieciseisavos de final.

Desarrollo de una metodología estructurada de entrenamiento de eficiencia de penales.

Disciplinario

Objetivo cumplido, 4 tarjetas amarillas en 17 jornadas, 1 roja y 1 amarilla en liguilla.

Formativo

El 75% de los jugadores terminaron sus estudios universitarios, 13% se encuentra estudiando maestría, el 6% llegó a jugar fútbol profesional en LBM.

5 jugadores proyectados

La mayor cantidad de objetivos cumplidos son en el área deportiva, en los que conciernen a los resultados deportivos del equipo a nivel de su competencia, en este sentido podemos resaltar una eficiencia probable en términos competitivos del entrenamiento estructurado en temporalidades a corto plazo. Sería interesante poder observar el funcionamiento y eficiencia de la metodología en un contexto de mayor apoyo económico, social y deportivo. En ambos casos, los equipos presentados son de plantilla gratuita, sin salarios a los jugadores profesionales y con funcionamiento limitado por las reducciones de costos operativos constantes. A pesar de lo mencionado, los resultados objetivos son sobresalientes. El equipo de Tercera división profesional obtuvo sus dos primeras clasificaciones de su historia gracias a estos procesos. Las eliminaciones en la liguilla resultan después de equivocaciones puntuales en la eficiencia de las acciones durante el juego, por lo que es probable que con un proceso más largo de formación y seguimiento de cada jugador resulte en la obtención de mejores resultados.

En este sentido, la formación de jugadores mayores sin seguimiento de algún club profesional de mayor nivel se orientó también a su continuidad estudiantil y vida profesional académica. De esta manera y bajo diversos aspectos más, como el disciplinario con mecanismos de aprendizaje de

inteligencia emocional como la meditación o el condicionamiento clásico a manera de creación de hábitos, se complementa un proceso formativo integral.

El logro mas importante por observar en termino metodológicos es la creación de un proceso de entrenamiento específico para mejorar la eficiencia de los penales mediante la cual se logro mantener al equipo invicto en penales durante un año y seis meses, mediante la cual se seleccionaban a los tiradores en base al proceso metodológico. Es importante recalcar que los datos de estos resultados muestran una confiabilidad del 93% y seguramente será motivo de una próxima publicación.

Existe factores relevantes mencionados a continuación que afectaron el proceso y su eficiente aplicación. Derivados de algunos de ellos, también se encuentra la cancelación de los procesos mencionados en la tabla 2.

En todos los contextos se encontraron entrenadores y directivos con perspectiva guiadas con el paradigma tradicional que limitaron constantemente la aplicación de la metodología, mismos que se resisten al cambio y mantienen una manera constante de planificación y control de los procesos de entrenamiento bajo la justificación de haber funcionado siempre para ellos.

Los jugadores y su contexto de vida interfieren en los procesos de entrenamiento, por ejemplo, las adicciones como el alcoholismo o la irresponsabilidad de faltar a entrenamientos clave fueron un problema encontrado durante la investigación.

El puesto dentro del equipo de entrenadores también llamado cuerpo técnico es una limitante constante que se logró identificar dentro de las observaciones, precisamente por no poder controlar en algunos contextos la dirección metodológica de las tareas o de los entrenamientos.

CONCLUSIÓN

Dentro de cada uno de los procesos, y en base a las observaciones diarias, se evidencia una cantidad de factores muy importante que puede alterar la obtención de los resultados, es así como en el análisis de estos procesos se respeta la característica multivariable del fútbol.

Debemos plantearnos el entrenamiento desde esta perspectiva. “No se trata de sumar, unir, ni mezclar capacidades/estructuras, sino de intentar separarlas lo menos posible” Cano (2006) en Gómez (2014, p. 31)

El EE basado en la tendencia cognitivo-estructuralista, diseñado en sus principios por los integrantes del INEFC de Barcelona, nacido en 1991 en un inicio con Francisco Seirul.lo, Xesco Espar y Marcel.lí Masafret. Se desarrolla a partir de una inquietud, el entrenamiento en los deportes colectivos ahora llamados DIEC (deportes de interacción con espacio compartido), que desde sus principios como deportes competitivos fueron adoptando las metodologías y formas de entrenar de los deportes individuales como el atletismo o gimnasia, deportes individuales que desde una clasificación sistémica entran en un nivel inferior de complejidad.

Al notarse la baja transferencia y eficacia del entrenamiento basado en deportes individuales surge la necesidad de una metodología propia de los deportes de interacción con espacio compartido. Es por esto que, nace el “entrenamiento estructurado” y el grupo de profesores del INEFC liderado por Francisco Seirul.lo fue pionero en el diseño y publicación del ahora cada vez más conocido Entrenamiento Estructurado.

Sin embargo, es importante establecer que no hemos considerado al EE y la tendencia cognitivo-estructuralista como única metodología para el desarrollo de esta propuesta de entrenamiento, pues no sólo romperíamos con su esencia, sino que también estaríamos confundiendo la misma naturaleza cambiante del fútbol. Así, desde esta perspectiva proponemos en menor o mayor cantidad tomar las diversas herramientas que las metodologías de entrenamiento nos brindan, aplicar una u otra metodología

según el contexto cambiante y además según las características de nuestro alumno.

Lamentamos comunicar que, si el lector mantiene la esperanza de avistar la línea de meta, o lo que es lo mismo la pócima mágica del análisis o entrenamiento del fútbol, no sólo se ha equivocado de lectura, sino que también debe cambiar de deporte, pues “la teoría de la complejidad también nos dice que esa clase de puntos de inestabilidad suele conducir más bien a desmoronamientos que a avances” (Capra, 2003, p. 336). Un ejemplo de ello es la barita mágica que algunos quisieron encontrar, y que otros siguen “mal-buscando” en el “mal-llamado” entrenamiento integrado. Morcillo en Cano (2015, p. 7)

Lo propuesto en esta investigación, es adaptable a todos los contextos, pero no será igual de uno a otro, las recetas de entrenamiento no existen, y debemos aprender a evolucionar sobre el conocimiento ya escrito. Adaptar el conocimiento a nuestro propio contexto es sin duda alguna, nuevo conocimiento.

La reflexión más importante en este punto es, en los deportes y en específico los de equipo, con un entorno tan cambiante y variable, deben ser percibidos como un sistema complejo en evolución constante, lo cual determina que sus objetivos y en consecuencia la manera de entrenar debe considerarse también como cambiante.

Lo mismo pasa con los jugadores, son en sí un sistema hipercomplejo dependiente de las interacciones individuales y socio afectivas, por lo tanto, no podemos concebir el entrenamiento de los jugadores con objetivos generalizados por la edad o por el nivel en el que se compite. Los objetivos sólo pueden ser determinados desde una perspectiva sistémica multidimensional, observando y determinando los objetivos según los umbrales operativos de lo que el equipo puede hacer y no por lo que debería hacer según su edad o nivel competitivo, también se deberá tomar en cuenta el análisis de las competencias y de las pruebas realizadas hasta ese

momento. Una vez encontrado las limitantes de ejecución, se planean los objetivos entorno a los objetivos y expectativas del futuro siempre respetando el proceso de adaptabilidad al nivel necesario para competir y lograr los objetivos colectivos.

Por ejemplo, si existe un alumno cuya edad es 11 años, por hipótesis se consideran objetivos de entrenamiento principalmente orientados hacia el aprendizaje motor de los fundamentos técnicos. Pero el alumno en cuestión nunca ha entrenado ningún deporte en su vida y los procesos motrices se realizan muy torpemente, será entonces que no podemos entender una enseñanza de fundamentos técnicos cuando el alumno carece de las llamadas habilidades motrices básicas y capacidades coordinativas.

Así, según lo anterior existen los alumnos a los que se propone llamar, los rompe hipótesis, ya que algunos de ellos podrán ser unos prodigios, pero también existirán quienes carezcan de toda habilidad específica y un entrenamiento para la misma edad con un grupo donde estén alumnos de ambos tipos será ineficaz para los prodigios si queremos ayudar a los de habilidad inferior, y viceversa un entrenamiento que implique retos para los prodigiosos representara quizá un reto demasiado grande para los alumnos iniciantes o con habilidades inferiores.

Los equipos como sus jugadores deben ser observados sin dividir su complejidad bajo una perspectiva sistémica que permita entender las posibilidades de desarrollo en el entorno colectivo, esto permitiendo el diseño y planeación de procesos de entrenamiento eficaces para el logro de objetivos.

Por último, esta metodología y cualquier otra existente en el mundo, así como sus modelos de planificación se deben considerar como “evolutivas”, sin importar la incomodidad que esta perspectiva pueda generar en entrenadores conservadores, las bases metodológicas tradicionales son indispensables, sin embargo, la aplicación del Entrenamiento Estructurado

como una herramienta en los procesos, es fundamental actualmente en cualquier deporte de equipo.

En conclusión, la metodología evaluada a través de los resultados obtenidos en 5 años y con tres equipos de futbol diferentes, es significativamente eficiente, gracias a su adaptabilidad y conocimiento científico integrado, los procesos formativos durante la aplicación de dicha metodología son integrales, sistémicos y complejos. Aporta grandes cualidades al jugador en términos educativos, gracias al valor humano de las actividades diarias como la cooperación, esfuerzo, ética, compromiso y responsabilidad, entre otras, además, la metodología muestra una amplia capacidad de transferencia a las características del entorno y de los equipos. Es por todo lo anterior que llegamos a la conclusión de que la metodología del entrenamiento estructurado y el libro “El Entrenamiento Estructurado en el Futbol Base” deberían ser la base metodológica de los deportes de equipo en México y probablemente en otros contextos deportivos, así como en la educación física, por lo que será importante realizar futuras investigaciones para demostrar su confiabilidad y eficiencia en dichos sectores.

RECOMENDACIONES

En este documento, recomendamos hacer una fusión metodológica como el Entrenamiento Estructurado y la Periodización Táctica, así como de varios contextos futbolísticos, lo que ayudara a mejorar los procesos formativos. Según su contexto, social, económico, religioso o incluso educativo. Conocer las metodologías, así como los paradigmas tradicional y contemporáneo permitirá a cada entrenador tener mayores herramientas de ejecución a la hora de solucionar necesidades dentro de su propio contexto deportivo.

Las principales recomendaciones, bajo nuestra perspectiva y con la intención de mejorar el proceso de entrenamiento son:

Realizar un documento con información científica definiendo el proceso desde su estimulación temprana, iniciación deportiva, iniciación específica,

estructuración, profesionalización, optimización, mantenimiento y hasta el momento del retiro del fútbol. Probablemente sea una herramienta metodológica necesaria para mejorar los resultados deportivos a nivel nacional.

Referencias

Amado P. M., Cobo A. A., Oiartzabal E. I., Zinkunegi Z. A. (2003). Proceso de enseñanza aprendizaje del fútbol. Gipuzka Kirolak, Real sociedad de fútbol, S. A. D. Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.gipuzkoa.eus/documentos/4004868/4007419/Fútbol%2BCastellano.pdf/0c34fdd5-ff00-42ea-9d60f9f30c882cb6&ved=2ahUKEwjOr4vhx6LnAhUJOq0KHaU2CY4QFjACegQIAxAB&u sg=AOvVaw3-16yIcCZFlenr-jv0kh79>

Angelotti, P. G. (2010). Chivas y Tuzos. Íconos de México: identidades colectiva y capitalismo de compadres en el fútbol nacional. México: COLMICH

Benardot, D. (2013) Nutrición deportiva avanzada. 2da edición. España: Ediciones Tutor, S. A.

Guerrero, L. G. (2020). El Entrenamiento Estructurado en el futbol base. Desarrollo de una visión sistémica de los procesos formativos ante un mundo hipercomplejo. México, publicación independiente. KDP.

Universidad Naval. SEMAR. (sin fecha) Metodología de la investigación. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/133491/METODOLOGIA_DE_INVESTIGACION.pdf

Benedek, E. (2001). Fútbol infantil. España: Editorial Paidotribo.

Benítez M. R. y Córdoba A. E. (1982) “El Entrenador Español de Fútbol”. Cuando empezar la iniciación al fútbol. Revista: Núm. 13. Páginas 38-41. <http://www.rafabenitez.com/web/index.php?act=mostrarContenidosyidiomaesyca=17>

Bertoglio, O. B. (1993). Introducción a la teoría general de sistemas. 8va ed. México: Ed. Limusa. Blázquez, S. D. (1988) Iniciación a los deportes de equipo, 2da edición. INEF. Barcelona, España: Ediciones Roca.

Bosco, C. (1993) Aspectos fisiológicos de la preparación física para el futbolista. Deporte y entrenamiento. Barcelona: Ed. Paidotribo.

Brüggemann, D. (2004). Entrenamiento para Niños y Jóvenes. Barcelona, España: Ed. Paidotribo.

Campos V. M. A. (2012) Consideraciones para la mejora de la resistencia en el fútbol. Apunts. Educación Física y Deportes 2012, n.º 110, 4.º trimestre (octubre-diciembre), ISSN- 1577-4015. pp. 45-51. DOI:[http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2012/4\).110.05](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/4).110.05)

Cano, M. O. (2015). El modelo de juego del F.C. Barcelona: Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad. México: Ed. Trillas.

Cometti, G. (2002). La preparación física en el fútbol. Paidotribo. Primera edición. Barcelona, España: Ed. Paidotribo.

Contreras, O. (1998). Didáctica de la educación física. INDE. Barcelona, España: Ed. Síntesis.

Cotterill, S. (2018). Psicología de equipo en los deportes: teoría y práctica. México: Ed. Trillas.

Elartedevivir.(2020)¿QueesSudarshanKriya?Recuperadode <https://www.artofliving.org/mx-es/%C2%BFqu%C3%A9-es-el-sudarshan-kriya>

Elartedevivir.(2020)OrigendelSudarshanKriya.Recuperadode <https://www.artofliving.org/co-es/origen-del-sudarshan-kriya>

Ericsson, A. y Pool, R. (2017) Número uno. Secretos para ser el mejor en lo que nos propongamos. Primera edición. México: conecta.

Erskine J. (director). (2019) This is football, capítulo 6, Asombroso. [serie de televisión]. Lugar: Amazon prime video.

Federación Internacional de Fútbol Asociación, FIFA (2010) capítulo 8. La formación y la preparación física. pp.1-51. <https://www.google.com/url?>

[sa=t&source=web&rct=j&url=https://es.slideshare.net/mobile/papalui74/cap-8-fifa-la-formacin-y-la-preparacin-fsica&ved=2ahUKEwj_hO221qLnAhUOT6wKHc7CA48QFjAJegQIARAB&usg=AOvVaw3in0sg7RWfDQEw02kn_P-VR&cshid=1580090229380](https://es.slideshare.net/mobile/papalui74/cap-8-fifa-la-formacin-y-la-preparacin-fsica&ved=2ahUKEwj_hO221qLnAhUOT6wKHc7CA48QFjAJegQIARAB&usg=AOvVaw3in0sg7RWfDQEw02kn_P-VR&cshid=1580090229380)

Federación Internacional de Fútbol Asociación, FIFA. (2000). Grassroots, Fútbol base.

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://grassroots.fifa.com/fileadmin/user_upload/pdfs/grassroots_2016_s.pdf&ved=2ahUKEwiSxNjiyKLnAhUGHqwKHT4UAx0QFjAAegQIAhAB&usg=AOvVaw2yF3JPjvTIYNGWcG_1LM

Federación Internacional de Fútbol Asociación, FIFA. (sin fecha) fútbol juvenil. Departamento de Educación y Desarrollo Técnico de la FIFA. Suiza. Recuperado de https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://resources.fifa.com/image_upload/youth-football-training-manual-2866317-2866318.pdf%3Fcloudid%3Ddfy8m3wrgr1bdxxjiu2c&ved=2ahUKEwjP_KX-1aLnAhVJ5awKHx6vDJkQFjAAegQIARAB&usg=AOvVaw0Af2iwx3-IJZHGNt9q7LK

Goleman, D. (2001). Inteligencia emocional. México: Ed. Vergara. Gómez, P. P. (2014). Preparación física para el fútbol. México: Ed. Trillas. Hahn, E. (1994) Entrenamiento con niños. México: Ed. Deportes técnicas.

Harre, D. (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana, Cuba. Científico técnica.

Larraz, C. A. y Salinas, C. J. (octubre 2012). Iniciación a los deportes colectivos: el fútbol, Jornadas de actualización para técnicos titulados, Comité aragonés de entrenadores de fútbol, Zaragoza. España.

Massafret M. M. y Serrés R. L. (sin fecha) Procesos coordinativos, optimización de la técnica. Mater profesional en alto rendimiento deportes de equipo. INEFC. España.

Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Mercé, J., García, L. y Herrero, M. 2010 Enseñanzas Deportivas, Módulo: Táctica y Sistemas. TÁCTICA Y SISTEMAS III Profesores: Recuperado de

Osorio, J. C. (2008). Introducción al pensamiento sistémico. Universidad del valle. Colombia: Programa editorial.

Pascua, I. J. (2011). Manual técnico del entrenamiento del portero de fútbol. España: Ed. Paidotribo.

Pol, R. (2014) La preparación física en el fútbol: proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad. 2da edición. México: Ed. Trillas

Rivas, M. (2012) Guía Didáctica Para La Enseñanza del Fútbol en niños y adolescentes.

Roca, A. (2009) proceso de entrenamiento en el fútbol. Metodología de trabajo de un equipo profesional (FC Barcelona). España: MCSports.

Sans, A. y Frattalora, C. (2009). Los fundamentos del fútbol. Programa AT-3. Etapa de rendimiento. España:MCSports. https://www.academia.edu/18805294/Los_fundamentos_del_f%C3%BAtbol[https://](https://www.academia.edu/18805294/Los_fundamentos_del_f%C3%BAtbol)

Seirul.lo V. F. (1 mayo 1993). Preparación física aplicada a los deportes colectivos: balonmano. Centro Gallego de Documentación edición Deportivas. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.entrenamientodeportivo.org/articulos/Preparacion_Fisica_Aplicada_a_Deportes_Colectivos_Balonmano_Inef_Galicia_1993_Seirulo.pdf&ved=2ahUKEwizgru016LnAhUI7qwKHQY7BUEQFjABegQIAhAB&usg=AOvVaw1rSqhPGBvBz9wgnk_gqckm

Seirul.lo V. F. (15 de junio de 2002). La Preparación Física en Deportes de Equipo “entrenamiento estructurado”. Servicio del deporte de elite y alto

rendimiento. Dirección general del deporte, generaliat valenciana conselleria de cultura i educació. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.motricidadhumana.com/preparacion_fisica_deportes_equipo_Entrenamiento_Estructurado_Seirul_lo_2002_Valencia.pdf&ved=2ahUKEwio5cPv7aLnAhUCVa0KHS-xCnQQFjAAegQIARAB&usg=AOvVaw03BcWdcFzeAupO9yVvUOIz

Seirul.lo V. F. (2000), Una línea de trabajo distinta, jornadas de actualización de preparadores físicos. PCM. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.motricidadhumana.com/una_linea_de_trabajo_distinta_seirullo_2000.pdf&ved=2ahUKEwievM686KLnAhUEQa_wKHeRfDPgQFjAKegQIARAB&usg=AOvVaw3_WrDgi79rIvfWh7VZKX3Q

Seirul.lo V. F. (octubre 2013). Estructura cognitiva. Sesiones Formativas para Entrenadores Deportivos Selección de diapositivas sobre la estructura cognitiva que el Maestro Paco Seirul lo utilizó para desarrollar una sesión de comunicación para la formación de entrenadores de fútbol. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.motricidadhumana.com/Estructura_Cognitiva_Seirul_lo_2013.pdf&ved=2ahUKEwils9Wb6aLnAhUJIKwKHaYKApMQFjAAegQIBhAC&usg=AOvVaw2Lfs9UXbv90vP5YAkCdSqp

Seirul.lo V. F. y Moras G. (coord.). (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. España: Ed. MASTERCEDE.

Seirul.lo V. F., Rafael Martín A. R., Lago P. C. y Lalin N. C. (2013). Revista de Entrenamiento Deportivo. Causas Objetivas de Planificación en DSEQ (II): La Microestructura (Microciclos)·27(2) https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.motricidadhumana.com/causas_objetivas_planificacion_en_deportes_equipo_II_2013.pdf&ved=2ahUKEwieqPn

[K6aLnAhUKRKwKHfxqCQ8QFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw3ChkvtI5pciwD6tsCcLh66](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/1429/TESIS%2520DOCTORAL%2520Sixto%2520Gonzalez%25202008.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&ved=2ahUKEwjx3d57qLnAhUGlKwKHcbVDZcQFjAAegQIBBAB&usg=AOvVaw3XDJLZoNbAs-PJiLxWwNfV)

Sixto G. (2010). Estudio de las etapas de formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica. Aplicación al fútbol. (Tesis doctoral) Ediciones de la universidad de la universidad de castilla de la mancha. España. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/1429/TESIS%2520DOCTORAL%2520Sixto%2520Gonzalez%25202008.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&ved=2ahUKEwjx3d57qLnAhUGlKwKHcbVDZcQFjAAegQIBBAB&usg=AOvVaw3XDJLZoNbAs-PJiLxWwNfV>

Solé F. J. (2004) Entrenamiento de la resistencia en los deportes colectivos. Máster profesional en alto rendimiento deportes de equipo. INEFC. España. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://mastercede.com/wp-content/uploads/2017/03/ESTRUCTURA-CONDICIONAL_SOLE.pdf.pdf&ved=2ahUKEwjHpIn07qLnAhXDmq0KHfJuAnEQFjAAegQIBBAB&usg=AOvVaw3cjbvUaSeRqMUOnytQQ6Y1

Tenorio, D. y Del pino, M. (2015). La presión: conceptualización táctico-psicológica y su entrenamiento. México: Ed. Trillas.

UNICEF. (2002). Adolescencia una etapa fundamental. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.EUA. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://prosalud.org.ve/public/documents/20100804401280942620.pdf&ved=2ahUKEwjOjYKq76LnAhUCb60KHfI1ApoQFjACegQIAhAB&usg=AOvVaw2gwnIs_RAIwcOscKZR7sj&cshid=1580096824481

UNICEF. (2007) Deporte para el desarrollo en américa latina y el caribe. Oficina regional paraaméricalatinayelcaribe. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.iin.oea.org/boletines/boletin3/libros/Publicaciones/3Deporte%2520para%2520el%2520desarrollo%2520en%2520Am%25C3%25A9rica%2520Latina%2520y%2520el%2520Caribe%2520\(UNICEF\).pdf&ved=2ahUKEwj8nJX8aLnAhVP2qwKHUTwAMsQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw0Oaf-SWotLZfUesPMj7HUF](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.iin.oea.org/boletines/boletin3/libros/Publicaciones/3Deporte%2520para%2520el%2520desarrollo%2520en%2520Am%25C3%25A9rica%2520Latina%2520y%2520el%2520Caribe%2520(UNICEF).pdf&ved=2ahUKEwj8nJX8aLnAhVP2qwKHUTwAMsQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw0Oaf-SWotLZfUesPMj7HUF)

UNICEF. 2005. Vigía de los derechos de la niñez mexicana. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://es.scribd.com/document/19262277/Vigia-de-los-derechos-de-la-ninez-mexicana-Numero-2-Ano-1-Diciembre-de-2005-Laedadescolar&ved=2ahUKEwiulcj_8aLnAhUPHqwKHSSSCJMQFjAAegQIBRAB&usg=AOvVaw2qjGEfv781ydpfh5R9tS-F&cshid=1580097580703

COMPOSICIÓN CORPORAL Y CONDICIÓN FÍSICA DE MEXICANOS, CON FORMACIÓN MILITAR QUE SE CONCENTRAN EN EL CENTRO DE MÉXICO

AVANCE DE INVESTIGACIÓN

Galván Sánchez Daniel Alberto – Luis Fernando Arenas Moreno

Doctor Daniel Alberto Galván Sánchez. Tiene formación académica como licenciado médico cirujano por la Facultad de Medicina de León de la Universidad de Guanajuato. Además, va a acompañar la plática con el maestro en enfermería Luis Fernando Arenas Moreno y además doctorante en ciencias de enfermería.

Gracias a todos, ¡bienvenidos aquí al congreso internacional! Bueno aquí mi compañero Fernando y yo vamos a dar una pequeña exposición sobre los resultados de una investigación que hicimos con personas de la milicia que se encuentran aquí en el centro del país.

La exposición se llama composición corporal y condición física de mexicanos con formación militar que se concentran en el centro de México. Pues como todos sabemos primero que nada una buena composición corporal y condición física es esencial para el desempeño adecuado de todas las actividades. En los militares, este estudio analiza el estado de salud y

condición física de 90 militares en activo que se encuentran aquí en el centro de este país.

El objetivo de esta investigación fue describir la composición corporal y la condición física de este grupo de militares en activo concentrados en el centro. ¿Cómo lo hicimos? respecto al material y métodos que utilizamos fue un estudio descriptivo transversal con una población de 90 militares mexicanos. Se evaluó lo que fue la composición corporal con una impedancia electrónica (denominado Vo2 máximo con la prueba del IFT: la fuerza de miembros superiores-lagartijas, flexibilidad).

El análisis de los datos recopilados se realizó con spss y V.21 aquí veremos los resultados. Sabemos que se valoran 90 militares. Entre estos 90, fueron 12 mujeres y 78 hombres con edad promedio 28 años (este el 60% eso es bien importante señalada diferenciación de que no todos los militares hacen ciertas funciones entonces aquí teníamos militares de funciones mixtas, actividades de campo y solamente administrativas). Uno espera ver resultados importantes pensando que los militares deben de contener o tener una buena condición física y niveles promedio de glucemia. Encontramos a partir de los 90 este punto: 48 mg por decilitro del colesterol total, el promedio fue de 183.84 miligramos por decilitro. Acá con los resultados que nos interesan viene siendo la composición corporal y la condición física de estos mismos soldados, aquí pasa un fenómeno importante la primera fila de años 19 a 20 años este encontramos que solamente tenemos hombres y prácticamente la masa muscular 46.9. Le damos la siguiente, la masa grasa de 18.54. En lagartijas tuvieron 35.4 lagartijas de flexibilidad. De 21 a 30 años ya encontramos mujeres (fue en un número de ocho de 37.9 en la masa muscular para hombres 44.18). En la composición de masa grasa de 30.58 para mujeres y de 21.58 para hombres. En lagartijas, pues bueno, encontramos una diferencia marcada de 24.86 para mujeres y 36.89 para para hombres. En flexibilidad, igual como es esperado, en la población las mujeres más flexibilidad que los hombres

igual para esta población encontramos esta característica de 13.43 y 8.32 para para hombres en Vo2 encontramos también una diferencia de 37.49 y 46.56 para para hombres.

Cabe Resaltar que la siguiente línea es un grupo de edades que casi no encontramos nosotros en los militares, pero son importantes remarcar en este señalamiento: pareciera ser que los que tenemos en esta línea a continuación son los administrativos (son las personas que por ende, por cuestiones de seguimiento, conocimientos y otras tareas son las personas que debieran tener una menor capacidad física en masa muscular). Para mujeres encontramos un 39.30, para hombres 45.8. De masa magra para mujeres 28.1, para hombres 20.73. En lagartijas, 27.75 para mujeres para hombres 41.89. En flexibilidad tenemos 8.25 para mujeres y 10.48 para hombres y en Vo2 35.05 para mujeres y 48.65 para hombres.

Aquí me detengo un poquito. Porque si ven los resultados de la última fila que son estos militares, que se dedican a lo administrativo, a funciones quiero pensar que también mixtas, son los que mostraron mejor condición física. Pareciera que el pertenecer... ¡ah! y es importante también comentar que este grupo son los que tienen más años como militares ejerciendo profesión. Decía que nos parece importante porque pareciera que hay una cultura física donde entonces que el militar al momento de ingresar, todos los días ejercitar ejercitar, ejercitar va generando, ya en altas en un grupo de edad mayor, una cultura que parece ser que va mejorando va creciendo más por el paso del tiempo.

En conclusión, como ya lo expresó Fernando, la mayoría de los militares presentaron una composición corporal saludable que es lo que teóricamente esperamos que tenga este tipo de población. Aunque se observaron algunos casos de sobrepeso, estos generalmente los estuvimos observando ya en personas que están entrando en pura etapa administrativa.

Cabe destacar eso también, la capacidad funcional fue sobresaliente en todos los grupos desde los que iniciaban que vimos el grupo de 19-20 años hasta los que vienen de 30 a 40 que es uno de los más de edad, más avanzados mejorando con el paso del tiempo y que fue lo que ya les comenté, no se encontró evidencia Nacional sobre la disponibilidad de variables de esta población. Por eso nos llamó la atención poderlo realizar porque pues estuvimos buscando y no encontramos nada referente a lo que es personas de la milicia haciendo este tipo de estudios.

Colaboradores del estudio:

Galván Sánchez Daniel Alberto, Silva Lira Francisco Javier, Reyes Pérez Isaac, Valdés Laura Briseida, Quintanilla Valeria, Domínguez Muñoz Habid Emanuel, Sandoval Brenda Cecilia, Ponce Garnica Luis de Jesús, Olay-padilla Gabriel, Arenas-Moreno Luis Fernando.

CUANDO SEAS GRANDE

Óscar J. Alarcón

Oscar Alarcón es licenciado en administración, es coach y también es conferencista

Bueno antes que nada les agradezco por el honor de estar tú aquí y quiero hacer un agradecimiento muy especial por esta ocasión me voy a bajar del estrado para darle las gracias a todas las personalidades que estuvieron el día de ayer aquí a todos los medallistas porque es un honor el haber tenido esas personas a todos los profesores que se han asistido pues hasta aquí estamos listos para empezar y Mi pregunta es Dónde está la gente de code Dónde está la gente de code la gente de cc que se escuchen todo México la gente de CESEE.

De repente llega alguien y te aprieta el botón. No te ha pasado alguna vez en la vida, y está bien cañón ¿no?, que estás bien puesto como este personaje que creen que quería ser de niño como nosotros: futbolista. Porque no tuvo compañía de CODE ni de CESEE para advertirles que había otros deportes.

Y Bueno quise traerles una historia basada en hechos reales. No voy a decir el nombre del personaje pero vamos a dejarlo en incógnito ¿no?. Esta historia te va a identificar mucho a ti como este personaje. Este personaje como muchos de nosotros qué creen que quería ser el niño futbolista de fútbol del Club León. Anteriormente entre tiempos de los partidos profesionales ponían a las escuelitas de fútbol a jugar. ¿Alguien se acuerda de eso? sabe que había pasado eso, imagínate un domingo a las 12 del mediodía en un partido como el León contra el América. ¿Hay americanistas aquí?... ¿qué pasó? Ese es el primer filtro para el congreso doctora, primer filtro.

Imagínate, 6 años y el día miércoles el profe le dice a este muchacho estás convocado para el partido del medio tiempo. Imagínate jugar en el glorioso, en la cancha del primer campeonísimo, el último penúltimo bicampeón, campeón de concachampions, 12 del día el estadio León a reventar contra el América y tú jugando ahí y de repente qué creen que llega su mamá y le dice: mi hijo es que el domingo tenemos que ir a comer con tu abuelita. Mamá, pero es que es un juego muy importante. - “No me importa” y que le apagan el botón. ¿Sabes lo que sintió ese niño?

Luego ese niño crece y le toca una de las mejores épocas en el florecimiento del rock en este país, las tocadas. Y entonces estaba en ese momento Caifanes a todo lo que daba, Molotov y que lo corrieron de la prepa por cantar una canción muy fea. Y ensayaba, y ensayaba, ensayaba y cuando iba a tocar en un concurso de invitación ¿Qué creen que pasó? Pues llega Don Yisus, su papá y le dice: ¡No puedes ir!. ¡Chin....!. Y no lo dejó ir. Ponte a estudiar, eso de ser cantarito es estar loco. ¿Les suena esa historia a alguno de ustedes?

No obstante con eso, ese chavito crece y estuvo a nada de ser campeón nacional de ventas en la industria farmacéutica ¿y qué creen que pasó? y empezó a procrastinar. Se quedó a nada de ser campeón de ventas por procrastinar, por procrastinar y desenfocarse. ¿les ha pasado que nos

desenfocamos? Cuando nos dan muchas vueltas las cosas en la mente y que no sabemos dominarlo. Pues eso le pasó a esa persona.

Y bueno, de amor ni hablamos. Ese tema ni lo vamos a tocar. Entonces acontece este efecto que yo bauticé como el efecto fantasmin que es muy común en la comunidad latina que es cuando tú estás trabajando por una meta y desaparece, se abandona el objetivo. ¿Les ha pasado? Lo abandonas por completo y te haces a la idea de que no sirves, no eres para esto, no te gusta la escuela, “yo no nací para amar”. Y ese efecto fantasmín te lleva a algo muy cañón que es escapar de tus sueños.

El día de hoy aquí tuvimos un panel increíble donde participaron todos los profesores y tuvimos personas que nos compartieron cuál es el secreto del éxito. Pero en lugar de decir: “Me rindo para no dar esas 16 décimas de segundo para ganarle el tercer lugar al coreano”. ¿Qué hacemos las personas? Nos detenemos, “ya valió madre”. ¿A poco no?. Como lo dicen también los hermanos: No importa que no seamos campeones los tres. Pero el que dijo: me acordé de mi hermana y le echaba ganas y estaba en el último tramo y respiró por última vez y sacó la medalla. de eso se trata, de no escapar de tus sueños.

Ahora mi pregunta para ustedes: ¿quieren ser exitosos?, de verdad. Esto es lo que implica el éxito: Nervios disciplina, ambición, orgullo, superación, felicidad, tienes que quererlo... ejemplo: compromiso, superación, alegría, espectacularidad. Todo esto dicho por los grandes personajes que tuvimos el día de ayer aquí. El objetivo tiene que ser muy claro. Quizás, por que puede pasar, a lo mejor no todos somos atletas de alto rendimiento, pero tú tienes que tener en tu mente y en tu corazón., tu olimpiada, tu París, tu Londres, tu los Ángeles. Esto se trata de ser feliz.

¿Me regalas una sonrisa? el éxito es ser feliz, con disposición, con alegría. y el día de hoy les voy a compartir Muy importantes para que seas la mejor versión de ti, el más exitoso porque es muy padre escuchar historias en las cuales se versa: me apoyó mi papá, me apoyó mi mamá y mi

familia pero la neta los que estamos aquí ¿a quién te han apoyado en tu sueño?. Perfecto nos vamos a entender. No todos tenemos esa fortuna de que mi papá me apoya estudiando educación física o mi mamá. Sin embargo, hay que ser responsables de tu vida y para ello tienes que empezar con un punto muy importante que es conocer tus miedos.

Si tu eres un maestro del conocimiento de los miedos, mi rey, mi reina ya lo hiciste. ¿Quieren que les presente a mis miedos? Están muy cañones. Tricampeón del sello del periquito en tercero, cuarto y quinto de primaria “platica mucho en clase”. Está cañón llegar a tu casa con el sello del periquito. Era terrible llegar a mi casa a la hora de la comida cargando el periquito. ¿No sé si a alguien le pasó? pero fue uno de los miedos más grandes de mi ser. Un día la maestra María Elena de tercero de primaria me puso cinta masking y e sentó en la esquina: “ya cállese”. y mire María Elena dónde estoy.

Este es el miedo más terrible que he vivido en mi vida. El merthiolate. Con eso se te va a quitar mijo. ¡Imagínate!. Un día de esos donde me ponen el sello del periquito, me caigo y me ponen Merthiolate. ¿Y saben qué sentí? el sentido de la canción de: “protégeme señor con tu espíritu”. Porque estas son cosas espantosas.

Y el tercer miedo más importante al que me he enfrentado es éste, el fracaso. A que me digan al oído, eres un fracasado. Eso que haces no sirve. Te vas a morir de hambre. Nunca vas a ser un deportista de alto desempeño. Creo que sí les ha pasado. ¿Entonces, qué hago? Bueno, como dice el señor Stephen Cobi en su libro sobre los hábitos de la gente altamente efectiva, les quiero hacer esta recomendación. Somos o vivimos conforme a un círculo. Un círculo de influencia (que se encuentra a nivel central) y uno que le rodea que es el círculo de preocupación. Si tu permites que lo que está alrededor tuyo como “no vas a ser conferencista, no puedes ser cantante, no puedes tener tu grupo de rock”, ¿qué crees que hubiera pasado? pues no estaría aquí.

Pero empecé a hacer caso a lo que yo puedo influir, a lo que yo puedo crear y entonces empecé a bajarle el volumen a todos los haters en mi vida y le subía las revoluciones a lo que realmente me interesaba que fue: prepararme, estudiar, salir a tocar puertas. Incrementé mi círculo de influencias. Si haces eso el tema del fracaso se va a acabar. Y como dice sabiamente Daniel Hafif, te va a pasar esto. Te invito a que todos los días lo veas. Si estás dispuesto a pagar el precio de tus ideas, ¡OJO!, probablemente estas te condenen al éxito de todas tus pasiones. Porque si lo haces con pasión, con garra, con decisión, con entusiasmo y con amor lo que a ti te da el sentido de tu vida ¡BIENVENIDO AL BARCO DE LOS LOCOS SOÑADORES!. Éste es el barco más padre en el que puedes viajar todo el tiempo.

Y como dijo Albert Einstein, no existe el frío, el frío es una sensación, lo que existe es la ausencia de calor. Lo mismo sucede con el miedo, el miedo es la ausencia del amor. Porque somos amor, somos energía, si yo le doy permiso al miedo de que maniobre en mí, sin amor propio me va a causar daño. Conozcan su sistema, nuestro cerebro está cañón y si se une al tema de las emociones. Lo que quiero compartir contigo es que tus ideas gobiernan a tus emociones. Si yo tengo una idea negativa, qué creen que va a suceder, cómo creen que me voy a sentir. Si me siento mal, qué creen que va a pasar, no voy a hacer las cosas. Entonces es bien importante la parte mental. Ayer muchos profesores lo dijeron. ¿Cómo yo de manera personal nutro mis pensamientos? Tú tienes que salir todos los días en la mañana diciéndote: ¡Yo soy chingón!. ¿Aquí hay gente chingona sí o no? ¿El CESEE es chingón sí o no?

Y tienen que saber que son chingones porque en sus manos tienen un destino muy bonito y maravilloso que vamos a descubrir a continuación. ¿De qué alimentas tu mente? ¿Qué consumes? ¿Qué lees?. A mi me hubiera encantado en mis tiempos tener internet. ¿Cuál fue el factor que llevó al triunfo a todos los medallistas olímpicos que estuvieron aquí ayer? su

mente. porque aparte les platico que la vida solamente es una. Nutre tus pensamientos, esta maravillosa máquina que tenemos y que ahora todo el mundo está con el tema de la Inteligencia Artificial, es maravillosa. Pero es más maravillosa la inteligencia emocional de los seres humanos porque es capaz de crear. Si tú tienes una inteligencia poderosa, si en tu mente pones todo aquello que le da sentido a tu vida yo te garantizo que vas a ser un tipo o una señorita exitosa siempre.

Y luego aquí pasa lo siguiente: ¿ustedes creen que no me dolió que mi mamá o que mi papá apretaran el botón? Claro que duele y duele hasta hoy, si yo lo decido. Entonces esto les va a servir a todos ustedes y me gustaría que lo anotaran en el corazón: aprendan a perdonarse. Es que no logré la meta, es que no logré el campeonato, es que no logré la medalla. Pero eso no te estigmatiza porque ya eres un ganador. Porque estás haciendo algo que nadie más se atreve a hacer. y sobre todo aprende a perdonar a tu ambiente. Tu clan familiar, tu mamá, papá. Manifiesta que no estás de acuerdo en que no te hayan apoyado, respeta su manera de ver las cosas. Porque aquí tenemos muchos con esa historia. Sin embargo lucho por lo que a mí me apasiona y respeto tu posición. Gracias porque si no fuera por ella entonces no estaría aquí. Cual sea la relación que tengas con tu papá o con tu mamá no estarías aquí disfrutando de la vida. Aprende a perdonar y aprende a perdonarte. El éxito es el cúmulo de fracasos que no son más que experiencias que te permiten aprender más.

Dice el más grande maestro del Kun-Fu, el señor To, gurú de Kungfu panda que: Detrás de cada semilla existe la promesa de un árbol maravilloso. ¿De qué estás abonando tu semilla? Ustedes son semillas que en cualquier momento van a eclosionar. Ayer lo decían: no apresures las cosas, dale el tiempo, el cuidado, para que pueda nacer, para que pueda ser. Porque dentro de ti existe algo maravilloso que se llama éxito.

Tip número 2, reconócele en tu vida. En este tip es muy importante para encontrar el propósito de tu vida. Como dice el doctor Lozano: ¿a poco

cuando naciste te dijeron qué ibas a ser?. Para encontrar ese propósito es importante un ingrediente fundamental que es la pasión. Si no veo a un tipo apasionado no voy a creer en él. ¿Les gustaría ser factor de cambio en esta sociedad?... la neta. ¿Prefieres lo que diga el gobierno o las cosas? sin un tema partidista. ¿Quieren cambiar a este país? Ustedes tienen algo maravilloso en sus manos que es preparar jóvenes. Preparar niños, preparar personas. Pero tienen qué hacerlo con pasión.

Les voy a invitar a que se pongan de pie todos por favor. Les voy a pedir que hagamos lo mismo con todo el corazón y todas las ganas (el video muestra el astro de fútbol Chicharito Hernández vistiendo la playera de la selección mexicana y estallando en llanto al unísono de la entonación en el estadio del Himno Nacional mexicano). Quiero confiar en tu palabra, si no tienes palabra no tienes nada en la vida. Si te estás comprometiendo es porque lo vas a replicar cuando tengas gente en tus manos. Así es que bienvenidos y hagámoslo con mucho amor y mucho respeto.

Ojalá que cuando sean esos mentores sea muy aspiracional, al final de tu práctica, invitarlos a jugar a ponerlos en el podio. Nuestro país te necesita a ti, sal con ese orgullo, esa tenacidad y esas ganas de ser el mejor siempre en ese lugar. Y entonces ustedes se van a convertir en presidentes de la nación. Porque tu nación son tus alumnos. Tu nación es tu familia. Tu nación es tu historia. Tu nación son tus amigos. Podemos cambiar el destino de la sociedad y de este país si nos damos cuenta de lo que podemos influir. Ojalá que lo lleves en el corazón y entiendas la gran responsabilidad que llevas en las manos porque Dios no se equivoca en darles responsabilidades a las personas que no tienen la valentía para afrontarlas. Disfrútalas y vívelas con pasión y con amor. Y luego, hay que responder estas cuatro preguntas que les voy a pedir que en su casa las respondan: ¿Y usted quién es? ¿Qué me hace feliz? ¿Para qué estoy aquí? ¿Cuál es tu legado?.

Aprende a definirte. Pregúntame por favor señorita ¿quién soy yo? Imagínate que voy caminando por la calle distraído y me preguntas. -

¿Quién es usted? (voz de fondo). Ah pues mira, yo soy un hombre ni demasiado joven ni demasiado viejo, ni demasiado guapo ni demasiado feo, con mucho pasado pero con más porvenir. No, no es cierto. Uno se compone cuando ya crece. No crean que se queda uno en la mala historia de amor. Yo soy un artesano del liderazgo y un desarrollador de sueños. No me gustan los títulos grandilocuentes que pudiera adquirir sino qué hago yo en la vida, ¿Cuál es mi propósito en la vida? ¿Cómo lo puedo lograr?. Primero uno se compone y luego uno se descompone.

¿Alguien me puede decir qué es esta fórmula? (la pantalla muestra $E=MC^2$). Esa fórmula es la fórmula de la relatividad y nos dice que: una pequeña cantidad de energía puede transformar una pequeña cantidad de masa enormemente (o una de masa a una de energía). La materia y la energía son equivalentes. ¿Qué energía le pones a tus sueños? ¿Qué materia le pones a tus sueños? La zona de confort está super-estigmatizada. ¿Quién vive en zona de confort? ¿Pero sabes cuál es la zona de confort que hoy te tienes que llevar?... hoy estoy aquí y el día de mañana voy a estar en un auditorio más grande. Y luego uno más grande y otro más grande. La zona de confort te permite observar que las cimas están frente a ti. Y es tan hermosa que te da un abanico de oportunidades de dibujar y trazar como a ti te guste. Construye tu grandeza (no es de nadie más); ¿Qué tan grande quiero ser? Oye no fui medallista olímpico, no importa.

Dice muy bien Deepak Chopra que: El éxito es un viaje, no un destino. ¿Has disfrutado el viaje hasta este momento? Entiende que a partir de este momento, la vida se trata de disfrutar el viaje. Si soy medallista, padrísimo. Soy mejor de todos porque YO soy mi mejor versión. Disfruta el viaje todos los días de tu vida. Vivan en el tiempo que les corresponde. No vivan anhelando el futuro. Haz lo que te toca hacer el día de hoy para lograr tus metas, tus sueños, pero tampoco te quedes en el pasado. Vive el PRESENTE. Si te la pasas navegando por la vida, en teléfono, perdiendo el tiempo, no estás presente en la vida. Porque tú me llamaste para venir a

darte esta conferencia. Tú me preguntaste: Óscar, ¿cómo le hago para ser exitoso? y estoy aquí para ayudarte a entender el valor del tiempo. Sean los rockstar de su vida. ¿A poco no creen que soy un rockstar? Claro, tengo el mejor público del mundo. A ver CESEE, ¿dónde estás CESEE?.

Tercer punto. ¡Ámate a ti mismo! Es tu vida. El secreto de la vida es el amor. El amor de tu vida eres tú. Hoy nos cuesta mucho trabajo decir amor cuando es la palabra más maravillosa que existe. A veces se te va el wi fi porque traes la mente en otras cosas. Tu mejor aliado es la mente. La mente es como el agua. Cuando llueve el charco se ve turbio, pero cuando se asienta... el agua se pone clara. Tranquiliza la mente. Hoy hay muchos muertos vivientes en la calle que no saben a dónde van; mantén la fe como el sabor de tu vida. Ten fe en ti y tu vida será distinta. Sueña, soñar es triunfar. Lo que estamos viviendo es un sueño que alguien soñó para hacerlo finalmente un congreso. Estar aquí es un sueño que algún día tuve. Porque no hay sueños pequeños, y quien te diga que el sueño es pequeño es porque así es su mundo. porque tu mundo es maravilloso e increíble. Ustedes son alquimistas de sueños. ¿Qué hace un alquimista? Es aquel que transforma todo en oro. Tú tienes manos de alquimista, transformas las cosas en oro.

¡Desafíate!. ¿Qué dice la NASA de las abejas? Que las abejas no deberían de volar, porque las abejas no saben que pueden o deben hacerlo, pero a ellas les vale madre. ¡Rétate! Rompe tus paradigmas, las hormigas cargan hasta 100 veces su peso. ¡Sonrían! dice el papa Francisco que sonreír es acariciar el alma con el corazón. No te quites ese regalo y no le quites ese regalo a la gente. Sonríe todo el tiempo. ¿Saben cuál es la clave de los negocios? sonreír. Si yo llego y sonrío es muy difícil que me digan que no. Sean abundantes, ayuden al que más los necesita, a los que menos tienen. Recuerden que esto es muy importante: es tu vida y es tu botón. ¡"Píquenle" cuando quieran!. Borren al hate y compartan con quienes tengan buena vibra. Sé agradecido. Así funciona la ley de la abundancia.

Agradezcan la oportunidad de vivir, de aprender, de ser diferente. Dice el gran maestro Gustavo Cerati: “Mereces lo que sueñas”. Sé un genio, hagámoslo juntos.

¿Recuerdan mi sueño? Ser rockstar. Les presento a la banda de rock de CODE-CESEE. Todos de pie y aplaudiendo. ¿Cómo cantan? (se ha conformado una banda con instrumentos de cartón y papel que canta al ritmo de la canción de Miguel Mateos). Muchas gracias al mejor público de México. Gracias por hacer realidad mi sueño de ser rockstar.

¿Qué se llevan el día de hoy? ¿Qué aprendiste el día de hoy?... el botón de la vida la controlo yo. El silencio es maravilloso cuando la obra es por el bien de los demás. Muchísimas gracias por la oportunidad. Que Dios te bendiga y se hagan tus sueños realidad. Recuerda que el rockstar de tu vida eres tú y que en tus manos tienes el cambio que este país tanto necesita.

SALUD Y BIENESTAR EN LA ERA DIGITAL

Karla Nohemí Cantú Delgado

¡Hola qué tal muy buenas tardes!, mi nombre es Karla. Licenciada en Ciencias de la Comunicación, máster en Gestión Deportiva. He tomado cursos y diplomados en marketing digital, social media adds, community manager, danza y yoga. Y bueno, pues el día de hoy les vengo a platicar sobre este tema de salud y bienestar en la era digital.

El ser humano ha pasado por cuatro revoluciones industriales. Cada revolución nos genera habilidades y es un escalón. Quién no logra subir ese escalón como empresa o como persona se queda estancado con sus habilidades. La primera revolución fue la del vapor, la segunda la electricidad, la tercera la computación y la cuarta la Inteligencia artificial o la era digital.

Aquí podemos ver a Charles Chaplin interpretando la segunda revolución industrial donde tenían que hacer todo en masa y productos en serie, las exigencias de trabajo eran grandes, los horarios de trabajo eran largos y los salarios, bajos.

En la segunda revolución industrial empezó la clase media y la urbanización de las ciudades y también empezó el consumo. Entre la tercera revolución industrial, la era de las telecomunicaciones y una sociedad globalizada, y la cuarta revolución, la era digital ha habido tres cambios tecnológicos en las últimas tres décadas.

El primer cambio tecnológico fue en los noventa con la explosión del internet, el segundo se basa en la era web (en la interacción y la explosión del social media que empezó en el 2006). Una de las primeras redes sociales fueron my space y facebook en el 2004 no por medio del teléfono inteligente sino por medio de la computadora.

La tercera revolución fue la de las aplicaciones móviles que comenzó en el 2010. En la escena de la película Clic perdiendo el control del año 2006, el protagonista quiere un control que tenga acceso a todo y nos facilite la vida. Siempre hemos buscado la comodidad y que se nos facilite la vida.

Podemos observar cómo con los teléfonos inteligentes las aplicaciones nos roban la atención y la interacción se vuelve diferente, la comunicación. Todo esto tuvo gran impacto derivado de la pandemia por COVID-19, la aceleración de la digitalización donde también los hábitos de consumo en las personas se modificaron, las empresas tuvieron que modificar los modelos de negocio adaptándose al e-commerce, así como el teams y las videollamadas.

Aquí podemos señalar el florecimiento de la salud 4.0 y todos los nuevos conceptos como la telemedicina (una actividad vigente desde los noventa que llevaba servicios de salud a zonas rurales pero que en la pandemia tiene auge para permitir que las personas no acudan a los hospitales).

En el 2022 se hizo presente la salud mental, la salud física y la nutrición. Entonces todos los servicios en cuanto a salud se intensificaron, se potencializaron y con esta salud 4.0 viene también nuevos términos como los wereables (que son estos dispositivos inteligentes con los que nos

vestimos: los relojes o smartwach, las pulseras con sensores, los lentes de Google que permiten tener una mejor información en el Big Data, el cual también es un nuevo término). Con ello se puede dar cuenta de los niveles de salud de la población y consumo.

El Internet de las cosas (IoT-Internet of things) es otro concepto. Significa la conexión entre computadoras: el teléfono se conecta con el smartwach, el smartwach con la computadora, etcétera.

Expuesta esta situación nos enfrentamos a una problemática. No todos tienen acceso a internet, existe brecha digital, la privacidad, seguridad de los datos (¿Qué tan segura es nuestra información en una aplicación o página?). La calidad de información (ahora hay mucha información sobre lo que consumimos y lo que nos hace bien en nuestra vida). La deshumanización de la atención es otra problemática porque hay situaciones donde la interacción con las personas ya ni siquiera es presencial o cara a cara, con los ojos; a veces sólo estamos en el teléfono. Podemos citar también los accidentes por revisar alguna notificación en el móvil, o cuánto tiempo nos llevamos al hacer una tarea que nos llevaría 20 minutos y nos tardamos hasta dos horas por estar en el teléfono. La obesidad es otra problemática y la educación corporal. Por ejemplo, el baile, la depresión la ansiedad.

Ante estas situaciones también nos vemos pues con estadísticas generales. Estoy citando un libro de nombre Generación Ansiosa de un psicólogo neoyorquino donde investiga la generación z (personas que nacieron entre 1980 y 2012, personas que han crecido con esta tecnología). Podemos observar que las tasas de suicidio de los adolescentes más jóvenes han aumentado (sobre todo los más jóvenes por la presión social y por la economía). También hemos tenido más visitas a los servicios de urgencias por autolesiones han aumentado y la depresión en adolescentes han aumentado.

Una solución ante esta problemática es la gimnasia laboral. El cuerpo humano está hecho para moverse cada 30 minutos para combatir los efectos del sedentarismo. Algunas activaciones físicas o gimnasia o yoga son recomendaciones para mover al cuerpo.

Otra técnica que es recomendada para esta condición es la técnica pomodoro propuesta por un estudiante italiano que ayuda a tener mejor control del tiempo. Por ejemplo: 20 minutos ponerte activo en algún evento y 10 minutos de descanso.

Ante la pandemia también surgieron estos nuevos hábitos como scrollear y stalkear. Scrollear es pasar el teléfono entre publicaciones y Stalkear significa acosar observando los perfiles de las personas. Estos hábitos, hay psicológicos que mencionan que causan enfermedades sociales y enfermedades psicológicas. Aunque también hay psicólogos que recomiendan que un tiempo determinado de scrollear ayuda a relajar el cuerpo.

Otra técnica de marketing que nos ayuda a tener indicadores. La técnica se llama Smart (por sus siglas en inglés). Que quiere decir que las metas tienen que ser específicas, medibles, alcanzables, realistas y en tiempo. Por ejemplo: bajar de peso, leer algún libro, tienen que ser específico y medible y hacer en 6 meses una evaluación.

Otra solución ante esta problemática es la alimentación balanceada. Tener una alimentación balanceada de frutos, verduras, carbohidratos y proteínas. Esta frase de Hipócrates: “que tu alimento sea tu medicina”, que no sólo quiere decir la comida sino también es lo que ves, lo que escuchas.

Otra solución es incorporar espacios donde podamos hacer un espacio de silencio y reflexión, desconectarnos del internet, hacer activaciones físicas, o meditar o leer. Por ejemplo, en el Tec de Monterrey incorporaron este espacio llamado punto blanco o en la empresa de Google también tienen estos espacios para los creativos donde se pueden desconectar para volver a conectar con la creatividad y la innovación.

Ante este panorama me llevó a hacer una investigación de carácter exploratoria donde reviso documentos y aplico encuestas para conocer los hábitos de consumo de aplicaciones de salud y bienestar en personas de 20 a 40 años. Hice una muestra a 100 personas.

En mis resultados observo que los dispositivos más utilizados son los smartphones, computadoras y tablets. Su uso es diario y las aplicaciones más populares de salud y bienestar son myFitnessPal, Fitbit y Headspace. Myfitnesspal es una aplicación de fitness que te sirve para tener una mejor gestión de dieta, es una aplicación que te ayuda a complementar tus alimentos con sugerencias de otros nutrientes para que puedas tener un mejor rendimiento. Headspace es una aplicación que te da consejos de respiración, meditaciones guiadas y Fitbit es una aplicación que te ayuda a checar cuántos pasos has dado, cuántas calorías has quemado.

Ante estos comportamientos y usos las personas tienen más control de su toma de medicamentos, mejor monitoreo de su actividad física, mejor gestión de su tiempo y nutrición y también hacen consultas a profesionales en línea. Los Beneficios son que sí mejora la calidad de vida y los desafíos es que son aplicaciones que tienen costos y puede ser elevado. Existen también problemas técnicos y de personalización. No es lo mismo tener a la computadora que al experto de salud en frente.

En conclusión, sí hay un impacto positivo en la integración exitosa de estos dispositivos en la vida diaria de las personas. Sí hay mejora de seguridad y personalización del entrenamiento y pues también el estudio da cuenta de que son las mujeres las que más descargan las aplicaciones de salud y bienestar. Esto nos hace pensar que hay que concientizar a los hombres para que puedan compartir sus emociones, de meditar y respirar par que conozcan otras técnicas que relajen su estrés.

Hay antropólogos que investigan rituales y danzas de las ciudades. La danza ayuda a generar esta electricidad social, con ello pueden sanar sus relaciones fracturadas, da un sentido de pertenencia. Al contrario de la

tecnología cuando falla o causa estrés porque no nos contestan un whatsapp, la danza y el yoga nos ayudan a conectar. Entonces la tecnología es un poder, una herramienta, ¿de quién es el poder?, de nosotros. Entre la tecnología y la vida hay una danza, así es que ¡BAILEMOS!. Muchas gracias.

Referencias

Castro, R., & Morales, E. (2018). Herramientas digitales para la gestión de la salud mental: Una revisión crítica. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 11(4), 244-252. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2017.10.003>

Fernández, M., & Díaz, C. (2016). La alfabetización en salud digital: Habilidades esenciales para el consumidor en la era de la información. *Revista Española de Salud Pública*, 90(2), e1-e12. <https://doi.org/10.4321/S1135-57272016000200001>

García, R., & Martínez, P. (2018). *Salud digital: Un enfoque interdisciplinario para el bienestar*. Editorial Médica Panamericana.

Gómez, J., & Hernández, S. (2019). Aplicaciones móviles para el manejo de enfermedades crónicas: Una revisión sistemática. *Medicina Clínica*, 153(8), 341-348. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2018.11.014>

López-Coronado, M., & García, C. (2013). Innovación en salud digital: Desafíos y oportunidades. *Journal of Medical Systems*, 37(5), 9949. <https://doi.org/10.1007/s10916-013-9949-4>

Ortega, E., & Ruiz, J. (2014). Nuevas tecnologías y promoción de la salud: Oportunidades y retos. *Gaceta Sanitaria*, 28(6), 509-515. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2014.06.006>

Pérez-López, F. R., & Chedraui, P. (2015). Telemedicina y salud móvil: Avances y desafíos en la atención sanitaria. *Revista de Salud Pública*, 17(1), 30-41. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642015000100005>

Ramírez, M., & López, A. (2017). El impacto de las tecnologías digitales en la salud pública. *Salud Colectiva*, 13(2), 197-210. <https://doi.org/10.18294/sc.2017.1222>

Rojas, F., & Navarrete, D. (2016). Salud 2.0: Redes sociales y su impacto en la comunicación médica. *Comunicación y Salud*, 6(2), 179-190. <https://doi.org/10.15581/003.6.2.179-190>

Vargas, L., & Salazar, M. (2020). Evaluación de la efectividad de intervenciones digitales en la promoción de estilos de vida saludables. *Salud UIS*, 52(3), 231-241. <https://doi.org/10.18273/revsal.v52n3-20200>

PRESENTACIÓN DE LIBRO

APORTES PARA LA PRÁCTICA DEL RUNNING

Dr. Pedro Julián Flores Moreno

Profesor e investigador de tiempo completo Titular A de la universidad de Colima. Docente de la licenciatura en Educación Física y Deporte, docente de maestría en Nutrición Clínica de la universidad de Colima. Asesor de proyectos en la maestría y doctorado en Ciencias Médicas de la universidad de Colima.

Bueno muchas gracias. El día de hoy les voy a presentar un libro que con mucho agrado. En un primer momento se gestó aquí en un evento académico aquí en CESEE y que compartí con el Dr. Alexis aquí presente en la parte superior del gimnasio. Un buen amigo y buen colega. Titulamos un libro “Aportes a la práctica del Running” donde también participa un buen amigo el Dr. en ciencias José del Río Valdivia. Es un libro que apasionados por la práctica del ejercicio decidimos participar.

¿Quizás se han preguntado?, yo me voy a bajar de aquí y voy a romper un poquito el protocolo, me gusta moverme entre el área. Running, ¿por qué correr? A veces pensamos ¿a qué se dedica esa gente que se levanta muy temprano en la mañana y que está corriendo con frío con sol? O ¿por qué

durar 5, 6, 7, 8, 10, 12 horas corriendo? ¿Qué hace que esas personas realicen esa actividad? ¿Qué las mueve? ¿Qué provoca que generen esta condición?

¿Quizás en algún momento se han hecho estas preguntas? Y algo que comentan o que reiteradamente hace saberes q que el running les llena de beneficios y satisfacción. Este es un libro que está gratuito para su descarga, al final les voy a presentar un código Qr para su descarga. Se compone de 8 capítulos donde colaboran 15 docentes de 7 universidades nacionales e internacionales.

El primer capítulo del Dr. Alexis González, profesor de aquí del CESEE. Describe los beneficios del running así como lo desfavorable cuando se realiza de una forma inadecuada (Capítulo 1: corre y salud ¿Es sano correr?). Hay que asesorarse con las personas indicadas. Quizás vemos un video en redes sociales y cómo ejecutar la carrera pero va mucho más allá. Después en dos o tres semanas la persona ya tiene lesión y deja la actividad. Comienza con un nivel de sedentarismo y se vuelve un problema a largo plazo.

El segundo capítulo: El sistema inmune en personas corredoras de mediana y larga distancia. Del Dr. Iván Rentería, el Dr. Alberto Jiménez y José Moncada Jiménez (universidad autónoma de Baja California y Universidad de Costa Rica). Cuando nosotros nos ejercitamos, en actividades como el running, en nuestro cuerpo suceden una serie de reacciones agudas y crónicas que benefician nuestro sistema inmune. Y nos hace más fuertes respecto a enfermedades, pero ¡Ojo! ¿Cuánto es la distancia? ¿Cuántas veces por semana? ¿Qué tan fuerte? ¿Cuántos días voy a descansar? Eso lo vamos a platicar en el taller más tarde. Me puedes decir: corro 5, 10, 20 o 40 minutos. Pero a las dos o tres semanas tenemos una infección en la garganta generada por una sobrecarga, un exceso de ejercicio y que nos hace detenernos.

Los doctores explican muy detalladamente qué es lo que sucede en nuestro organismo, nuestros sistemas orgánicos y qué es lo que sucede con el sistema inmunológico y cómo lo podemos fortalecer.

El que sigue, el capítulo 3 “Beneficios del running sobre la presión arterial, evidencias” del Dr. Gómez Gómez y la Dra. Ana Lilia Pérez de la U de Colima y U Autónoma de Chihuahua. Hace un rato hablaban del sobrepeso y la obesidad y el running tiene beneficios sustanciales e importantes en la función endovascular. Pero lo mismo ¿cuánto es lo que tengo que correr? ¿Cuántas veces? ¿Qué tan fuerte?.

El cuarto, “Monitoreo de la carga de entrenamiento y recuperación en atletas de resistencia, clave para la adaptación y el rendimiento”. Dr. Carlos Favela del ITSO y el maestro Joel Alejandro Oloña Meza. ¿Cómo nosotros podemos monitorear el ejercicio para no sobrecargarnos, no sobrentrenarnos, no fatigarnos y sobre todo no lesionarnos? Aquí hay un dato muy interesante, ellos proponen el método de la variabilidad de la frecuencia cardiaca para monitorear el sistema nervioso simpático y parasimpático ya sea en reposo o en actividad y observar cómo nuestro corazón está funcionando y a partir de ahí tomar decisiones para seguir cargando al deportista o recuperarlo según sea el caso.

El quinto, “Factores de riesgo físico y psicológico en personas corredoras”. El Dr. Pedro Perazo, El doctor José Moncada de la universidad de Costa Rica. A nivel cognitivo y mental, aquellas personas que practican de forma sistemática el running adquieren factores importantes relacionados con la fortaleza mental. Quizás lo han escuchado, “la fortaleza mental” (no motivación). Esas dimensiones relacionadas con la adquisición de hábitos, metas, control de emociones, de control de actividades, de autoestima, son aspectos relacionados con la fortaleza mental. Es un dato que habrá que revisar un poquito más adelante y que incluso estamos trabajando en ese detalle: ¿Qué aspecto de la fortaleza mental se determina en un corredor según las distancias en las que participa?

El sexto, del Dr. Andreas Stamathis de la universidad de Lousville, “La euforia del corredor, explorando la existencia, las características y los mecanismos detrás de este fenómeno”. Algo muy interesante porque él recopila experiencias de corredores de ultra-distancia y en su capítulo menciona cómo ellos logran abstraerse para desconectar la mente del cuerpo y mantenerse en movimiento durante esas distancias. ¿qué hace que esas personas se mantengan? La respuesta a la pregunta ¿por qué corren las personas? ¿por qué participan cada fin de semana? O ¿por qué están recorriendo reiteradamente esas distancias muchas veces con calor, con humedad, con sol o altitudes que generan algunas incomodidades en el sujeto.

Capítulo 7, “Experiencias docentes y estrategia didáctica en la formación de profesionales en actividad física para discapacidad” de la Dra. Paulina Yesica Ochoa-Martínez, el Dr. en Ciencias Javier Arturo Hall López y el estudiante Alan Alfredo Medina Maldonado compañeros de la Universidad Autónoma de Baja California. Ellos explican que usualmente el tema del running es aplicable para todas las personas y cómo nosotros del área de la cultura física, de la actividad física o de la educación física podemos adaptar las condiciones en medida de las necesidades de las personas. Muy interesante porque en su capítulo describen y detallan ¿Cómo organizar una carrera de tres o cinco kilómetros para personas con discapacidad?

El octavo capítulo, “Factores motivacionales que influyen en la práctica del Running” de la Dra. En Ciencias Isela Ramos Carranza, compañera de la mi universidad (U. de Colima), desarrolla un tema relacionado con los factores que determinan la motivación en las personas que practican running.

El libro lo pueden descargar del enlace de publicaciones de la universidad de Colima. Lo pueden compartir, lo dejo para su provecho, consulta, estudio. Muchas gracias.

ANÁLISIS DE LA REALIDAD SOCIAL DE LOS LUCHADORES LIBRES DE LA ARENA QUERÉTARO, PARA LA IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES QUE PUEDAN SOLUCIONAR A TRAVÉS DE PATROCINIOS

PONENCIA

Christian Roberto Mora Ibarra

Licencias en educación y pedagogía. En educación física, deportes y recreación, Es maestro de la gestión deportiva. Es luchador profesional en activo y además es autor del libro para PF para luchadores (le primero libro de preparación física para luchadores de espectáculo).

Muy bien día, qué gusto ver a tanta gente con TDAH junta. Un saludo a todos los profesores y todos los estudiantes. ¡Oye!, quiero iniciar mi presentación citando lo que dijo la compañera. El cuerpo humano está hecho para moverse cada 30 minutos. Así es que todos de pie. Todos de pie, los estudiantes y profesores de educación física todos necesitan de moverse para la atención y a moverse. Inhala, exhala, inhala, exhala. Comenzamos: “Soy una taza, una tetera, una cuchara y un cucharón; un plato hondo, un

plato bajo, una cuchara, un tenedor,... soy un salero, azucarero, la batidora y el sartén...tsschh”. ¡Excelente señores!.

Profesor de educación física que teme hacer el ridículo está frito porque en el aula hay que darlo todo. Hoy les vengo a presentar la ponencia. Llegué a México hace siete años a estudiar mi maestría y la vida ya me tenía destinado venir a México. Les voy a contar una pequeña anécdota: En Chile era maestro de escuela pública y con el último año de preparatoria y recuerdo que había muchos alumnos que estaban haciendo la prueba de ser jugadores profesionales de fútbol y yo ya sabía la verdad de que eran indisciplinados, estaban en problemas de adicciones, no cumplían y sentían que estaban viviendo en una fantasía. Hice lo que no tenía qué hacer, me convertí en ese profesor que me juré nunca iba a transformar. Y lo más chistoso fue que uno de los alumnos que ya me conocía me dijo: ¿Con qué cara usted me viene a decir que nosotros renunciemos a nuestro sueño si usted dejó sus sueños de ser luchador? Y ahí fue cuando yo me quedé, así como..., pues sí. Qué inmoral de mi parte de venir a hablarles de formar personas, porque en la educación ser profesor es mi pasión y mi sueño personal era ser luchador. Cómo yo como profesor voy a venir a formar personas para que sean felices y yo todavía ano había explorado esta parte de mi vida. Sa fue la patadita para animarme a venir a la cuna de la lucha libre y vivir este sueño. Armé todo un plan, me gradué de mi maestría para no venir tan a la vida y para que mis papás me dejaran venir, armé un plan más o menos estratégico. Entonces, terminando todos estos procesos de mi maestría que duró dos años y medio me pregunté: ¿Cómo puedo aportar a la lucha libre? La lucha libre me dio par comer, para estudiar, me dio amigos, la posibilidad de conocer este hermoso país.

Así fue como planteo el proyecto de tesis y como todo proceso que se necesita, hice un diagnóstico planteando un cuestionario a 20 luchadores pertenecientes a la empresa donde estaba luchando para saber con números cómo y cuál era su realidad. Pequeñas grandes conclusiones: el 35% de los

luchadores entrevistados en un rango de 18 a 45 años no ha terminado su educación primaria, el 65% de los luchadores luchan menos de 3 veces por mes. Si ustedes ven podcast pueden darse cuenta de cuánto le pagan a un luchador cuando está iniciando su carrera, más aún si eres luchador de región y no tienes contactos. El 25% de estos luchadores tiene más de 2 hijos y otro dato importante es que el 35% de estos luchadores viven con menos de 7 mil pesos al mes.

Es por eso que la lucha libre además de ser un deporte tiene la posibilidad y es una esperanza viva de poder generar ingresos para esas familias. Otro dato importante es que el 90% de los luchadores se lesionan, pero muchas de estas lesiones, ¡ojo!... esguinces, contusiones, luxaciones, nervios cervicales, etcétera cuyo cuidado como luchadores no tenemos. ¿la lucha libre es un deporte popular? Esto es lo que cuesta más o menos ser luchador, un presupuesto basado en una persona soltera que no tiene otras responsabilidades (Nota: se muestra en pantalla un desglose de equipamiento profesional que oscila entre los \$9,340.00 pesos mexicanos y \$12,340.00 MXN). El equipo lo vas a usar de aquí a 6 meses (el mismo equipo, no lo vas a cambiar).

Así entonces, lo que estudié en la maestría y aprendí es que para poder alivianar esta carga podemos recurrir a los patrocinios deportivos. El patrocinio deportivo es un intercambio donde yo le doy como persona, como figura pública, le doy publicidad a una marca (ya sea a cambio de especie, servicio o dinero; sencillo, fácil y conciso). En un convenio que es ganar-ganar.

Recordemos que los deportistas son actores sociales y cuando entro en un convenio mi actitud tiene que ser intachable, cualquier otra actitud rompe la relación. Aquí expongo al menos 3 ejemplos de deportistas que por esta condición lo perdieron todo.

¿Qué fue lo que se hizo? Hicimos un convenio con un gym de crossfit “wolfpack”, donde hacíamos preparación física. Porque uno de los

elementos importantes en esta encuesta fue la necesidad de la preparación física y les dimos preparación física gratis a cambio de que les cuidáramos el box en las horas muertas. Entre las dos y las tres de la tarde nos quedamos ahí para cuidar el lugar mientras entrenábamos.

Después de esto llegué a bit lucha (una empresa que surgió muy fuerte donde empecé a trabajar como preparador físico y que voy a tener a la venta aquí afuera: “Preparación física para luchadores”).

Dicen por ahí que: “A veces en la vida hay que aprender a luchar no sólo sin miedo, si no también sin esperanza” (Alessandro Pertini). Quiero mostrarles un pequeño saludo del “Gallero”, luchador profesional local de aquí de León (la pantalla muestra el mensaje).

Yo luché con el Gallero en el año 2017 aquí en la ciudad de León y así como él hay muchos deportistas que tienen mucho talento. Esta es la realidad de todos los deportistas de esfuerzo de sacrificio, de penurias y de logros personales y profesionales.

DESDE EL SABER SER, ESTAR Y HACER

Mtra. Regina Elizabeth Orozco Sánchez

Dr. Yammir López Brito

La siguiente narrativa pretende ilustrar el proceso experiencial de los estudiantes en materia de inclusión educativa durante su trayecto escolar a partir de sus saberes. La experiencia se origina en el curso interculturalidad crítica desde la educación física durante los semestres agosto 2023-enero 2024 y febrero- julio 2024 en una escuela normal formadora de educadores físicos.

Dicha experiencia fue recuperada y construida durante 2 semestres, en los que a partir de distintas actividades se les preguntó a los estudiantes del curso anteriormente enunciado referente a su saber ser, saber estar y saber hacer.

Para recuperar el saber ser, se les solicitó a los docentes en formación respondieran a las preguntas: ¿Qué les apasiona? ¿Qué les ilusiona? ¿Qué aman? ¿Qué les duele? ¿Qué les indigna? ¿Qué les preocupa?

El saber estar fue recuperado a partir de solicitarles la redacción de todas aquellas historias de inclusión o exclusión que habían vivido durante

todo su trayecto escolar, desde preescolar hasta el nivel académico actual (programa de licenciatura).

Y finalmente para el saber hacer, se les solicitó redactaran sus propias experiencias de práctica docente en las que implementaron o no acciones de inclusión educativa durante sus jornadas de práctica en las escuelas de educación básica a las que asisten regularmente durante su formación y cuáles habían sido sus conclusiones frente a dicha experiencia.

El trabajo se enmarcó en un procedimiento investigativo de enfoque cualitativo bajo un diseño fenomenológico. La narrativa se presenta en un escenario caracterizado por una transformación radical que permita rescatar la humanidad y construir una sociedad más justa.

Se propuso abordar metodológicamente el trabajo de investigación mediante un enfoque cualitativo que deriva del paradigma hermenéutico-interpretativo o constructivista de investigación puesto que los trabajos cualitativos, al ser naturalistas y cuya teleología es comprensiva, nos permiten entender el fenómeno a partir de los propios participantes. Al poseer una perspectiva iterativa y recurrente, se ha pensado en un diseño narrativo o de teoría fundamentada (conforme se avance en el levantamiento de información).

Siguiendo los preceptos de la investigación cualitativa, la muestra no es representativa ni pretende generalizar los resultados obtenidos a partir de sus participantes. Se determinó incluir todas las participaciones de ambos grupos cuyo análisis se realizó con una configuración inductiva-categorial, es decir, generando en primer lugar unidades de análisis o de significado para formar un corpus de categorías y macrocategorías organizadas por campos semánticos (para esquematizar o representar la información se obtuvo apoyo de la IA Napkin).

En primer lugar, se transcribieron memos analíticos y se registraron en detalle los datos cualitativos producto de los mismos. La transcripción garantizó la precisión y facilitó el análisis posterior. El siguiente paso fue la

codificación, que implicó identificar y etiquetar unidades de significado en los datos. Se recuperaron frases, categorías o etiquetas que reflejaran los temas o conceptos emergentes en los datos. Una vez identificadas las unidades de significado, se agruparon en categorías temáticas o conceptuales. Las categorías permitieron organizar los datos y resaltar los patrones, relaciones o tendencias que surgen en el análisis.

En seguida se llevará a cabo un análisis temático, donde se identificaron los temas principales que surgen de los datos. Esto implicó identificar patrones recurrentes, ideas centrales o conceptos clave que reflejan la naturaleza y el contenido de los datos.

El análisis cualitativo también implicó la interpretación de los hallazgos (se dará testimonio de ello en las conclusiones). Esto exigió dar sentido a los datos en relación con el contexto de investigación y los objetivos del estudio. Se buscan también características, conexiones o significados más profundos en los datos y reflexionar sobre su relevancia.

¿Quiénes son nuestros estudiantes?

Saber ser

A los estudiantes les apasiona los siguientes aspectos de la vida cotidiana como son el fútbol, estar en constante superación en la escuela, el entrenamiento físico, el emprendimiento económico y la relación con su pareja, tener mi escuelita de fútbol, ser un buen entrenador para contribuir a la vida de los niños, montar a caballo en el cerro solo o acompañado de la familia, la carrera, compartir el conocimiento y experiencias de su carrera, bailar y ser buenas personas, ser mejor, dar clases para poder transmitir alegría a las demás personas, disfrutar de dar clase y saber que se deja algo positivo en los niños, escuchar música, seguir aprendiendo y apoyar a mis estudiantes a seguir logrando sus sueños.

Les ilusiona lograr todas sus metas y proyectos de vida que se han propuesto, cumplir con sus objetivos, viajar, tener un negocio, graduarse de la licenciatura y ejercerla, conocer personas de alto valor, estar con la familia, ver a sus hijos crecer y terminar la carrera, poner un negocio con su papá, crecer en el ámbito del deporte, tener casa propia y una mejor moto, tener las capacidades para obtener lo que se busca, lo que se quiere, lo que se planea y ver que poco a poco se cumple, viajar en compañía de los padres para liberar el estrés, las preocupaciones y el dolor emocional guardado todos estos meses, el desarrollo de este semestre, comprar un coche, llegar a ser alguien en la vida de alguien importante, el saber quiénes serán en unos años, sentir seguridad y capaz de hacer y disfrutar cada uno de los procesos que realizan, ya que se sienten de mejor gana y con mayor disposición, poder ser una gran persona de bien en la sociedad, poder arreglar los problemas que se tienen y poder seguir de pie aun cuando se presenten problemas.

Aman a su familia por estar con ellos y apoyarlos en todo momento, su vida, a los padres, a los hermanos, pareja y el compartir tiempo y vivencias con ellos, a sí mismo, a su esposa, a sus hijos, a sus padres y su trabajo, el cómo vive su vida, hacer cosas para mejorar como persona y crecer, a las mascotas, disfrutar cualquier momento y estar feliz, a la persona en que se están convirtiendo, la tranquilidad y la paz.

Les duele la traición de los amigos, los problemas emocionales, situaciones de abuso y agresión al ser humanos y los animales, la muerte de un hermano y la tristeza de su madre, el tatuaje que se acaba de hacer, pelear con los padres o hermanos, la falta de sinceridad de las personas y ser desplazada, la violencia y no poder ayudar a todo el mundo para tener un mejor contexto para todos, ver a los padres deprimidos, estresados, desesperados, angustiados y tristes, ver y aceptar que sus padres cada día están peor de salud y más cerca de la muerte, el no poder hablar claramente

en público, no poder cumplir mi sueño, la ausencia de un padre, sus niños interiores, que los ignoren o no ser escuchados y el desinterés.

Les indigna la mentira, la violencia de cualquier tipo, la corrupción, el que no le salgan las cosas como las ha planeado, el maltrato infantil, hacia las mujeres y hombres, y la discriminación de cualquier tipo, la hipocresía, qué los salarios sean miserables, pagan 25 pesos la hora, el maltrato animal, la actitud de los familiares hacia el cuidado de los abuelos, el egoísmo, la injusticia, que las personas hagan daño y no reflexionen respecto a lo que hicieron, el bullying, ciertas circunstancias de la escuela, que tiren la basura donde no es y que se le eche la culpa al personal de limpieza, la inseguridad, el maltrato y la burla hacia las personas, la falta de empatía.

Les preocupa perder a un ser querido, enfermarse y no hacer los deberes del día de hoy, terminar la tarea y no cumplir mis metas, el cambio de casa, la hora de llegada a su casa, el futuro, no poder con la rutina diaria, no tener solvencia económica para cubrir las necesidades, tener un bajo desempeño académico en la carrera, no tener los recursos económicos para resolver los problemas de salud que hay en la familia, saber que no les va bien en el trabajo, el bienestar mental y físico, personal y familiar, cumplir con las expectativas, estar lejos de la mascota y no saber cómo está, no ser la persona que se piensa ser y quedarse sin trabajo.

Figura 1.

¿Quiénes son nuestros estudiantes? Dimensión emocional y sentimental.



Fuente. Elaboración propia apoyada de Napkin.ia (2024)

¿Cómo han vivido la inclusión y/o exclusión en su trayectoria educativa?

Saber estar

Para reflexionar sobre esta dimensión del ser humano se les solicitó compartieran sus experiencias de inclusión durante su trayecto escolar; la mayoría compartieron situaciones opuestas, ya que sintieron rechazo y maltrato por parte de algunos de los compañeros y docentes. Las siguientes notas son algunas de las testimoniales de los estudiantes al respecto:

Me llegaron a excluir demasiado en el momento de realizar actividades físicas o incluso me hacían muchas burlas por mi sobrepeso, es decir, sufría bullying. He de confesar que esto me llegó a afectar a nivel social porque incluso al refugiarme y nomás dedicarme al estudio y ser alguien con buenas calificaciones, recibía burlas... (Periodo de primaria y secundaria).

Fueron diversas situaciones en las que me sentí excluido la mayoría de ellas... En la clase de educación física... era el último en ser seleccionado, ya que jamás he destacado en actividades deportivas... (Periodo de primaria).

El profesor nunca hacía adecuaciones, dejando fuera de la actividad a un par de compañeros... (Periodo de secundaria).

Empecé a engordar sin freno y todos se burlaban de mi aspecto y nulo cuidado personal, fue hasta que una maestra me ayudó a encontrar nuevamente el camino y tener mejores hábitos en mi vida, le decían que era mi novia, no lo negaba porque ella y yo siempre estábamos juntos... (Periodo de secundaria).

Mis experiencias de exclusión más bien fueron por estar chaparrito o por ser moreno... Un compañero indígena... Un compañero tartamudeaba se le hacía burla cuando hablaba... Un compañero que venía de una comunidad y se le excluía debido a que no tenía los recursos e iba con la ropa, los zapatos algo rotos... (Periodo de preescolar y primaria).

Una compañera en mi salón que venía de una comunidad indígena que hablaba otro dialecto... Ella si entendía el español, los maestros solo la ignoraban sus necesidades pasó el tiempo y nadie nunca le hablaba... (Periodo de primaria).

Recibiendo comentarios hacia mi persona sobre mi color de piel, quizás no lo tomo como insulto o algo más grave, pues desde pequeña desgraciadamente me acostumbre a este tipo de carrilla... (Periodo de secundaria).

Una vez en el preescolar empecé a buscar a los niños con los que me juntaba, eran unos gemelos, en el momento en que los encontré empecé a llamarlos, ellos no me volteaban a ver y me evitaban. Empecé a chillar y la maestra del kínder me dijo que iba a hablar con su mamá. Todo resultó en que les prohibieron a los niños juntarse conmigo, ya que les había contado que yo no creía en Dios, los padres lo asociaron con algo malo. (Periodo de preescolar).

Comencé a entrenar futbol en un equipo... Tampoco era muy bueno para jugar este deporte, duré algunos meses solamente y después dieron de baja a algunos compañeros junto conmigo, ya que los entrenadores decían que iban a dar mayor formalidad al proyecto y ya no entrábamos en planes. (Periodo de secundaria).

En la primaria había un alumno que se salía a correr siempre en clases y cuando estaba en el salón hacía figuras de plastilina; siempre lo excluían por raro. (Periodo de primaria).

Una compañera que tenía alguna discapacidad física y por lo tanto nadie quería juntarla en nada... Se la pasaba sola... Nunca hicimos algo para incluirla bien a nuestro salón. (Periodo de secundaria).

Un niño gordito, que casi no le gustaba hacer ejercicio, hasta los docentes le empezaban a echar carrilla por su peso; hasta que lo hicieron llorar... No volvió a ir al preescolar... Aun así, hoy en día lo he visto y él sigue con su vida con una sonrisa enorme. (Periodo de preescolar)

Una niña que sufría de baja economía... Carecía de útiles escolares, no tenía uniforme propio... Algunas veces no tenía ni traía para comer y además tenía pésima higiene... Nadie quería estar cerca de ella; era complicado trabajar en equipo con ella aun cuando el profesor a cargo nos lo pedía de manera obligatoria... Sufría de burlas, exclusión, humillaciones, malas caras, pocas amistades, apodos, la evidenciaban, la hostigaban y por tanto sufría de violencia verbal. (Periodo de secundaria).

Un chavo gordito morenito... Con el tiempo nos empezamos a juntar con él y lo hacíamos participar con nosotros (mi grupo de amigos) y en los torneos lo incluíamos en nuestros equipos y nos dimos cuenta de que era una persona agradable y humilde. (Periodo de secundaria).

Un compañero... Tenía autismo y sus comportamientos en muchas ocasiones eran muy agresivos, así que en el salón se sentaba a un lado de la maestra y durante la clase de educación física lo ponían a realizar otras actividades. (Periodo de primaria).

En secundaria vivimos mucho el excluir a un compañero que tenía otras preferencias sexuales y en ese entonces no veíamos las cosas como ahora, por eso no dejábamos que se juntara con nosotros hasta después hubo disculpas a todos. (Periodo de secundaria).

A lo largo de mi trayectoria académica he sido espectadora y participé de experiencias donde había exclusión... Un compañero muy violento... Sin motivo alguno me dio un golpe... Y me dijo ¿Qué, a poco te dolió? Y comenzó a reírse y decir, ya vas a llorar como niña... Me sentí excluida porque me hizo sentir débil y me salí de la actividad...", "otra situación... De un compañero... Tenía un problema tal vez motor o neurológico... Tenía dificultad para hablar y caminar... La mayoría se reía de como hablaba... Y le hacían bromas que lo lastimaban, en algún momento fui parte de quien, hacía burlas, pero después de analizar y pensar cómo se iba alejando trate de caminar e incluirlo más. (Periodo de secundaria).

A mí me ha gustado siempre jugar fútbol, pero desde pequeña antes no se veía tanto apoyo a las mujeres... Para que pudieran jugarlo, así que por comentarios como las mujeres no juegan, ellas que jueguen volley, que mejor ellas se pongan a platicar, me empecé a sentir estancada en el deporte... (Periodo de secundaria).

Había una compañera... Le hacían bullying... El nivel socioeconómico era bajo y la ofendían demasiado... Mi compañera llegó a llorar y a sentirse menos... Los maestros nunca se dieron cuenta para poder llamar la atención a los compañeros... Con el paso del tiempo me percaté que pudieron ocasionarle un daño más grande en su vida y gracias a Dios supo vivir y soportar tantas agresiones. (Periodo de primaria).

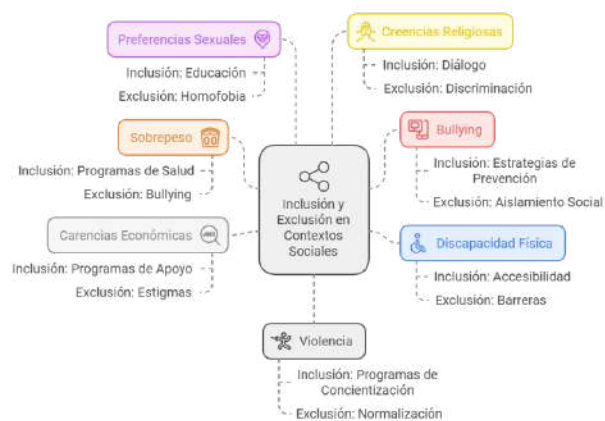
Hacía mi persona dirigían ofensas y palabras muy despectivas, siempre burlándose de mi nariz..." "Me enfrenté más con las cuestiones sobre menosprecio, sobre conocimiento o habilidades para aprender... Se me complico entender ciertos temas o aprender la información de las materias y mis compañeros de grupo siempre presentaron rechazo... Comentarios ofensivos sobre que era una

persona poco competente y que no lograría nada por mis capacidades cognitivas. (Periodo de secundaria y bachillerato).

Un maestro no me incluyó en la posada ni en la comida debido a que había sacado calificación baja en su materia, me sentí muy mal y excluido, ya que veía que todos disfrutaban de sus hamburguesas menos yo...

Figura 2.

Experiencias de inclusión y/o exclusión en su trayectoria educativa (de preescolar a superior)



Fuente. Elaboración propia apoyada de Napkin.ia (2024)

¿Qué construyen, edifican, producen, crean, ejercen o ejecutan en su práctica docente?

Saber hacer

Durante mi jornada de prácticas me llevé grandes aprendizajes los cuales me ayudaron a combatir problemáticas que no sabía cómo afrontarlas o como resolverlas, pero con la ayuda de mi tutora y maestros de aula fueron formándome para poder estas resolver.

Creo que es importante poder comprender qué acciones son inclusivas para cualquier persona... En esta jornada de prácticas observamos lo que de verdad se puede hacer y no... Utilizar estrategias para fomentar la inclusión en nuestras escuelas.

Con base a mis planeaciones trabajé con los grados de 3B y 3D de la primaria, donde realicé actividades de equilibrio, velocidad, manipulación y trabajo en equipo poniendo actividades un tanto sencillas trabajando la inclusión también con los alumnos de diferentes capacidades físicas... En las clases... Adaptando actividades y trabajando con los niños en cómo podrían mejorar con ellos como podrían incluirlos en las actividades y no solo en las clases de educación física sino en todas las demás.

Yo también traté de involucrar a los niños en mis clases para que todos participaran.

Realicé una planeación planteando actividades de trabajo en equipo, juegos y algunos pre-deportes. Haciendo... Equipos incluyendo niños y niñas.

Desde mi punto personal pude identificar que mayormente la problemática que existe es la exclusión... Rechazo hacia niños con capacidades distintas... Es por ello que decidí... Enfocar mis sesiones en este tema de la inclusión, esto quiere decir que mis actividades iban enfocadas a juegos cooperativos y el trabajo en equipo principalmente, con el objetivo de comenzar a fomentar este tema en los niños.

Creo que es de suma importancia el conocer las maneras de cómo puedes integrar a los niños con discapacidades a las clases de educación física... Me agradó el comportamiento de los alumnos que... Integraban a sus compañeros y ellos querían participar.

Durante mis sesiones donde apliqué las actividades que tenía previstas, no noté algún comportamiento irregular por parte del alumno Pedro (TDAH), ya que fue participativo en las actividades y acataba las

indicaciones que se le daban. Además, en ningún momento hubo rechazo de sus compañeros al incluirlo en las actividades y trabajar en equipo.

Tuve el caso de una niña que tenía un patín con manubrio, ya que yacía con falta de su pierna izquierda... No esperaba que la niña me diera una cátedra de lo que es no rendirse y nos tocó dar una activación física, en la cual fue que detecté y me sentí mal porque pensé que no podría hacer los movimientos que le decía, pero sorprendentemente la niña los hacía y hasta con más energía que muchos de sus compañeros, me hizo reflexionar... Nunca nadie la ayudó más que a subir su vehículo escalón por escalón... Le ayudaban los niños de su salón.

Podemos ver la importancia de incluir a todos y trabajar con todos los alumnos y si unos no pueden trabajar, adaptarlo acorde a sus capacidades y así lograr que los alumnos vayan desarrollando sus habilidades de forma divertida para así promover la inclusión de forma equitativa.

Yo daba mis clases en general, ya que desconocía si había alumnos con barreras de aprendizaje, conforme las clases avanzaban me daba cuenta que algunos niños se les dificultaba realizar mis actividades porque creía que yo era la que no me sabía explicar y dudaba de mi capacidad para trabajar frente a grupos mi propósito era adecuar mis actividades para que se sintieran parte de ella, pero se me hacía imposible... Jamás pasó por mi mente que podría llegar a tener tantos niños con barreras de aprendizaje... Y que me sintiera limitada en mis sesiones.

Puedo decir que es de suma importancia hacer la inclusión en todo momento así sea en el salón de clases, en la escuela... Esto permitirá que esa persona que se encuentra con esa barrera de aprendizaje se sienta mejor consigo mismos, ahora me doy cuenta del trabajo que tenemos nosotros como futuros docentes, ya que creo que en la clase de educación física es donde podemos empezar con eso al momento de no hacer equipos de niñas y niños por separado... Además de aprender muchas más de estas

estrategias que nos permitan saber qué hacer cuando se nos presente una situación así, logrando la inclusión de todos.

Durante estas prácticas, entendí la importancia tangible de la inclusión en la educación física. Aprendí que la inclusión es una práctica diaria que requiere creatividad empatía y flexibilidad... Me hizo reflexionar sobre la importancia de la formación continua y el compromiso personal para desarrollar habilidades que nos permitan ser más efectivos en la creación de entornos inclusivos... La inclusión no es solo un objetivo educativo, sino una práctica diaria que requiere compromiso.

Cuando yo estaba a cargo de este niño en clase de educación física, el trato que, igual que son sus otros compañeros, ya que motivamente aprendía de la misma manera que los demás, él solo batallaba cognitivamente dentro del aula y le costaba concentrarse, pero como dije dentro de la sesión de educación física era normalidad.

El día de mi llegada a la escuela de inmediato me sentí parte del equipo de trabajo de maestros gracias al recibimiento que me dieron y la inclusión a su grupo, esto también me hizo ver que por parte de los docentes es importante trabajar y dar ejemplos de cómo es que debemos fomentar la inclusión en nuestra vida diaria. La escuela trabaja de una manera que los estudiantes comprendan e incorporen practicando la inclusión realizando actividades de trabajo en equipo por ejemplo el “banderín de asistencia por grupo”, el cual consiste en que el grupo se apoye y trabaje la responsabilidad que le toca a cada uno.

Desafortunadamente también pude observar aspectos de exclusión, un caso en particular fue el de una alumna la cual fue cambiada de escuela y ahora nos reconoció en esta última jornada de prácticas, nos mencionó que nosotros le dimos clase en su antigua escuela, el motivo por el cual se cambio fue por prácticas de acoso y bullying, esto me hizo sentir preocupado porque en su momento no nos dimos cuenta de este caso, y

llegamos a la conclusión que es muy difícil notarlo ya que los alumnos se sienten atemorizados por esto.

Para las últimas semanas de mi jornada me pude percatar de otro problema que me generó tristeza, ya que un alumno durante mi sesión lo excluyeron y se pudo sentir cómo estas acciones eran muy repetitivas con él. La exclusión se dio debido a que les pedí organizar equipos por afinidad y al parecer el alumno afectado no compartía afinidad con otros alumnos así que procedí a realizar los trabajos con él incentivando la inclusión.

Desde mi punto de vista los problemas de la inclusión y la exclusión son difíciles de identificar ya que son acciones que solo la persona que realmente vive estas situaciones saben el grado de exclusión que se está tratando, ya que yo como docente puedo identificar la situación mas no puedo darme cuenta del grado de acoso con el cual el agresor se dirige al agredido.

Me gustaría hacer hincapié en que si hubo una situación en la que se involucraba el racismo en los alumnos, específicamente con uno de mis grupos que elegí para darle seguimiento con la problemática que había detectado, que, si bien esta es otra problemática sobre la cual me hubiese gustado trabajar y que sin duda hay muy buen material para a lo mejor en un futuro retomarla y poder actuar, pero centrándome en la situación que pude observar, es que en el grupo había un niño venezolano.... Sobresalía con relación a sus rasgos corporales, ya que era de estatura un poco más alta del promedio, su piel morena y su cabello muy rizado y de color rubio... normalmente lo excluían y escuchaban comentarios de que no lo querían en su equipo, tuve que intervenir para que lo incluyeran manera de regaño, no sé si haya estado bien pero mi intención era hacerles ver que su apariencia para nada afectaba la forma en la que él trabajaba.

Las clases de educación física había una niña llamada...a pesar de que no pudiera hablar, sus compañeros le ayudaban a hablar más y tener un

acercamiento para que ya no se sintiera excluida, por lo que también el maestro trataba de incluirle en las actividades para llevarlas a cabo.

Al estar observando la clase que impartía mi compañera pude notar que hay 3 niños con capacidad diferente (TDAH) pero todo el grupo los integraba...motivaba a todos sus alumnos para realizar las actividades de la mejor manera posible.

Dentro de las jornadas de práctica pude ver que dentro de los grupos que tuve a cargo no había algún niño con discapacidad, solamente niños con ligeros problemas de conducta, para las sesiones tanto de la maestra de educación física como míos, logramos realizar actividades en las que tanto niñas como niños participaran por igual; sin importar sexo, todo de piel, complexión física, entre otros, realizando en ocasiones intervenciones cuando observamos que los estudiantes comenzaban a apartarse de las actividades.

Las prácticas en la escuela ...me brindaron aprendizajes significativos no solo en términos de teoría educativa, sino también en la aplicación práctica de metodologías inclusivas. La experiencia me permitió comprender la importancia de adaptar las estrategias educativas al contexto social específico de cada grupo. Además, me llevo la convicción de que es posible generar un cambio a través de una interculturalidad crítica, derribando estereotipos y promoviendo la inclusión desde la educación física.

En conclusión, en esta jornada aprendí sobre el cómo trabajar en dicho caso que se tenga una discapacidad, pero aún siento que hay muchísimas dudas por resolver y sé que durante mis siguientes jornadas de prácticas aún me seguiré encontrando con estas situaciones y espero que al igual que en esta ocasión haya alguien que me apoye y si no la hay investigar sobre el tema para saber cómo se adaptan o tratan.

Estas jornadas me han permitido observar y reflexionar profundamente sobre la inclusión en la escuela ...he aprendido la importancia de

implementar estrategias inclusivas y el impacto positivo que pueden tener los alumnos, especialmente aquellos con discapacidad. Mi experiencia subraya la necesidad de un enfoque proactivo y reflexivo para garantizar un ambiente educativo inclusivo y solidario, donde cada estudiante se sienta valorado y apoyado.

En resumen, mi experiencia en la escuela...me proporcionó lecciones valiosas sobre inclusión y colaboración. Aprecié la oportunidad de practicar en una institución que valora el trato igualitario y la dedicación a todos los estudiantes. Esta experiencia me ha inspirado y refleja los principios que espero aplicar en mi futura carrera como educador.

Figura 3.

Promoviendo la inclusión en las actividades infantiles.



Fuente. Elaboración propia apoyada de Napkin.ia (2024)

CONCLUSIONES

En las experiencias antes descritas podemos identificar el saber ser de los estudiantes a partir de su identidad, valores éticos, empatía, resiliencia, solidaridad y autoconocimiento. Con un claro sentido humanista, al sentir el

dolor de aquellos que como ellos han sido marginados o excluidos y con ello fortaleciendo su conciencia de desarrollar prácticas docentes inclusivas.

Lo anterior pone de manifiesto que los retos que nuestros estudiantes han enfrentado en su vida escolar les han permitido conocerse mejor y les ha permitido desarrollar la empatía y con base a ella ser más perceptivos a las necesidades de sus estudiantes.

En el saber estar identificamos la capacidad de reflexión, la conciencia de la desigualdad social y el impacto social y emocional de las prácticas escolares; todo lo anterior a partir de sus propias experiencias de su trayectoria escolar lo que les permite reflexionar de forma crítica sobre las actuaciones de exclusión tanto de docentes y compañeros. Estas mismas experiencias les permite tener conciencia sobre la discriminación y el bullying y sienten la necesidad de contribuir con experiencias de aprendizaje inclusivas durante sus sesiones de educación física.

Saber hacer desde el compromiso en sus prácticas educativas, estrategias didácticas, autoevaluación, formación profesional y creatividad.

Durante sus jornadas de prácticas los estudiantes tienen la oportunidad de observar y de implementar actividades que contribuyan a la inclusión de niños y adolescentes, las cuales adaptan desde que las están diseñando o durante la propia ejecución para incluir de forma efectiva a sus aprendices.

Su capacidad de identificar las propias áreas de oportunidad y su interés para mejorar nos permite ver su compromiso con el aprendizaje.

El estudio puede visibilizar cómo los y las estudiantes han construido una identidad docente sólida, basada en valores como la justicia, la igualdad y el respeto. Se sienten parte de una comunidad educativa comprometida con la inclusión. Muchos y muchas estudiantes expresaron que se identificaban como agentes de cambio y que querían utilizar su profesión para transformar tales situaciones sociales.

En el mismo orden de ideas, han desarrollado una gran capacidad para ponerse en el lugar de otros y comprender sus experiencias luego de haber

experimentado situaciones de discriminación en su propia vida escolar y que esto les motiva a trabajar por la inclusión y la diferencia intercultural.

Durante las discusiones en clase se plantearon preguntas incisivas sobre las causas de desigualdad y la exclusión en las escuelas, adquiriendo una mayor conciencia de las desigualdades sociales y de su impacto en su educación. En sus participaciones puede leerse entre líneas mayor compromiso social.

Los resultados de este estudio muestran que la formación e interculturalidad crítica desde la educación física ha tenido un impacto positivo en el desarrollo personal y profesional de los futuros docentes. Los estudiantes han adquirido conciencia para promover la inclusión y la equidad en sus futuras aulas. Las experiencias personales de los estudiantes han resultado fundamentales, sus prácticas profesionales son una oportunidad invaluable para confrontar conocimientos declarativos, teóricos o conceptuales.

Sería interesante realizar un seguimiento a largo plazo de los docentes en formación para evaluar el impacto de su formación, comparar los resultados de este programa de estudio con otros y analizar cómo las políticas educativas influyen en la implementación de prácticas inclusivas.

Resulta sumamente interesante cómo el docente en formación abre sus llagas para develar situaciones encarnadas que no pueden escaparse a una intervención educativa en aras de construir, a través de experiencias de aprendizaje socioformativas, una sociedad más solidaria, empática y resiliente como lo han constatado los propios estudiantes mediante estos ejercicios.

Referencias

Arroyo Ortega, A. (2016). *Interculturalidad y educación desde el Sur: contextos, experiencias y voces* (M. V. Di Caudo, D. Llanos Erazo, & M. C.

Ospina Alvarado, Eds.). Universidad Politécnica Salesiana.

Covarrubias Villa, F. (2002). *La otredad del yo: el hombre cosa de la sociedad capitalista*. Universidad Pedagógica Nacional.

Covarrubias Villa, F. (2007). *Una pálida sombra: la identidad del profesor mexicano*. UPN.

Díaz, C., & Díaz Hernández, C. (2005). *Educación en valores: guía para padres y maestros*. MAD.

Frankl, V. E. (1994). *El hombre doliente: fundamentos antropológicos de la psicoterapia* (Diorki, Trans.). Herder.

Greeley, R. A., Lomnitz-Adler, C., & Villoro, J. (2018). *La interculturalidad y sus imaginarios: conversaciones con Néstor García Canclini*. Gedisa.

Greene, R. W. (2018). *Educación para ser personas: Una tarea compartida entre padres e hijos* (F. Montesinos Pons, Trans.). Loyola Grupo de Comunicación.

López-Carril, S., Villamón Herrera, M., & Añó Sanz, V. (2018). Interculturalidad e inclusión en Educación Física: innovación educativa Erasmus in Schools (Interculturality and inclusion in Physical Education: educative innovation Erasmus in Schools). *Retos*, 34, 393–394. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.58748>

Suárez, Daniel; Dávila, Paula; Argnani, Agustina; Caressa, Yanina (Facultad de Filosofía y Letras, Departamento de Ciencias de la Educación, Cátedra de Didáctica de Nivel Medio, 2021-11-05)

