

Brenda Lara-Subiabre
EDITORIA



VOCES
QUE CRUZAN FRONTERAS
NARRATIVAS DE PROYECTOS COMUNITARIOS



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS
EDITORIAL

VOCES QUE CRUZAN FRONTERAS

NARRATIVAS DE PROYECTOS COMUNITARIOS

AUTORAS Y AUTORES

Alún Ruiz Krissna Tamara
Arancibia Cisternas Thomas Antonio
Carrasco Torres Brandon Yeremy
Casanova Álvarez Nora Vanessa
Comicheo Santana Rodrigo Fernando
Díaz Vera Rodrigo Alejandro
González Subiabre Ignacio Dalmiro
Lobos Soto Camilo Andrés
Loncon Aravena Yenifer Belén
Mansilla Diaz Francisco Andrés
Molina Morales Fernanda Belén
Oyarzun Barcena Bastián Jesús
Raipillan Yañez Joaquín Hernán
Uribe Paredes Elisabeth Romina
Villarroel Reyes Diego Alejandro
Villarroel Pérez Frank Eduardo
Villarroel Reyes Diego Alejandro
Baeza Muñoz José Mauricio
Bahamonde Barrientos Hugo Arturo
Ballesteros Cardona Nahuel Fabricio

Barrientos Salazar Martín Alejandro
Cárdenas Maturana Rodolfo Andrés
Castro Henríquez Cristian Ignacio
Gallardo Gohde Francisca Belén
González Ojeda Josseline Alexandra
Hernández Godoy Felipe Ismael
Hijerra Ayancán Thomas Javier Ignacio
Huenulef Hernández Catalina Andrea
Lebtun Vera Víctor Andrés
Mancilla Manqui Carlos Andrés Jesús
Queutre Ortiz Diego Alexis
Raimilla Purralef Fernanda Trinidad
Ribot Tapia Felipe Eduardo
Robles Valdevenito Patricio Andrés
Rojel Pino Javier Patricio
Saavedra Valenzuela Estefanía Geraldin
Vargas Hernández Víctor Mauricio
Vera Toledo Chrisna Dayana
Villanueva Figueroa Josefina Catalina



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS
EDITORIAL

**“Voces que cruzan fronteras,
Narrativas de proyectos comunitarios”**
110 páginas, 14x21cm cerrado
ISBN: 978-956-6383-13-0

Primera edición, verano 2024
Edición: Brenda Lara-Subiabre
Portada y maquetación: María José Hernández Segovia
Corrección de estilo: Tania González

Este trabajo fue financiado por la Dirección de Docencia y Pregrado a través del fondo de Innovación en la Docencia de la Universidad de Los Lagos.

Se autoriza la reproducción parcial o total de este libro citando a la fuente correspondiente.
Prohibida su comercialización.

Impreso en Chile

ÍNDICE

Prólogo	11
Introducción	13
Proyecto de investigación-acción en el Centro de tratamiento Trafal. Carlos Mancilla, Hugo Bahamonde y Felipe Hernández	17
Nuestra experiencia de aprendizaje en la comunidad Club Deportivo Pumas Puerto Montt: desde una perspectiva pedagógica buscando una solución integral. Catalina Huenulef, Josseline González, Estefanía Saavedra y Patricio Robles	25
Explorando la dinámica de la motivación y de la vergüenza en clases de acondicionamiento físico: un análisis introspectivo y práctico. Joaquín Raipillán, Diego Villarroel y Alexcis Vidal	33
Centro recreativo de adultos mayores Cuatro Colinas. Rodrigo Comicheo y Fernanda Molina	41
Reinserción para una nueva sociedad: el impacto que obtuvo el taller de danza folclórica en la comunidad terapéutica Antumapu. Elisabeth Uribe, Yenifer Loncón, Rodolfo Cárdenas y Cristian Castro	48
Investigación-acción por medio de mindfulness en estudiantes con problemática de concentración en taller de judo del liceo Manuel Montt. José Baeza, Martín Barrientos y Víctor Vargas	56
El rol de la comunicación colectiva e individual en el rendimiento del equipo de baloncesto Pitbulls: estrategias y prácticas efectivas. Thomas Hijerra y Nahuel Ballesteros	63

Las voces del estudiantado sobre la clase de Educación Física. Josefa Villanueva, Víctor Lebtun y Chrisna Vera	70
El manejo de la frustración en niñas que practican y juegan fútbol a nivel formativo. Frank Villarroel, Camilo Lobos, Francisco Mansilla	77
Más allá de un balón. Investigación-acción con las series menores del club deportivo Minnesota de Los Muermos. Thomas Arancibia, Ignacio González y Bastián Oyarzún	85
El camino hacia la excelencia: Una narración integrada para optimizar el desarrollo deportivo en el fútbol formativo de la academia Hijas del Temporal. Fernanda Raimilla Purralef, Javier Rojel Pino y Francisca Gallardo Gohde	93
Trascendiendo la alfabetización digital. Brandon Yeremy Carrasco Torres, Nora Vanessa Casanova Álvarez, Rodrigo Díaz, Krissna Tamara Alún Ruiz, Felipe Eduardo Ribot Tapia y Diego Alexis Queutre Ortiz	101

Agradecimientos especiales a todas las organizaciones e instituciones que participaron de los proyectos de investigación-acción, por la colaboración brindada en la elaboración de las narraciones de sus experiencias.

*Centro de tratamiento Traful
Comunidad terapéutica Antumapu
Club social y cultural de adulto mayor “Cuatro Colinas”
Escuela de futbol formativa femenina Lintz
Taller de judo Liceo de Hombres
Escuela Nueva Alerce
Club deportivo Minnesota
Club deportivo Basketball Pitbulls
Academia Hijas del Temporal
Club Social y Deportivo Pumas Puerto Montt
Centro de acondicionamiento físico, Universidad de Los Lagos*

PRÓLOGO

Escribir la experiencia educativa ha sido un privilegio de pocos; de expertos o de personas que generalmente suelen estar fuera del aula, mirando la práctica educativa desde una ventana y desde allí se reflexiona. En contraposición a lo anterior, se ha ido gestando el denominado giro narrativo o la narrativa docente, una postura histórica, cultural y política que reivindica las voces de las y los docentes y su derecho a decir y publicar su pensamiento reflexivo, como un medio para aportar desde sus singularidades al lenguaje educativo.

La lectura de este libro me lleva a este campo de la recuperación de las palabras, de las experiencias cotidianas en contexto educativo, porque son docentes en formación quienes toman la palabra. Es así como a través de las siguientes páginas emergen raíces de nuestra identidad docente; el sentirse “profe” por primera vez, como lo relata un estudiante: “...en este taller fue la primera vez que uno de los estudiantes se dirigió a mí como “profe”, y el hecho de escuchar que una persona o un grupo me veía como un profesor me generó una sensación única que nunca había experimentado, sentí mucho orgullo de mí mismo”. Estas reflexiones muestran otra arista de la formación inicial, una arista que muchas veces se vuelve invisible, pero que a través de la validación de las palabras que promueve este libro, hoy podemos conocerla.

Es así como en los capítulos del presente libro se podrán conocer las múltiples experiencias de las y los futuros docentes, quienes cruzaron la frontera de la Universidad, y también de la escuela formal, para trabajar en diversos contextos: clubes de adultos mayores, centros de rehabilitación por consumo de drogas, clubes deportivos, talleres deportivos, una diversidad de escenarios desde los cuales las y los estudiantes desplegaron sus conocimientos y acciones. Porque su trabajo se enmarcó desde la mirada de la investigación acción y a través de sus palabras es posible observar cómo se inicia su toma de conciencia y compromiso con las comunidades educativas: “Estoy agraciada de haber podido realizar este proyecto de investigación-acción, ya que sé que me ayudará en el futuro a ser una docente consciente de

las problemáticas de sus estudiantes”. Esta convicción se observa repetidamente en varios de los capítulos del presente libro, declaraciones de un aprendizaje que se mueve desde lo personal hacia lo social y viceversa. Y también relatan haber experimentado una nueva dimensión de la educación física, que es su disciplina, ir más allá del deporte hacia un aprendizaje holístico o integral. En este sentido, van tejiendo en varias de las narrativas el fortalecimiento de su vocación: “A través de esta intervención descubrí la transformación de la educación y la capacidad de influir positivamente en la vida de los demás, lo que ha fortalecido mi compromiso y pasión por seguir aprendiendo de la Pedagogía en Educación Física”. Estas declaraciones nos muestran en el impacto que tiene una vinculación temprana de las y los estudiantes con la práctica educativa, desde un enfoque activo, en contextos diversos.

Porque en cada uno de los relatos, se refleja la huella que dejaron los contextos educativos en la convicción de los futuros docentes, esa huella de compromiso y de aprendizaje dialéctico: “Esta experiencia cambió positivamente mi manera de ver el mundo, debido a que es otra realidad, e hizo que ame más mi carrera, ya que no es solo realizar actividad física, sino ir más allá...”. Para mí el enunciado anterior, podría sintetizar el significado del presente libro; a través de sus páginas se reúnen las experiencias de estudiantes que se posicionaron en una determinada comunidad, tomaron acción y luego de ello, reflexionaron sobre sus experiencias, incluyendo la voz de las comunidades en sus reflexiones.

En un contexto educativo de crisis a nivel nacional, y mundial, es esencial insertarse en este giro narrativo, abrir la palabra de las comunidades educativas. Este libro aporta desde la formación inicial docente en ese camino, porque inicia a las y los futuros docentes en la apropiación reflexiva del lenguaje educativo. Son las voces de las y los futuros docentes, voces que cruzan fronteras para reflexionar y hacer visibles sus compromisos con las comunidades educativas y con ellos mismos.

MG. GLORIA VALLEJO TABALI

INTRODUCCIÓN

Este libro se enmarca en la formación de estudiantes de pedagogía en Educación Física del campus Puerto Montt de la Universidad de Los Lagos. A través de sus páginas se aporta evidencia de dos resultados de aprendizaje de la asignatura de Didáctica General. El primer resultado consiste en el diseño de una situación de aprendizaje y el segundo resultado es el reconocimiento de la importancia de reflexionar y cuestionar la práctica pedagógica para abordar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

La versión 2024 de esta asignatura la iniciamos dando espacio a la voz de las y los estudiantes de profesorado para trabajar con base en sus experiencias. Ello nos llevó a analizar los aspectos que podrían afectar el logro de aprendizajes. En este contexto, las y los estudiantes manifestaron que una de sus mayores dificultades ha sido trabajar con contenidos teóricos, ya que algunos conceptos son complejos de comprender y prefieren aprenderlos desde la práctica.

Históricamente, la asignatura de Didáctica General ha evidenciado que el diálogo entre la teoría y la práctica educativa ha sido difícil de armonizar en la construcción de aprendizajes de estudiantes de profesorado. En especial, considerando que esta asignatura debería desarrollar en el futuro profesorado una postura dialéctica para enfrentar procesos de enseñanza y aprendizaje. En coherencia con esta necesidad, nos propusimos abordar este desafío a través de la implementación de proyectos de investigación-acción.

La implementación de esta estrategia nos movilizó fuera de las aulas de la universidad en búsqueda de problemáticas educativas auténticas que permitan la experimentación del concepto de didáctica. Ello implicó que las y los estudiantes de profesorado avancen en la comprensión del proceso de enseñanza y aprendizaje que tenían a su cargo y tomen decisiones fundamentadas. Además, debíamos promover un posicionamiento reflexivo que transforme su práctica pedagógica. En este ámbito, implementamos dos estrategias; la creación de una carpeta individual con las evidencias teóricas y prácticas que fundamentaron sus decisiones y la elaboración de un libro donde se

sistematico cada proyecto implementado y se narren los aprendizajes. Lo anterior, implicó trascender a la asignatura debido a que las intervenciones se realizaron entre los meses de abril y junio, sin embargo, la elaboración de este libro transcurre más allá del mes de octubre del año 2024.

Un aspecto clave en la producción de este libro fue crear las condiciones para que los diferentes discursos crucen fronteras. En especial, el profesorado en formación debió negociar significados con las voces de la comunidad y la teoría y, con base en ello, reconstruir la perspectiva de un proceso de enseñanza y aprendizaje. De esta forma cada capítulo narra un proyecto de investigación-acción en el cual, las y los estudiantes de profesorado integraron diferentes voces, entre ellas; aportaciones de integrantes de las comunidades y referentes teóricos. En total este libro está conformado por 12 capítulos en los cuales han participado 40 estudiantes y 11 organizaciones e instituciones del territorio.

El primer capítulo, narra la iniciativa que contempló el aprendizaje de un deporte (voleibol) y el entrenamiento de pesas junto a las y los jóvenes del programa Traful Lafken. El segundo capítulo, comparte el proyecto realizado con el club deportivo Pumas Puerto Montt que buscó mejorar las habilidades motrices y fortalecer la seguridad de las y los menores deportistas. El tercer capítulo, expone cómo los autores resolvieron la necesidad de fortalecer la motivación y la sensación de vergüenza entre un grupo de usuarios del centro de acondicionamiento físico de la Universidad de Los Lagos. El cuarto capítulo, relata el taller de folklor implementado de acuerdo con los requerimientos de los integrantes del centro recreativo de adultos mayores “Cuatro Colinas”. El quinto capítulo, reseña el proyecto realizado junto a la comunidad terapéutica de la residencia Antumapu, quienes plantearon su interés por aprender a bailar cueca, ante lo cual desarrollaron un taller folclórico.

Seguidamente, el sexto capítulo, narra la experiencia de la utilización de mindfulness en el taller de judo del liceo Manuel Montt, con el objetivo de mejorar las dificultades de concentración en la práctica de este deporte. El séptimo capítulo, muestra cómo fue posible influir en el rendimiento de la práctica de un deporte a través de un trabajo intencionado en la comunicación colectiva e individual del equipo de baloncesto Pitbulls. Luego, el octavo capítulo expone el valor de escuchar las voces de las y los escolares del 5to básico del colegio

Nueva Alerce para comprender sus necesidades e intereses en la asignatura de Educación Física. El noveno capítulo, relata la intervención realizada en la escuela de fútbol formativa femenina perteneciente al Club Deportivo Lintz, en la cual participaron las deportistas y sus familias para aprender a manejar la frustración durante las prácticas competitivas de este deporte. Después, el décimo capítulo reseña la experiencia en el club de fútbol deportivo Minnesota de Los Muermos, cuyo proyecto consistió en desarrollar la saltabilidad, la coordinación y estimular el pie no dominante. Posteriormente, el capítulo decimoprimero, comparte el proyecto realizado junto a la escuela de fútbol femenino Academia Hijas del Temporal, a través del cual se abordaron necesidades en conocimientos sobre; nutrición, exposición a lesiones y consumo de agua.

Finalmente, el capítulo decimosegundo, es una contribución especial de seis estudiantes del primer año del programa de prosecución de estudios, quienes realizaron un proyecto de alfabetización digital para una agrupación de adultos mayores. Esta iniciativa surge en la asignatura de Tecnologías de la Información y la Comunicación General y hemos considerado que sería valioso compartirla a través de este espacio.

BRENDA A. LARA-SUBIABRE

Académica

Depto. Ciencias de la Actividad Física

Coordinadora del proyecto

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN EL CENTRO DE TRATAMIENTO TRAFUL



Carlos Mancilla, Felipe Hernández y Hugo Bahamonde

CONTEXTO Y PROBLEMÁTICA

El Centro de Tratamiento Traful de Puerto Montt es un hogar para menores de edad con problemas de drogadicción y tiene capacidad para un máximo de cinco usuarios. En este hogar ellos tienen la ayuda de psicóloga, terapeutas, técnicos en enfermería (TENS) y profesores.

En la primera intervención se realizó un FODA para que los jóvenes expresaran sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas sobre la realización de actividad física. A través de esto nos dimos cuenta de que los principales problemas de ellos eran sus inseguridades, frustraciones y pensamientos negativos.

Tras lo expuesto anteriormente nos hicimos la pregunta “¿Cómo podemos ayudar a rehabilitar y reintegrar socialmente a jóvenes con problemas de drogas a través de la educación física?”

A través de esta intervención buscamos promover un estilo de vida activo y saludable que contribuyera al bienestar físico y emocional de los jóvenes, por lo cual tomamos la decisión de llevar a cabo sesiones en torno a algún deporte colectivo de su preferencia, que resultó ser el vóleybol.

Elegir un deporte de su elección tenía como fin que aprendieran y lograran desarrollar habilidades a través de un deporte que los motivara. Además, el deporte ha sido utilizado frecuentemente para enfrentar los problemas de drogadicción tanto en el ámbito de la rehabilitación como en el ámbito de la prevención, ya que es un buen medio para que los jóvenes se mantengan distraídos y ocupen sus tiempos libres de una manera saludable.

También realizamos ejercicios de fuerza, porque los jóvenes manifestaron su interés por aprender ejercicios con pesas ya que el hogar contaba con el material, aunque también les enseñamos ejercicios con peso corporal.

Considerando estos antecedentes, les planificamos rutinas de entrenamiento para trabajar diferentes músculos y a través de algunas sesiones les explicamos cómo ejecutar la técnica de cada ejercicio correctamente.

INTERVENCIÓN

Iniciamos esta investigación-acción con la aplicación de un FODA, que se realizó con tres jóvenes del hogar. Ellos debían identificar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que sintieran al realizar actividad física.

Dentro de sus debilidades vimos que podían experimentar frustraciones al enfrentarse a actividades físicas o cotidianas. En relación a las amenazas, dijeron que el uso de drogas y las inseguridades personales pueden distraerlos y afectar su capacidad para enfocarse en ciertos objetivos. Sobre sus oportunidades, ven como una luz de esperanza el tener un hogar que se haga cargo de ellos y que los ayude a salir adelante. También vieron como una oportunidad el tiempo que trabajaríamos con ellos, ya que podrían aprender más sobre deportes y podría producirse un cambio en su vida. Por último, en sus fortalezas expresaron motivación para esforzarse y participar activamente en las actividades.

Tras evaluar los resultados decidimos que la forma para iniciar nuestras sesiones sería a través de un deporte colectivo y a pedido de los jóvenes se inició con clases de vóleibol.

Las primeras dos sesiones estuvieron enfocadas en aprender técnicas básicas del vóleibol, como lo son la recepción, el armado y la postura. En las sesiones tres y cuatro se realizaron ejercicios más dinámicos y que demandaban mayor movilidad. La sesión cinco se enfocó en desarrollar el saque, mientras que en la sesión seis se jugó un emocionante partido entre los estudiantes y nosotros, donde se pusieron en práctica las técnicas trabajadas. En la sesión siete se evaluó las técnicas de armado y recepción para ver su progreso. Las sesiones ocho y nueve estuvieron dedicadas a ejercicios con pesas, ya que los jóvenes expresaron su interés en incorporar entrenamiento con pesas. Se les proporcionó una rutina de ejercicios adaptada a sus necesidades, junto con una instrucción detallada sobre la técnica adecuada para cada ejercicio.

SIGNIFICADOS CONSTRUIDOS POR LA COMUNIDAD

Haber participado en este proyecto fue de suma importancia para ellos y nosotros. Generamos un vínculo con los jóvenes, haciendo que mejoraran su actitud dentro del hogar. Los encargados nos hicieron un horario los días lunes y viernes. Post-sesión la comunidad nos preguntaban qué habíamos hecho y qué sensación teníamos.

Nuestra participación en el proyecto del Hogar Traful fue una experiencia enriquecedora que nos permitió impactar positivamente en la vida de los jóvenes e involucrarnos activamente en la comunidad.

Al finalizar, entregamos una encuesta para saber cómo se habían sentido los jóvenes durante esta experiencia y qué pensaban sobre la actividad física. Carol señaló:

“Aprendí sobre lo importante que es el deporte físico y sus beneficios, creo que es importante porque ayuda a la salud física y psicológica”, mientras que Fernando respondió: “Una de las cosas que más disfrute fue lo que aprendí del vóleibol”. Por último, Bastián dijo: “Ayuda a dis traerse y mantenerse activo”.

Días después de las intervenciones, hubo una actividad de conservatorio en la Universidad. Ahí participó una de las menores del hogar y quiso expresar cómo se había sentido durante las sesiones:

“Yo creo que la experiencia me sirvió mucho porque yo antes de entrar, ellos ya estaban haciendo las clases y los primeros meses tenía mucha ansiedad, muchos pensamientos negativos y si no hubiera sido por ellos, yo no hubiera estado aquí, en este momento hubiera andado en la calle haciendo lo que hacía siempre. Yo creo que haciendo el ejercicio, yo me borro todo, o sea, me gusta hacer harto ejercicio, les pedí que nos saquen a trotar y nos sacaron a trotar, gracias a ellos, yo puedo hacer lo que quiero hacer, mucho ejercicio y me ayudó mucho con el craving, porque como dijeron, la rutina, yo le pedí la rutina para que me la hagan a mí, para hacer ejercicio”.

DIÁLOGO CON LA TEORÍA

Nuestro proyecto de investigación-acción se enfocó en el ejercicio, deporte y actividad física como métodos para alejar a los participantes del proyecto del consumo de sustancias.

En primer lugar, el deporte es una forma de distracción, un medio para enseñar responsabilidades y una herramienta para la prevención y tratamiento de las drogas (Martínez, 1999, citado en Villamil, 2016). La práctica deportiva contribuye a la educación social proporcionando beneficios físicos y psicológicos, estableciendo metas de superación personal y promoviendo valores fundamentales (Fernández, 2022).

Es crucial considerar cómo la actividad física impacta en el bienestar de individuos con dificultades relacionadas al consumo de sustancias. Realizar este tipo de actividad genera un impacto positivo en la salud y el bienestar integral del individuo (Cañadas, 2019), además de servir como una forma de usar su tiempo libre haciendo ejercicio y no consumiendo drogas o sustancias (Fernández, 2022).

Utilizamos el ejercicio físico debido al deseo expresado por los participantes de mejorar su condición señalando su intención de cuidarse y transformar sus vidas. El ejercicio contribuye al abandono de hábitos tóxicos (Fernández, 2022) y es beneficioso en trastornos psíquicos, generando efectos positivos en síndromes depresivos, estados de ansiedad, autoconcepto, autoestima y autocuidado en general (Ley, 2003).

REFLEXIONES FINALES

Carlos Mancilla:

Esta fue mi primera experiencia con este tipo de jóvenes. Al principio me sentía super nervioso, porque no sabía cómo afrontar la situación, ni tratar con ellos, porque al oír que eran jóvenes con problemas de drogas, se supone que es super complicado tratar con ellos, pero no fue así.

Se formó un lindo vínculo con ellos, nos ganamos su respeto

con el tiempo y al realizar clases, y también al hacer cosas que ellos nos pedían, porque es super importante interactuar con ellos para saber qué quieren y así implementar y planificar de manera adecuada para ellos. Ver su mejoría al pasar el tiempo fue súper gratificante.

Esta experiencia hizo que me informara mucho sobre la psicología de los adolescentes con problemas de drogas, para así saber anticipadamente cómo tratarlos. Con el tiempo fuimos teniendo más experiencia, tratamos de ocupar los dominios del Marco para la Buena Enseñanza y así tener un aula pasiva donde todos estuvieran cómodos y contentos.

Aunque las intervenciones acabaron, algún día trataré de visitar a los jóvenes para ver si tuvieron algún avance y si siguieron realizando los ejercicios físicos que le dejamos de tarea, ya que propusimos ese reto para fin de año, ya que querían quedar “musculosos”.

Hugo Bahamonde:

Esta experiencia significó para mí un gran aprendizaje, ya que tuvimos que escuchar distintas voces para saber cuál sería la mejor forma de llevar a cabo las diferentes sesiones. Tuvimos que planificar cada clase con actividades que se pudieran desarrollar en el espacio disponible, el cual no era mucho.

Cada sesión quisimos llevarla a cabo con el mejor ánimo y de la forma más dinámica posible para mantener entretenidos, atentos y participativos a los jóvenes, con los cuales siento que se logró construir una muy buena relación, ya que siempre obedecían las órdenes y mostraban una actitud positiva para llevar a cabo los ejercicios o actividades solicitadas por nosotros, lo que hacía que las clases fueran bastante agradables y llevaderas.

Siento que el objetivo de promover la práctica de actividad física se cumplió, evidenciado por el interés de los jóvenes en solicitar planes de entrenamiento y consejos para mejorar aspectos físicos y técnicas de ejercicios, además de consejos para mejorar ciertos aspectos físicos o sobre cómo realizar correctamente una técnica para algún ejercicio.

Esta fue una experiencia muy positiva, ya que los jóvenes aprendieron, se divirtieron y se interesaron en continuar con la actividad física en sus hogares. Puedo decir que en cierta medida el objetivo de promover actividad física se cumplió.

Felipe Hernández:

Realizar esta intervención como profesor de Educación Física en for-

mación en el hogar de menores Traful fue muy gratificante y a la vez enriquecedora. A la hora de ingresar al hogar sabía que sería un desafío tanto para mí como para mis futuros colegas, puesto que reconocimos que es un entorno diferente y una nueva experiencia en el cual éramos inexpertos.

Todo esto conllevó a cambiar en mí la forma de pensar, ya que al inicio consideraba que el espacio no era apto para los adolescentes y estimé que tendríamos problemas para dirigir las intervenciones, pero con el paso del tiempo me di cuenta de que no es necesario tener toda una estructura para realizar actividad física y que no debo juzgar antes de tiempo. Como equipo de trabajo por un momento pensamos que tendríamos problemas con los adolescentes, tanto como que no nos hicieran caso en las intervenciones o simplemente que no asistieran.

Logré fortalecer en mí la empatía, habilidades de comunicación con los adolescentes, adaptabilidad con la estructura otorgada y estudiantes correspondientes, además de lograr incorporar nuevos métodos de enseñanza, que es de suma importancia a la hora de observar dificultades en los estudiantes con dichas actividades planificadas.

Actualmente, gracias a esta experiencia, he desarrollado un vocabulario adecuado al interactuar con los jóvenes, ya que incentivamos la eliminación de los garabatos en todo momento. Como profesores en formación, era fundamental que diéramos el ejemplo. El cambio en los estudiantes fue notorio y gratificante; al principio les costaba moderar su vocabulario, pero con el tiempo lograron controlar su forma de hablar durante las intervenciones.

REFERENCIAS

- Cañadas, A. (2019). El deporte y la actividad física como método de inclusión en menores infractores [Tesis de fin de grado, Universidad de Jaén]. https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/10459/1/Caadas_Gallego_Alba_TFG_Educacinocial.pdf
- Fernández, C. (2022). La importancia del deporte en el tratamiento de las personas drogodependientes. [Tesis de fin de grado, Universitat de les Illes Balears] https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/161945/Fernandez_RoblesCarlos_cor.pdf?sequence=3
- Ley, C. (2003). Actividad física y deporte en la terapia de drogodependientes: Un resumen de la situación y de las posibilidades en España y Alemania. *Revista Española de Drogodependencias*, 28(4), 358-371. https://www.aesed.com/descargas/revistas/v28n4_4.pdf
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 22(2), 310-317. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/23291/22571>
- Villamil, B. L. (2016). Diseño de una estrategia didáctica para la enseñanza de la táctica del voleibol. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9540/DISE%c3%91O%20E%20UNA%20STRATEGIA%20DID%c381CTICA%20PARA%20LA%20ENSE%c3%91ANZA%20E%20LA%20%c3%81CTICA%20DEL%20VOLEIBOL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

NUESTRA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE EN LA COMUNIDAD CLUB DEPORTIVO PUMAS PUERTO MONTT

Desde una perspectiva pedagógica
buscando una solución integral



**Estefanía Saavedra, Josseline González, Patricio Robles
y Catalina Huenulef**

CONTEXTO Y PROBLEMÁTICA

El Club Social y Deportivo Pumas Puerto Montt fue formado legalmente en IND en marzo de 2018. Fue creado con el fin de brindar la oportunidad de practicar básquetbol a niños de la ciudad de Puerto Montt, debido a que solo existía un club específico de este deporte en aquel entonces.

La comunidad que intervenimos está compuesta por 26 niños, pertenecientes a la categoría U11, por lo que sus edades varían entre los 9 y 11 años.

Nuestra intervención consistió en conocer y comprender las necesidades de la comunidad de la categoría U11, tanto de los niños como de los apoderados y entrenadores, para posteriormente saber cómo podemos ayudarlos y lograr un beneficio, obteniendo así una mejora en su desarrollo deportivo.

La recolección de información con los niños se llevó a cabo a través de una lluvia de ideas, mientras que con los apoderados y entrenadores se dio en forma de diálogo. Con estas herramientas se concluyó que todos creían que existía un bajo nivel motriz, lo que causaba inseguridad al momento de entrenar y competir.

Se llegó a un acuerdo para realizar diversos test a los niños con el fin de corroborar manifestaciones de deficiencia motriz de cada uno/a, clasificando los resultados en capacidades en estado inicial, elemental (intermedio) y maduro. Con estos resultados, se planificaron trabajos específicos que ayudarían a mejorar las habilidades motrices más deficientes durante los primeros 30 minutos de cada entrenamiento. De esta manera podríamos abordar tanto las problemáticas de habilidad física como motriz.

Se esperaba que, además, con esto los niños sintieran más confianza, seguridad y menor miedo a la hora de enfrentarse contra rivales, abordando así las problemáticas que arrojaron las encuestas respondidas por los apoderados, que hablaban de la frustración frente a los errores.

INTERVENCIÓN

El 17 de abril de 2024 se dio inicio a una investigación-acción centrada en mejorar las habilidades motrices de los niños. Desde el principio, los

niños mostraron cierta vergüenza ante los ejercicios físicos propuestos, percibiéndolos como básicos en comparación con sus actividades habituales, y también se enfrentaron a una metodología diferente a la que estaban acostumbrados.

Uno de los ejercicios específicos realizados fue el popular juego “Policías y Ladrones”. En esta versión adaptada, dos jugadores fueron designados como policías y los demás como ladrones. Un aspecto distintivo del juego era que todos debían botar el balón utilizando su mano no dominante. Los policías tenían la tarea de perseguir y tocar a los ladrones, quienes, al ser tocados, debían quedarse inmóviles hasta que otro ladrón los liberara tocándole la espalda.

Esta dinámica no solo promovió el desarrollo de habilidades motoras, sino que también generó una actitud positiva entre los participantes, quienes generalmente estaban acostumbrados a un entorno más competitivo sin juegos predeportivos en sus sesiones de entrenamiento.

Con el progreso de las sesiones, se observó una mejora notable tanto en el rendimiento motor individual como en la actitud de los niños durante los entrenamientos. La inseguridad y la baja tolerancia a la frustración, asociadas comúnmente con habilidades motrices medianamente desarrolladas, disminuyeron significativamente entre los miembros del club deportivo. Además, se fortaleció la confianza hacia los profesores en formación de Educación Física, lo que contribuyó a un ambiente más cómodo, colaborativo y agradable.

Esta intervención no solo tuvo un impacto positivo en las habilidades físicas de los niños, sino que también se observaron mejoras en torno a lo mental: mejoró su disposición hacia el aprendizaje, consolidándose como un ejemplo de intervención efectiva y adaptada a las necesidades de la comunidad infantil.

SIGNIFICADOS CONSTRUIDOS POR LA COMUNIDAD

La implementación de esta iniciativa trajo consigo un aire de incertidumbre en su comienzo. Sin embargo, una vez que se explicó el proceso se percibió un cambio notable en el ambiente, caracterizado por un sentimiento de agradecimiento, sobre todo de parte de los niños, tal como

explicó Esteban Urbina, entrenador y representante de la comunidad:

“Para la comunidad fue significativo desde el punto de vista de los niños, porque ellos se sintieron escuchados. Cuando son pequeños, entre 9 y 11 años, muchas veces solo siguen instrucciones, pero esta vez fueron escuchados y entendieron el porqué de las actividades o el porqué de tal cosa...”

Se reconoció esta intervención como un valioso aporte al área de la Educación Física, porque los niños lograron no solo mejorar su desempeño físico, sino también contribuir a la mejora de sus propios requerimientos y guiarnos a nosotros como profesores, gracias a la recolección de sus voces.

Tanto los niños como apoderados y entrenadores expresaron su gratitud hacia nosotros como profesores por la dedicación y el compromiso. Esta colaboración entre diferentes actores dentro de la comunidad fortalece los lazos y promueve un sentido de unidad, tal como expresó el entrenador Urbina:

“Dentro de un club competitivo los apoderados siempre quieren opinar e involucrarse y es difícil que se dé esta conversación, y gracias a que se dio esto, los apoderados se sintieron importantes, se sintieron bien siendo parte del proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos. Para nosotros como entrenadores también fue positivo ver lo que ellos opinan y sienten respecto al trabajo que se está realizando”.

Esta experiencia nos impulsó a seguir buscando oportunidades para fortalecer esta y otras comunidades.

DIÁLOGO CON LA TEORÍA

Esta intervención se centró en el desarrollo motriz de las niñas y niños y enfoques pedagógicos que promueven el aprendizaje activo y participativo.

Raga y Rodríguez (2001) sostienen que el deporte es una herramienta integral que influye positivamente tanto en aspectos físicos como sociales del desarrollo del niño. En particular, las habilidades

motrices se vinculan a nivel psicológico con el autoconcepto, la confianza, la motivación y el rendimiento deportivo (Barbosa y Urrea, 2018).

Según Sabalza (2023), para estimular las habilidades motrices específicas es necesario consolidar las habilidades motrices básicas. Un adecuado desarrollo de dichas habilidades, continúa el autor, permite una mayor confianza que se traduce en la posibilidad de un aprendizaje más activo y participativo por parte de los niños. En consecuencia, se estimula el crecimiento personal.

Lenaghan y Gallahue (2001) estableció que a ciertas edades corresponden ciertas conductas motrices, y para evaluarlo desarrolló cinco tests: “tiro por encima del hombro”, “atajar”, “salto en largo”, “correr” y “patear”, de los cuales en esta intervención se aplicaron los primeros tres. El modelo de Gallahue ha sido validado más recientemente en un taller de básquetbol por Ortiz (2024).

REFLEXIONES FINALES

Catalina Huenulef:

El proyecto de investigación-acción significó para mí una experiencia donde el aprendizaje fue multidireccional, porque contribuyó a mi desarrollo pedagógico, al entendimiento de la didáctica como tal y, a su vez, a comprender finalmente de lo que trata un proyecto de investigación-acción.

Creo que fue significativa la experiencia en mi desarrollo pedagógico debido a que nunca antes había tenido un trabajo práctico que debiera ser continuo, y siento que trabajar con esta comunidad de manera constante fue un acercamiento a lo que realizaré como profesora en el futuro.

Por otro lado, comprendí, en el ámbito pedagógico de la Educación Física, la importancia de las habilidades motrices, ya que estas son la base para que los estudiantes puedan desarrollarse de manera adecuada en el ámbito físico y deportivo para que en un futuro se pueda lograr el objetivo de crear un estilo de vida saludable.

Por otra parte, creo que logré obtener un mejor entendimiento sobre lo que trata la didáctica, puesto que comprendí que la enseñanza y el aprendizaje no son procesos por separado, más bien es un

conjunto, y este va mucho más allá de solo enseñar contenidos: este es un proceso en el cual ambas partes deben desarrollarse colaborativamente, lo cual se ve reflejado en los proyectos de investigación-acción, ya que es la misma comunidad la que entrega sus voces para identificar una problemática y, posterior a ello, buscar una solución en conjunto para así crear un aprendizaje significativo y que perdure en el tiempo.

Estefanía Saavedra:

Esta investigación-acción ha sido una buena experiencia personal que me ha proporcionado un gran conocimiento sobre cómo abordar y resolver problemáticas dentro de una comunidad. Trabajar en colaboración con los miembros de la comunidad ha sido fundamental para identificar y desarrollar sus competencias más débiles. Esta experiencia de aprendizaje mutuo me ha permitido comprender la importancia de la participación de la comunidad en la búsqueda de soluciones efectivas.

Además, este proyecto ha contribuido significativamente a mi formación como futura profesora. Me ha brindado la oportunidad de aplicar los conocimientos teóricos adquiridos en un entorno práctico y real, lo que ha fortalecido mi capacidad para adaptar y ajustar mis enfoques pedagógicos según las necesidades específicas de los niños y la comunidad en general.

Durante el proceso he aprendido a ser más receptiva a las perspectivas y experiencias de los demás, lo que me ha permitido desarrollar habilidades de comunicación efectivas y fomentar un ambiente de más colaboración y respeto mutuo. Asimismo, he adquirido una comprensión más profunda acerca de la importancia del trabajo en equipo y la unión comunitaria en la resolución de problemas y el desarrollo personal y social.

Patricio Robles:

Ser parte de un proyecto investigación-acción fue muy positivo. Intervenir en una comunidad para buscar soluciones reales a sus problemáticas, con un enfoque pedagógico, requirió recopilar información y tomar decisiones conjuntas.

Generalmente uno investiga y busca soluciones, pero sin interactuar con las personas que tienen las problemáticas. En este caso, tanto los niños como los apoderados, en conjunto con los entrenando-

res, fueron parte de este proceso. Es muy importante escuchar diferentes voces para buscar una solución que responda a los requerimientos del problema, ya que uno como persona individual no tiene la verdad absoluta, y debe tener la mayor cantidad de información para poder buscar soluciones integrales.

Esta experiencia me permitió entender que la didáctica tiene aspectos tanto teóricos como prácticos, y que nos entrega herramientas para un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje. También logré comprender lo fundamental de la didáctica para nosotros como futuros profesores, ya que ella, relacionada a nuestro trabajo dentro del Club Deportivo Pumas, trajo consigo una mejora colectiva, lo que fue gracias a la participación de las distintas personas que componen la comunidad.

Conocer las opiniones de las personas que componen un espacio educativo (en este caso el club deportivo) es vital, sobre todo la de los niños, ya que ellos muchas veces son quienes reciben conocimiento sin más, pero no se produce de manera correcta el proceso de enseñanza y aprendizaje, puesto que pueden existir problemáticas que los educadores estén ignorando, y por ello no se cumple de manera efectiva la didáctica como tal.

Josseline Gonzalez:

Mi experiencia en el Club Deportivo Pumas de Puerto Montt fue bastante gratificante, tanto a nivel personal como para mi desarrollo como profesora en formación. Me enseñó la importancia de adoptar una perspectiva integral que aborde las necesidades físicas, mentales y sociales de los miembros dentro de una comunidad. Además comprendí profundamente el valor de la empatía, la escucha activa y el trabajo en equipo.

Al interactuar con los niños, sus apoderados y sus respectivos entrenadores, fui testigo de la diversidad de situaciones y contextos que influyen en su desarrollo dentro del ámbito deportivo.

Esta experiencia fue enriquecedora en varios aspectos. En primer lugar, me brindó la oportunidad de sumergirme en un entorno donde convergen diferentes realidades y perspectivas. Desde las habilidades deportivas y motrices hasta las dificultades sociales y emocionales que enfrentan los niños de esta categoría. Fui testigo de una amplia gama de experiencias. Además, esta inmersión me llevó a reflexionar sobre mi propio rol como futura profesora y el crecimiento personal en el

contexto del deporte, especialmente en el baloncesto.

En resumen, intervenir en el club de básquetbol con los niños, apoderados y sus entrenadores fue una experiencia transformadora que ha ampliado mi comprensión del deporte como una herramienta para el desarrollo personal y social. Fue un viaje de aprendizaje constante que me ha permitido crecer y estoy agradecida por la oportunidad de haber sido parte de esta gran experiencia.

REFERENCIAS

- Barbosa Granados, S. H., & Urrea Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141-160. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>
- McClenaghan, B. A., & Gallahue, D. L. (1996). *Movimientos fundamentales: su desarrollo y rehabilitación* (1st ed.). Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- Ortiz Pérez, J. M. (2024). Habilidades motrices básicas para el desarrollo del aprendizaje en el baloncesto en estudiantes de octavo de educación general básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez De La Torre” de la ciudad de Ibarra [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio Institucional UTN. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/15861>
- Raga, J., & Rodríguez, R. (2001). Influencia de la práctica de deporte para la adquisición de habilidades sociales en los adolescentes. Instituto de Ciencias de la Universidad de Oviedo. *Aula Abierta*, 78, 29-45. <http://hdl.handle.net/10651/27462>
- Sabalza, L. (2023). Habilidades motrices básicas en el baloncesto. Federación Navarra de Baloncesto. Recuperado de <https://www.fnbaloncesto.com/wp-content/uploads/2023/11/ST58.pdf>

EXPLORANDO LA DINÁMICA DE LA MOTIVACIÓN Y DE LA VERGÜENZA EN CLASES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Un análisis introspectivo y práctico



Alexcis Vidal, Diego Villarroel y Joaquín Raipillán

CONTEXTO Y PROBLEMÁTICA

La comunidad de ejercicio físico intervenido fue el centro de acondicionamiento físico en la Universidad de Los Lagos. El principal problema que se pudo identificar fue la falta de motivación y la vergüenza durante las clases de acondicionamiento físico.

Esta problemática se pudo evidenciar a través de una intervención realizada con un instrumento llamado lluvia de ideas. Mediante esta técnica los participantes expresaron en notas adhesivas las problemáticas que enfrentaban en ese momento, las que luego se pegaron en un tablero.

En respuesta a la falta de motivación y la vergüenza observadas en dichas clases, se diseñó una intervención de seis sesiones, que se basaron principalmente en la dinámica de grupo y actividades colaborativas.

Este enfoque fue seleccionado tras considerar diversos estudios científicos que respaldan la eficacia de mejorar estos aspectos mediante una mejor convivencia grupal y el ejercicio en conjunto en comunidades deportivas y de ejercicio físico.

INTERVENCIÓN

Las intervenciones se llevaron a cabo con la participación activa de los participantes, quienes fueron divididos en grupos para realizar trabajos dinámicos que fomentaría la colaboración y el compañerismo en equipo a fin de mejorar la comunicación.

Una de las actividades destacadas consistió en ejercicios con globos, donde los participantes debían trabajar en equipo para mantener el globo en el aire, promoviendo así la comunicación, la coordinación y el trabajo en conjunto.

Además de las actividades físicas, se implementaron ejercicios específicos destinados a mejorar la convivencia dentro de la comunidad de acondicionamiento físico. Estos incluyeron dinámicas de resolución de conflictos, sesiones de retroalimentación constructiva y ejercicios de empatía, con el objetivo de crear un ambiente de apoyo mutuo y comprensión entre los miembros del grupo.

También se fueron implementando diversas pautas de entre-

vista y de preguntas para ir viendo el avance de los participantes para conocer sus voces y saber cómo iban avanzando clase a clase.

A lo largo de la intervención, en las clases de acondicionamiento físico se observaron cambios significativos en la actitud y comportamiento de los participantes, especialmente en términos de motivación y vergüenza.

A medida que los participantes se conectaron más con sus compañeros y desarrollaron un mayor sentido de pertenencia a la comunidad, la motivación aumentó y la vergüenza disminuyó gradualmente gracias a un ambiente de aceptación y apoyo mutuo.

La participación en actividades dinámicas y colaborativas dio un sentido de pertenencia y cohesión grupal. Este entorno de camaradería permitió a los participantes sentirse cómodos compartiendo sus experiencias y desafíos relacionados con la motivación y la vergüenza. Las actividades diseñadas para mejorar la convivencia promovieron una mayor empatía y comprensión, permitiendo a los miembros aprender a comunicarse y apoyarse mutuamente a través de dinámicas de resolución de conflictos y sesiones de retroalimentación constructiva.

La inclusión de ejercicios físicos en grupo fue clave para aumentar la motivación y reducir la vergüenza. Las actividades colaborativas, como los ejercicios con globos, promovieron un sentido de logro compartido y mayor confianza en las habilidades físicas de los individuos. Estos cambios fueron interpretados por los participantes como señales de progreso y desarrollo personal, permitiéndoles disfrutar más de las clases y sentirse más seguros al enfrentar desafíos físicos y emocionales.

SIGNIFICADOS CONSTRUIDOS POR LA COMUNIDAD

La intervención fue percibida como un éxito tanto por los participantes como por los facilitadores. La combinación de actividades dinámicas, trabajo en grupo y enfoque en la convivencia comunitaria resultó efectiva para abordar los desafíos de motivación y vergüenza en el contexto de las clases de acondicionamiento físico, ofreciendo beneficios tangibles tanto a nivel individual como colectivo. Evaluaciones cualitativas y cuantitativas realizadas al finalizar la intervención mostraron una mejora notable en la motivación y una reducción significativa

en los niveles de vergüenza, respaldando la efectividad del enfoque basado en la dinámica de grupo y las actividades colaborativas.

La intervención en las clases de acondicionamiento físico produjo un cambio profundo y significativo en la comunidad, no solo mejorando la experiencia de los participantes individuales, sino también transformando la dinámica y el ambiente general.

Primero, esta intervención fortaleció los lazos entre los miembros de la comunidad. Al fomentar la colaboración en actividades grupales y la resolución conjunta de conflictos, se creó un sentido de camaradería y solidaridad que superó las barreras individuales. Esta conexión más profunda enriqueció las relaciones personales y fortaleció el sentido de comunidad y pertenencia.

María José, participante de las clases de acondicionamiento físico, expresó su satisfacción con las actividades, las que encontró entretenidas y dinámicas. Disfrutó la interacción con los demás participantes y valoró el calentamiento novedoso y dinámico.

La intervención no solo mejoró la experiencia individual, sino que también transformó la comunidad. Fortaleció los lazos sociales, promovió la inclusión y la aceptación, y aumentó la motivación y la persistencia en las clases. En última instancia, significó un cambio positivo en la cultura y el ambiente de la comunidad, creando un espacio donde todos se sentían valorados, apoyados y motivados para alcanzar sus metas de bienestar físico y emocional.

Ana, participante del proyecto de didáctica sobre vergüenza y motivación en educación física, elogió el enfoque innovador y efectivo del programa. Aplaudió cómo se abordó la vergüenza, un obstáculo común en el ejercicio, transformándola en motivación. La inclusión de actividades con globos en los calentamientos, que fomentaron la interacción y el trabajo en grupo, fue especialmente efectiva para superar limitaciones. La clase se convirtió en un espacio seguro y alentador donde todos pudieron desafiar sus límites. La combinación de técnicas pedagógicas y ejercicios prácticos resultó muy beneficiosa. Ana felicitó a los profesores por su creatividad y compromiso con el bienestar físico y emocional de los participantes.

En la intervención siempre se dio una atmósfera de alegría y unión entre los participantes. Los y las participantes se divirtieron jugando como si fueran niños, mostrando sonrisas sinceras y una actitud lúdica. Hemos recolectado evidencias donde los participantes han superado la vergüenza y se han motivado mutuamente para seguir mejorando.

DIÁLOGO CON LA TEORÍA

Esta intervención se centró en mejorar la motivación y reducir la vergüenza en clases de acondicionamiento físico. Según Rodríguez (2017), la motivación es fundamental para el desarrollo humano en diversos ámbitos, incluyendo el deportivo. No obstante, los adultos y personas mayores suelen abandonar la actividad física debido a problemas grupales y la falta de diversión en dicho contexto (Reynaga-Estrada et al., 2017).

Nakase (2021) menciona que la vergüenza, junto con el miedo y la culpa, son consideradas emociones negativas por el discurso occidental contemporáneo y son entendidas como una reacción instintiva inherente a la condición humana.

La vergüenza está vinculada al temor de mostrarnos tal como somos, debido a la creencia de que nuestras fallas e imperfecciones podrían llevarnos al rechazo. Aunque la vergüenza y el enojo son reacciones opuestas ante la frustración, ambas tienen un origen común: heridas emocionales que afectan nuestra identidad y el crecimiento de la autoestima (Brites de vila & Almono de Jenichen, 2019).

Morales et al. (2016) sostienen que el diseño y aplicación de actividades recreativas y deportivas puede mejorar la autoestima en personas de diversas edades, lo cual contribuye a un buen estado de salud mental y espiritual. Además, los autores afirman que un buen estado de ánimo es crucial para una mejor calidad de vida y para una integración más efectiva en la sociedad y el círculo familiar.

REFLEXIONES FINALES

Diego Villarroel:

Participar en la intervención en clases de acondicionamiento físico y abordar la vergüenza y la falta de motivación entre los participantes fue una experiencia que me dejó una profunda impresión y un valioso aprendizaje.

En primer lugar, esta experiencia me llevó a comprender la complejidad de los desafíos que enfrenta la comunidad del ejercicio físico. Descubrí que la falta de motivación y la vergüenza no son simplemente problemas individuales, sino que están arraigados en diná-

micas sociales, culturales y psicológicas más amplias.

Al sumergirme en esta experiencia me di cuenta de que abordar estos desafíos requería un enfoque distinto. No se trataba solo de motivar a los participantes a hacer ejercicio, sino de comprender las razones detrás de su falta de motivación y encontrar formas de superar las barreras que enfrentan. Esto implicaba no solo trabajar en el plano físico, sino también en el emocional y el psicológico.

Además, esta experiencia me llevó a apreciar la importancia de la empatía y la comunicación efectiva en cualquier esfuerzo de intervención. Al escuchar las preocupaciones y experiencias de los participantes, pude establecer conexiones significativas que facilitaron el proceso de cambio. La comunicación clara y motivadora también fue esencial para inspirar la participación activa y el compromiso a largo plazo.

Esta experiencia fue significativa para mí porque me permitió comprender la complejidad de los desafíos que enfrenta la comunidad del ejercicio físico, así como la importancia de enfoques holísticos, empáticos y colaborativos para abordar estos desafíos. Me dejó con un profundo sentido de gratificación al ver el impacto positivo que puede tener la intervención y el apoyo adecuados en la vida de las personas.

Joaquín Raipillán:

Las clases de acondicionamiento físico me permitieron entender la compleja dinámica entre la motivación y la vergüenza, tanto en mis alumnos como en mí mismo. La vergüenza, que a menudo frena el deseo de participar plenamente, fue un obstáculo evidente durante cada sesión. Decidí intervenir proactivamente, implementando estrategias diseñadas para fomentar el trabajo en equipo y resaltar los logros individuales. Construir una atmósfera de confianza y seguridad se convirtió en mi prioridad.

Celebrar cada pequeño avance se convirtió en una herramienta clave para contrarrestar el miedo al fracaso y motivar a mis alumnos a superarse día a día. Estos pequeños triunfos no solo impulsaron su rendimiento, sino que también fortalecieron su autoestima y sentido de pertenencia al grupo. La motivación emergía al presenciar los progresos tanto a nivel individual como colectivo. Esta dinámica generaba una atmósfera de superación continua, donde cada alumno se sentía parte de un equipo que avanzaba unido hacia metas compartidas.

La combinación de apoyo mutuo y desafíos constantes se reve-

ló como una fórmula poderosa para transformar la vergüenza en un motor de cambio y crecimiento personal. Al concluir esta experiencia, me di cuenta del crecimiento tanto en mi papel como educador como a nivel personal.

Aprendí la importancia de la empatía en el proceso de enseñanza y cómo un entorno positivo puede influir significativamente en el rendimiento y la actitud de los estudiantes. Esta dualidad entre la vergüenza y la motivación se convirtió en el corazón de una experiencia profundamente gratificante y formativa, no solo para mis alumnos, sino también para mí como futuro profesional.

Alexis Vidal:

Ser profesor en el centro de acondicionamiento físico ha sido una experiencia increíblemente gratificante y transformadora para mí. Desde el primer día, mi objetivo fue ayudar a los participantes a perder la vergüenza a través de juegos antes de comenzar las clases de acondicionamiento. Al implementar juegos al inicio del entrenamiento, observé cómo los participantes se relajaban y se sentían más cómodos.

Esta metodología me reveló la importancia de la empatía y la creatividad en la enseñanza. Ello significó que la Integración actividades lúdicas, no solo facilitó un ambiente de aprendizaje más abierto y participativo, sino que también fomenta un sentido de comunidad y confianza, elementos esenciales para el éxito en cualquier programa de acondicionamiento físico.

Ver el progreso de los participantes y cómo se unían en un esfuerzo común me llenó de satisfacción. Además, esta experiencia me permitió reflexionar sobre mi propio enfoque pedagógico.

Aprendí a valorar la importancia de adaptar los métodos a las necesidades individuales de los participantes, promoviendo una educación más inclusiva y efectiva. Al observar y apoyar en las clases, identifiqué diferentes estilos de aprendizaje y desarrollé estrategias para atender mejor a cada uno de ellos.

Esta experiencia ha reafirmado mi compromiso con la enseñanza y mi deseo de seguir ayudando a otros a alcanzar sus metas de una manera efectiva y divertida. Cada día me siento agradecido por la oportunidad de influir positivamente en la vida de mis alumnos y por las lecciones que he aprendido a lo largo del camino.

REFERENCIAS

- Brites de la vila, G., Y Almoño de Jenichen, L.(2019). *De la vergüenza a la autoestima: Recursos para confiar en uno mismo y afirmarse para actuar.* Editorial Bonum
- Morales C. S., Díaz, T.K., Cumbajin, M. R., Rodríguez, A. F., & Analuiz, E.F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366–374. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci_arttext&tlang=pt
- Nakase, I. E. A., & Barriga, L. M. M. D. (2021). La vergüenza, la culpa y el miedo: [BL4] un análisis comparado de emociones desde lo político. *Revista de Educación Superior del Sur Global-RESUR*, (12), <https://doi.org/10.25087/resur12a14>.
- Reynaga-Estrada, P., García-Santana, J. A., Jáuregui-Ulloa, E. E., Colunga-Rodríguez, C., Viver, G. J. C., & Cabrera-González, J. L. (2017). Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 15–26. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/301801/216531>
- Rodríguez Juárez, A. (2017). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico de estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Córdoba, Veracruz, México. Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>

CENTRO RECREATIVO DE ADULTOS MAYORES CUATRO COLINAS



Fernanda Molina y Rodrigo Comicheo

"En nuestra vida la vejez se desarrolla rápido ya que es el comienzo de una nueva etapa que está llena de nuevas aventuras"

CONTEXTO Y PROBLEMÁTICA

Esta intervención fue realizada en una comunidad de personas de la tercera edad llamada “Centro recreativo de adultos mayores Cuatro Colinas”. La mayoría de los integrantes se encuentran en un rango de edades entre los 65 a 80 años. Esta comunidad tiene como fin mejorar la calidad de vida de cada uno de los participantes a través de la actividad física. En la actualidad la mayoría son jubilados y dueños de casa. Algunos en su juventud practicaron algún deporte o actividad física como fútbol, atletismo, folclor, etc. Para esto fue sumamente importante conocer los datos biográficos de los participantes de la agrupación, ya que cada uno tiene alguna experiencia e historia que contar.

Se aplicó una “lluvia de ideas” para saber qué problemática se generaba en la agrupación, y resultó en variadas respuestas que se organizaron. La respuesta que más se reiteró fue la falta de un taller de folclor.

Este problema se abordó porque hace algunos años, los participantes del centro recreativo tenían un taller de folclor a cargo de un profesor. Sin embargo, este taller fue desapareciendo poco a poco debido a varios motivos que afectaron significativamente a los participantes. En algunos casos, las enfermedades y la falta de compromiso de sus compañeros impedían su asistencia y la realización de actividades debido a la falta de personas. La razón más importante fue la falta de recursos monetarios; sin ellos, no se podía llevar a cabo el taller.

No pensábamos que los adultos mayores tendrían esta problemática, pero nos enfocamos cien por ciento en la petición de ellos. Tuvimos la ayuda de algunos miembros que sí sabían bailar y ya tenían conocimientos previos de bailar y nos apoyamos en internet para guiarnos sobre algunos bailes que ellos podrían realizar ya que el estadio físico no los acompañaba a veces.

INTERVENCIÓN

En la primera intervención nos presentamos con los integrantes de la comunidad. Para poder conocerlos, realizamos una actividad para romper el hielo, en la cual cada uno se presentaba diciendo su nombre, a qué se dedicaban y qué les gustaba hacer en sus ratos libres.

Después se realizó la actividad llamada “lluvia de ideas”, donde se implementó la siguiente pregunta: ¿Qué dificultades tienen para realizar actividad física?

Una vez dadas las dificultades expresadas por los adultos mayores, las respuestas se categorizaron en el triángulo didáctico, con el fin de interiorizar sobre alguna problemática que ya hubiera sido señalada en más de alguna ocasión.

Teniendo en cuenta que ellos sí habían contado con taller de folclor hace un tiempo atrás, pero se vieron la obligación de cerrar el taller y enfocarse solamente en realizar actividades sobre la vida sana, el deseo de ellos fue seguir con los talleres de folclor, ya que cuentan con el espacio adecuado para realizar los ensayos y sus respectivas vestimentas, al igual que algunos instrumentos musicales.

SIGNIFICADOS CONSTRUIDOS POR LA COMUNIDAD

Los participantes nos compartieron una gran problemática en su comunidad, lo que generó una reflexión significativa sobre sus faltas de oportunidades. Al inicio de nuestra visita, cada miembro de la comunidad expresó sus opiniones, y trabajamos cada una de sus necesidades en diversas clases donde ellos fueron protagonistas en cada actividad. Una de las principales inquietudes era la falta de un taller de folclor.

Este taller se realizó exitosamente, generando lazos entre las personas y siendo especialmente importante para orientar a los ancianos hacia una vida llena de alegría.

En la voz de uno de los participantes “Para nosotros es un privilegio que ustedes nos vengan a enseñar más de los bailes típicos. No pensábamos que jóvenes universitarios llegarían a nuestra comunidad, y estamos felices y agradecidos por las clases de folclor. En el pasado, tuvimos un monitor que dejó huellas en el sector, pero lamentablemente se fue por la falta de financiación para sus clases” (anónimo para cuidar su identidad).

Los adultos mayores nos comentaban que estaban super felices y agradecidos por abrir las puertas a esta comunidad, ya que se han sentido pasados a llevar con el tema de los talleres, pues sienten que no han tenido el apoyo suficiente para sacar adelante este grupo

de adultos mayores activos. Agradecieron que hubiéramos asistido a recrear lo que en algún momento ellos llevaron a cabo, se sintieron su-mamente felices con el apoyo que le brindamos en cada visita ya que no pensaron que en algún momento continuarán con bailes.

El foco de esta intervención fue promover la actividad física a través del baile, ya que era el tema de interés de los participantes. Esto se desarrolló con mucho entusiasmo y felicidad.

Podemos confirmar que el baile puede ser una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en varios frentes, ofreciendo una actividad que es saludable, estimulante, social y divertida. Para ellos, ejecutar algunos bailes como la guaracha, la polka, cueca y vals chilote fue vivenciar sus experiencias pasadas en donde recordar algo que en más de alguna ocasión lo llevaron a la práctica es muy importante para ellos.

DIÁLOGO CON LA TEORÍA

Nuestro proyecto de investigación-acción se basa en cuatro pilares: a) En promover la actividad física en adultos mayores, b) su alta participación social en organizaciones, c) el fortalecimiento de sus capacidades, lo que contribuye a la mejora de sus enfermedades, y d) el impacto del equilibrio en su marcha con el tiempo.

En primer lugar, cuando pasa el tiempo, realizar actividad física disminuye, afectando la salud. La reducción de movimientos, la lentitud de reflejos y la pérdida de tono muscular provocan descoordinación motora. La inactividad acelera el envejecimiento y la incapacidad, haciendo que las actividades dejadas de realizar por la edad se vuelvan imposibles.(Moreno, 2005).

En segundo lugar, en Chile, los adultos mayores destacan por su alta participación social, reflejada en el crecimiento de organizaciones. Este involucramiento es clave para proteger su salud, esté reducir el estrés, mejora su bienestar y satisfacción con la vida.(Barrón et al.,2017).

En tercer lugar, la autonomía de estas personas fortalecen sus capacidades, aunque padeczan enfermedades como diabetes o hipertensión, esto les impide continuar con sus actividades diarias. Ade-

más, siguen compartiendo sus conocimientos sobre la cultura y tradiciones de su comunidad, así como sus valores morales, espirituales y cívicos (Quinteros, 2013).

Por último, los problemas de equilibrio son frecuentes y afectan el patrón de su marcha. Este estado biológico, característico de la vejez, debe considerarse al momento de desarrollar programas de intervención física (Carbonell et al., 2009).

REFLEXIONES FINALES

Fernanda Molina:

Para mí fue una muy linda experiencia ya que no había tenido la posibilidad de trabajar con adultos mayores, solo había trabajado con niños. Fue una gran experiencia haber podido relacionarme con esta linda comunidad, siento que aprendí mucho de ellos como también ellos de mí.

Al llegar al lugar lo más lindo fue el recibimiento de ellos, lo que me hizo sentir muy agradecida, porque hicimos que salieran de su cotidianidad. Esto implicó que emocionalmente uno desarrolle la empatía, la comprensión y paciencia con ellos. Fue muy satisfactorio poder brindarles una linda compañía en las intervenciones realizadas con mis compañeros, brindarles el apoyo emocional, haberles hecho pasar una linda mañana agradable y también que se sintieran valorados y escuchados, ya que ellos están en una etapa de sus vidas donde enfrentan desafíos emocionales como la soledad, la pérdida y la adaptación a los cambios de su vida.

Esto fue un impacto muy positivo para sus vidas ya que permitió la creación de lazos significativos y profundos con el baile. Saber que tu trabajo contribuye a la salud, el bienestar y la felicidad de otros puede proporcionar un fuerte sentido de propósito y realización personal.

Trabajar con ellos puede ser una fuente constante de aprendizaje e inspiración y una experiencia profundamente satisfactoria, ofreciendo oportunidades para hacer una diferencia significativa en la vida de los demás, para crecer personal y profesionalmente a través de esta gran experiencia.

Por último y no menos importante, la actividad realizada con propósito de promover la actividad física a través del baile, fue una forma de enri-

quecer sus vidas, ofreciendo una mezcla de ejercicio, socialización y diversión que contribuye a su felicidad y bienestar general.

Rodrigo Comicheo:

Para mí, desarrollar un trabajo relacionado con adultos mayores fue una experiencia nueva, ya que siempre he realizado clases con niños y adolescentes. Realizar intervenciones con adultos mayores es muy diferente, porque las articulaciones no son las mismas, estas envejecen cada día que pasa, y hacer actividad física no es lo mismo para ellos, todo es más lento. La actitud de estas personas es muy delicada, por ende debemos ser super cuidadosos al enseñar algún movimiento al momento de poner en práctica lo que llevaremos a cabo. Los cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales son los rasgos de las personas que se deben trabajar, para que se sientan a gusto con las actividades que se realizan. Ellos están muy agradecidos con nosotros, ya que realizamos un taller que a esas personas les hacía demasiada falta. En sus caras se notaba la felicidad, la tranquilidad, emoción, llenarles el corazón de felicidad con tan poco fue lo que me dejó demasiado tranquilo. Tener la oportunidad de bailar y también la oportunidad de enseñar bailes que ellos nunca pensaron que iban a aprender fue satisfactorio.

Los adultos mayores con su vasta experiencia de vida, son visionarios de muchas cosas. Ellos nos demuestran que ser perseverantes y humildes, dos valores que representan mi ser, son fundamentales para lo que se viene de aquí en adelante. Uno de ellos me dejó una frase que hasta el día de hoy recuerdo: “La vida te ha dotado de arrugas como medallas de honor por cada desafío superado” .

REFERENCIAS

- Barrón, V., Rodríguez, A., & Chavarría. (2017). Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 44(1), 57-62. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100008>
- Carbonell, A., Aparicio, V. A., & Delgado, M. (2009). Efectos del envejecimiento en las capacidades físicas: implicaciones en las recomendaciones de ejercicio físico en personas mayores. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, V(17), 1-18.
- Moreno, A., (2005). Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(20), 222-236.
- Quintero, S., & Trompiz, J. (2013). El Adulto mayor como transmisor de tradición y cultura de la corianidad, *Multiciencias*, 13(1), 39-45. <https://www.redalyc.org/pdf/904/90428348005.pdf>

REINSERCIÓN PARA UNA NUEVA SOCIEDAD

El impacto que obtuvo el taller de danza folclórica
en la comunidad terapéutica Antumapu



Yenifer Loncón, Cristian Castro, Rodolfo Cárdenas
y Elisabeth Uribe

CONTEXTO Y PROBLEMÁTICA

El programa residencial Antumapu es implementado por una organización no gubernamental y sin fines de lucro, que funciona desde el año 2005. Es el programa más austral de Chile y ha acumulado dieci-nueve años de experiencia en el diagnóstico y tratamiento de problemas de consumo de drogas y alcohol que afectan a las personas del sur austral y de todo Chile.

La comunidad terapéutica Antumapu trabaja con una modalidad de un programa residencial de rehabilitación para varones mayores de 20 años, con o sin patología psiquiátrica asociada. Cuentan con 12 cupos y el tratamiento en sí es alrededor de seis a nueve meses. El usuario debe cumplir ciertos requisitos a la hora del ingreso a la residencia como estar libre de sanción penal, contar con un familiar o adulto responsable dispuesto a participar activamente en el proceso de tratamiento y someterse a evaluación por parte del equipo de la comunidad terapéutica.

El objetivo de los profesionales es contribuir a la transformación social ofreciendo procesos de rehabilitación a fin de incrementar su calidad de vida y construir un proyecto de vida autónomo, realista y sustentable. Para lograrlo, gestionan diversas reuniones para abordar cualquier necesidad primordial y apoyar a los usuarios para que tengan una mayor probabilidad de oportunidades laborales, comprometiéndose a gestionar capacitaciones y elementos deportivos.

El trabajo terapéutico se desarrolla de acuerdo a un modelo biopsicosocial e integral y se realiza en un ambiente protegido, nutritivo y altamente estructurado mientras dure el periodo del tratamiento, y luego continua con apoyo para la integración socio-ocupacional en el espacio común fuera de la comunidad terapéutica.

INTERVENCIÓN

Para iniciar el trabajo con la comunidad se llevó a cabo una actividad llamada “lluvia de ideas”, complementada con otra actividad llamada el FODA. En esta primera intervención se recopiló información importante acerca de los usuarios y se pudo evidenciar que realizar deportes

colectivos como básquetbol, fútbol y vóleibol ya era muy rutinarios y necesitaban algo nuevo. Con estas actividades dejaron saber que querían aprender a bailar cueca, baile nacional que les gusta pero no se atrevían a bailar por no saber los pasos.

Se llegó a un acuerdo con los usuarios y profesionales para hacer un taller folclórico mostrando las danzas típicas de la zona sur, centro y norte de Chile. La cueca, el vals y el trote tarapaqueño fueron los bailes que se trabajaron con los usuarios de la residencia y con cada zona se presentó un mapa conceptual con todo lo relacionado del baile, sus comidas tradicionales, vestimentas de baile, sus juegos típicos y los pasos principales. Se finalizó con una prueba teórica y una práctica para observar sus conocimientos y tener evidencia de que pudieron aprender. Las intervenciones en esta residencia se efectuaron los días viernes a las 10.00 am.

Las clases prácticas que tuvieron los usuarios consistieron en aprender los pasos bases, los tiempos de cada baile, ser coordinados, la postura y que estuvieran en forma física y mental, ya que los baile de la zona norte como el trote entre otros requiere estar en óptimas condiciones.

También se desarrollaron habilidades motoras y dinámicas a través de movimientos básicos del baile involucrado; se fortalecieron habilidades de liderazgo al hacer participar a todos los presentes, y las habilidades socioafectivas generando lazos entre los pares y el profesorado considerando un ambiente grato.

SIGNIFICADOS CONSTRUIDOS POR LA COMUNIDAD

La intervención en la comunidad tuvo un impacto significativo en el proceso de enseñanza de los bailes típicos del país. Desde el primer día, esta actividad rompió con la rutina habitual de los usuarios, quienes expresaron su entusiasmo durante las sesiones de lluvia de ideas. Habitualmente, sus actividades se asociaban con deportes y ejercicios en máquinas, pero esta nueva experiencia les mostró que no es necesario recurrir al consumo de drogas o alcohol para disfrutar y divertirse durante las fiestas patrias.

Lo significativo de esta intervención es que todos los usuarios hayan participado por voluntad propia, ya que se visualizó su buena disposición y bastante entusiasmo. Además, se observó el trabajo de equipo, respeto, confianza y responsabilidad, todo potenciando la reinserción y la posibilidad de volver a integrarse en la sociedad. A esto se suma el trabajo que hacen los equipos de profesionales para prevenir las recaídas.

El día 5 de julio se pudo realizar una entrevista anónima al usuario C.A.T.O, quien nos pudo entregar su opinión en representación de los usuarios entregándonos información de forma libre y expresiva:

“[Me siento] Agradecido con los estudiantes de la universidad, fue una experiencia única, el taller transmite muchos sentimientos desde la infancia hasta el día de hoy ya como personas, que si bien cometimos equivocaciones pero sin duda fue importante que personas desconocidas crean en nosotros, crean en una nueva oportunidad de comenzar, y hoy esta experiencia nos ayudó a fortalecer nuestras habilidades escondidas, tenemos mucha confianza en nosotros mismos, además que ahora si me piden bailar ya puedo salvarme al menos”.

Esto es lo que demostraban en cada práctica de baile, entregando energía a la clase y entusiasmo por hacerlo mejor. Es por ello que el cierre de la intervención fue una coreografía del baile el trote nortino y tres pies de cueca con gran orgullo de ser chileno.

DIÁLOGO CON LA TEORÍA

Para desarrollar esta intervención nos basamos en la implementación de la actividad física en el tratamiento de adicciones, en un enfoque pedagógico de la danza, en la motivación como factor del aprendizaje y en el valor patrimonial del folklore.

El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en la salud mental, particularmente en la reducción de estrés, ansiedad y depresión; estudios como el de Gimenéz y Tortosa (2017) resaltan que la ad-

herencia a un programa de ejercicio es un factor determinante en la obtención de estos beneficios.

Con respecto a la danza, Ferreira (2009) propone un modelo didáctico integrador y desarrollador, basado en dos variables: las dimensiones de la danza (creatividad, expresividad y comunicatividad, educación motriz y conducta introyectiva) y los componentes didácticos (situación, objetivos, contenidos, métodos, organización de la clase, recursos). En este caso, fueron aplicados a través del Folklore.

En relación con el sentimiento de comunidad/patriótico obtuvimos una experiencia en que los participantes exploraron toda su expresión conservada por sus ancestros ya que el baile nacional reencarna el alma patria (Rodillo y Fritz 2023).

Por otra parte, “al trabajar la creatividad propia y la participación artística cada individuo puede mejorar y desarrollar las habilidades sociales y relaciones interpersonales, la autoestima y gestión de sus emociones”(Green, 2014, p.66).

REFLEXIONES FINALES

Cristian Castro:

Esta experiencia de trabajar con la comunidad que lucha contra las adicciones ha sido sumamente significativa y enriquecedora para mí como profesor de Educación Física en formación. Permitirme ser parte de este proceso de recuperación y transformación de las personas ha sido un privilegio y una oportunidad de crecimiento personal y profesional.

A nivel personal, esta experiencia me ha hecho reflexionar profundamente sobre la importancia del apoyo comunitario y el poder transformador de la actividad física y el deporte. Ver cómo estas personas, a través de su esfuerzo y determinación, lograban superar sus adicciones y reconstruir sus vidas, me ha inspirado y motivado a continuar trabajando con pasión en mi labor como educador a través de la actividad física.

Siento que esta experiencia ha tenido un impacto positivo no solo en los participantes, sino también en la comunidad en general. Al ver cómo la actividad física y el deporte pueden ser herramientas poderosas para la recuperación y la integración social, una mayor conciencia y apo-

yo hacia este tipo de iniciativas. Esto me motiva a seguir trabajando para expandir y fortalecer estos programas en beneficio de más personas.

En resumen, esta experiencia ha sido transformadora tanto para mí como para la comunidad. Me ha permitido crecer como profesional y como ser humano, y me ha reafirmado la importancia de utilizar el deporte y la educación física como herramientas de cambio social y de apoyo a las personas en situaciones vulnerables.

Elisabeth Uribe:

Realmente fue una experiencia inolvidable. Haber compartido con personas que tienen un problema de consumo y que luchan por un cambio radical en sus vidas personales me impactó y en momentos quedé en blanco y no sabía cómo podría enfrentarme a esta situación.

Me pregunto: ¿Quiénes somos nosotros para juzgar a quien ha cometido un error, a quien se ha caído y quiere volver a levantarse? Esto me hace reflexionar acerca de cómo debo enfrentar estas situaciones, de cómo tengo que estar preparada psicológicamente ya que hay diferentes tipos de personalidades y que debemos de identificar para saber poder llevárnos.

Sin embargo durante las clases que se realizaron durante las intervenciones podemos mencionar que siempre aprendemos algo nuevo. La confianza que nos dieron de llegar a ellos a través del baile nos dio la seguridad de realizar las actividades. Fue muy importante para mí interactuar con cada uno de ellos, conocerlos como persona y lo divertidos que pueden llegar a ser.

Es por ello que para mí me interesa ayudar a que los usuarios sepan lo que quieren y cómo pueden llegar a obtenerlo, sobre todo en el baile, donde veían sus errores pero buscaban la manera de mejorarlo. Aunque haya dificultades constantes, verlos creer en que lo pueden hacer y no se desmotivan porque lo pasan bien me hace muy feliz.

Para mí es muy significativo que haya un grupo de profesionales que trabajan por una misma causa, la unidad para enfrentar cada caso en particular, la humildad y el respeto hacia los usuarios.

Rodolfo Cárdenas:

Esta experiencia significó mucho para mí, ya que mejoró mi capacidad de expresión hacia gente nueva, y eso es un punto a favor, ya que me siento aún más preparado para poder ser profesor y poder enseñar a todo tipo de personas. Poder haber estado en la comunidad fue una gran oportunidad

para hacer clases e interactuar con estas personas que demostraron ser amables, educados y buenas personas que estuvieron dispuestas a participar de todas las actividades que hicimos junto a ellos. Demostraron gran capacidad de aprendizaje, además de querer mejorar, y cuando tenían dudas no se quedaron callados y preguntaron, demostraron tener confianza en sí mismos y en nosotros y así también les fuimos tomando confianza a ellos y nos dimos cuenta de lo que ellos pueden lograr al proponerse la meta de poner atención, analizar y memorizar el contenido que aplicamos en ellos, además de no tener problema en usar instrumentos en ellos para así poder evaluarlos. Son personas con grandes capacidades y tuvieron la oportunidad de aprender lo que ellos querían, demostrando interés en el trabajo y colaborando con nosotros para poder hacer las clases completas y fluidas. Nosotros también pusimos nuestra atención en ellos y nos preocupamos de que pudieran entender bien lo que les estábamos enseñando; hubo harta entretenición en las clases y cada uno sabía su rol. Incluso la calidad de la actividad fue excelente y hubo muchas risas y fue una experiencia entretenida que desearíamos poder repetir en el futuro ya que el tiempo se nos hizo algo corto.

Yenifer Loncon:

En esta nueva intervención pude descubrir una nueva necesidad laboral que no estaba al descubierto en mí, ya que como futura profesora de educación física se abrieron nuevas posibilidades de poder trabajar y mejorar la salud mental de estos usuarios a través de danzas folclóricas.

Para mí significó trabajar varias habilidades de mí misma, adaptarme a muchos conocimientos y enseñanzas metodológicas sobre los bailes tradicionales de Chile, comprender las complejidades de los usuarios, superar sus fortalezas, miedos y transformar la festividad nacional.

Al haber colaborado en esta residencia de rehabilitación y ejerciendo en el mundo de la educación, debo decir que fue un trabajo con profesionalismo, entusiasmo y empatía. Esta experiencia enriquecedora me permitió desarrollar habilidades de liderazgo, organización y empoderamiento en conjunto con la colaboración de mis compañeros quienes también fueron partícipes de esta intervención.

Los profesionales quienes están 100% con los usuarios fueron súper amables con nosotros ya que nos recibían con los brazos abiertos en todas las intervenciones; cualquier necesidad o complicaciones que tuviéramos nos ayudaban con amabilidad. En las intervenciones participaron dos profesionales quienes bailaron con los usuarios en algunos pie

de cueca, en donde pudieron conectarse con sus raíces culturales.

La oportunidad de poderlos conectar a sus raíces culturales como la cueca en su proceso de recuperación obtuvo un sentido mayor de pertenencia, un dominio progresivo de la coreografía de la cueca, compartir lo aprendido y sentirse orgullosos del logro que obtuvieron en su rehabilitación.

En resumen, la intervención del taller de cueca en la residencia de rehabilitación significó para mí y para toda la residencia una oportunidad valiosa de sanación, desarrollo de habilidades sociales y personales, expresión emocional y conexión cultural.

REFERENCIAS

- Ferreira, M.A. (2009) Un enfoque pedagógico de la danza. *Educación Física-Chile*. (1-[BL1] 13). file:///C:/Users/Carlos%20Perez/Downloads/Dialnet-[BL2] UnEnfoquePedagogicoDeLaDanza-3237201.pdf
- Giménez-Meseguer, J., & Tortosa-Martínez, J. (2018). Beneficios del ejercicio físico para la salud mental en pacientes drogodependientes. *Revista Española de Drogodependencias*, 43, 62[BL4] -74. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/78309/1/2018_Gimenez_Tortosa_RevEspDrogodep.pdf
- Green, M. (2014). La creatividad y autoexpresión artística como herramientas de mejora de las habilidades sociales y autoestima en los niños y niñas. Universidad de Cádiz. TFM Morgaine PDF.pdf (1.248Mb)
- Rodillo, I. R., & Fritz, K. D. (2023). La función social del folclor: crítica, investigación y política cultural durante la trayectoria inicial de Pablo Garrido (Chile, 1928-1944). *Revista Musical Chilena*, 77(239), 61-82. <https://doi.org/10.4067/s0716-27902023000100061>

INVESTIGACIÓN-ACCIÓN POR MEDIO DE MINDFULNESS EN ESTUDIANTES CON PROBLEMÁTICA DE CONCENTRACIÓN EN TALLER DE JUDO DEL LICEO MANUEL MONTT



Víctor Vargas, José Baeza y Martín Barrientos

CONTEXTO Y PROBLEMÁTICA

Esto intervención se desarrolló a través de un taller extracurricular de judo en el Liceo de Hombres Manuel Montt, dirigido a jóvenes que de entre 15 y 21 años de edad, y congrega tanto a estudiantes del liceo como a ex-alumnos del mismo establecimiento interesados en la práctica de este deporte. El taller de judo se lleva a cabo tres veces por semana en el gimnasio n°2 de la institución.

Como grupo realizamos una lluvia de ideas y pudimos identificar la falta de concentración por parte de los estudiantes del taller. Esta molestia es algo que les afecta en el proceso al momento de participar en el taller debido a las distracciones que los rodeaban o por el contexto que hayan vivido durante el transcurso del día.

Después de reconocer la problemática que enfrentaban los participantes, pasamos al siguiente paso, que era buscar una solución a esto. Para ello identificamos y utilizamos artículos científicos que hablaban sobre la falta de concentración en adolescentes. De esta manera se logró llegar a una forma de trabajar, la cual es conocida como “Mindfulness/atención plena”.

Elegimos abordar la problemática enfocándonos en el mindfulness, ya que al momento de leer e investigar sobre lo que trataban, nos dimos cuenta de que es un método que cuenta con ejercicios o técnicas muy comunes, pero a las cuales no siempre se les da un nombre. Por esta razón la vimos como una estrategia la cual podía funcionar de manera eficiente para abordar en el tratado de la problemática identificada.

INTERVENCIÓN

En la primera intervención del taller, nos propusimos abordar las problemáticas que enfrentaban los participantes, para lo cual llevamos materiales como cartulinas y plumones para realizar una lluvia de ideas en la cual cada integrante aportó sus inquietudes tanto en el contenido, la enseñanza y el aprendizaje. Posteriormente ordenamos sus respuestas en un triángulo didáctico realizado en la misma intervención y así rescatamos principalmente sus inquietudes en el ámbito del aprendizaje.

Durante este ejercicio, surgieron temas recurrentes relacionados con la dificultad de concentración, que afectaba tanto su desempeño dentro de las clases de judo como en otras actividades que realizaban en su día a día.

Resultó revelador descubrir que la mayoría de los participantes experimentaba dificultades de concentración, lo cual coincidió con la percepción generalizada de que el déficit de atención o TDAH es común en los jóvenes. Sin embargo, para nosotros fue la primera vez que vimos la frecuencia con la que este problema se presentaba en un grupo en específico y más siendo un grupo en el cual íbamos a intervenir. Este hallazgo nos llevó a reflexionar sobre la importancia de abordar estas dificultades de manera más sistemática y efectiva en el contexto del taller.

Además, nos hizo conscientes de la necesidad de ofrecer estrategias específicas para mejorar la concentración y el rendimiento tanto en las clases de judo como en otras áreas de sus vidas, por lo cual realizamos la búsqueda de estrategias que pudieran ser efectivas y que nosotros pudiéramos realizar de manera positiva acorde a lo que se presentó.

SIGNIFICADOS CONSTRUIDOS POR LA COMUNIDAD

Al concluir las intervenciones, se recogieron las opiniones de todos los estudiantes que asistieron regularmente al taller. De las diversas opiniones recabadas al finalizar las sesiones, se puede obtener una opinión generalizada que destaca la importancia del trabajo realizado, el cual fue recibido de manera positiva por la gran mayoría de los participantes del taller.

La opinión de un participante el cual acudió a la gran mayoría de las sesiones realizadas durante este proyecto de investigación fue:

“Las clases fueron muy buenas, ayudaron a la concentración y enfoque en mi control motor corporal, además de beneficiar mi control somatosensorial” (Iancarlo).

Otro participante de esta intervención, elogió la efectividad de esta actividad, valoró el uso de las técnicas de concentración que implementamos con estas palabras:

“Muy bien empleados todos los ejercicios físicos y técnicas” (Gabriel).

Por otra parte, el participante que acudió a la actividad de conservatorio también dio una opinión sobre las intervenciones y en palabras textuales esto fue lo que dijo:

“Bueno, yo pienso que igual nos ayudó, lo que hicieron los chicos, porque hicieron trabajo así como de respiración y meditación y cosas así y eso nos ayudó como a calmar, un poco más, ya que uno, como es un arte marcial y uno lucha arto (sic) y pelea, uno entra como medio loco, por pelear y esas cosas. Pero gracias a eso igual nos ha ayudado como a calmarnos y como a relajarnos y entrar más tranquilo, ya que, nunca había hecho ejercicios de este tipo” (Samuel).

DIÁLOGO CON LA TEORÍA

El principal enfoque teórico que utilizamos se basó en la teoría de la atención plena (mindfulness) y en particular el rol de la respiración (Davidson, 2011).

Tal como fue concebido por su creador, Jigoro Kano, el Judo es una actividad deportiva que contiene fortísimos contenidos educativos y culturales y va dirigida hacia el logro de un equilibrio físico y espiritual en quien lo practica y por extensión, en todos los que lo rodean (Uequín, 2005).

La atención plena o mindfulness es la atención enfocada en el momento presente, y en el ámbito educativo en adolescentes ha mostrado beneficios en diversas áreas como la mejora del rendimiento cognitivo y académico, incremento en la competencia social y comportamientos prosociales, así como una reducción del estrés y síntomas psicológicos negativos, aumentando la resiliencia y el bienestar emocional (Secanell y Núñez, 2019).

Ya que la atención plena que permite desarrollar una mayor

conciencia, claridad y aceptación de la realidad del momento presente (Passi, 2024) trabajar las bases del judo enfocándose principalmente en el ámbito espiritual (estrés, ansiedad y falta de concentración) resulta pertinente.

REFLEXIONES FINALES

Víctor Vargas:

En lo personal, haber sido parte de esta experiencia me transmitió desde el inicio hasta el final una sensación de satisfacción al terminar las intervenciones por el hecho de ser la primera vez en la que trabajo con un grupo de personas de esa edad y en un contexto en el cual yo tomaba las riendas de lo que se iba a trabajar.

A la par, las personas que son parte del taller son en su gran mayoría jóvenes que tienen una disposición muy buena al momento de escuchar y aprender, por lo cual hicieron que todo fuera mucho más fácil para mí, ya que desde el día uno me presenté tratando de disimular los nervios que tenía y gracias a ellos pude soltarme mucho más al momento de enseñarles lo que teníamos preparado.

También una de las cosas que más me impactó de manera positiva fue que en este taller fue la primera vez que uno de los estudiantes se dirigió a mí como “profe”, y el hecho de escuchar que una persona o un grupo me veía como un profesor me generó una sensación única que nunca había experimentado, sentí mucho orgullo de mí mismo a la par de una felicidad difícil de explicar con palabras. De esta manera puedo decir que para mí la experiencia de trabajar en este taller y todo lo que conlleva esto ha sido positivo para mí tanto en el ámbito emocional como motivacional de lo que quiero lograr al terminar la carrera.

José Baeza:

Esta experiencia significó mucho para mí, ya que yo pertenezco al Club de Judo Liceo de Hombres Manuel Montt, por lo cual tuve que desempeñar un rol distinto al que los chicos del taller están acostumbrados a verme realizar. Desempeñé el rol de profesor, por lo cual pude demostrarles mis capacidades para poder intervenir y compartir con ellos la clase de judo de una manera totalmente diferente.

Una de las cosas que más destaco de esta experiencia fue que pude notar un cambio en la actitud de los muchachos, ya que pude observar que el método mindfulness sí tuvo cambios significativos en cada uno de ellos a la hora de comenzar las clases y a la hora de realizar estas mismas. Su concentración y actitud a la hora de realizar las clases mejoró, por lo cual se pueden ver resultados positivos que significan de gran aporte tanto para mí, mis compañeros y para el club de judo en general.

Martín Barrientos:

Personalmente, el haber participado en este proyecto de investigación-acción me brindó una profunda sensación de satisfacción desde el inicio hasta el final. Esta experiencia fue particularmente significativa porque fue la primera vez que trabajé con un grupo de personas de esa edad. Desde el primer día fueron muy respetuosos conmigo y demostraron un interés genuino en las propuestas que les presentamos, ya que siempre llegaban con una actitud positiva y dispuestos a participar activamente en las actividades, esto me hizo sentir en confianza y me permitió expresarme de mejor manera.

A pesar de que no hay una gran diferencia de edad entre los integrantes del taller y yo, el trato que recibí fue diferente. Fue un trato más respetuoso y atento, lo cual me permitió realizar las actividades de manera más efectiva y sin inconvenientes.

Este respeto y atención por parte de los jóvenes me hicieron reflexionar sobre la importancia de la empatía y la comunicación efectiva en un entorno educativo. Sentí que logré establecer una conexión significativa con los participantes, lo cual es esencial para el éxito de cualquier proyecto de investigación-acción. Ver el entusiasmo y la participación activa de los estudiantes no sólo validó mi esfuerzo, sino que también me inspiró a seguir mejorando y adaptando los métodos de enseñanza para ser aún más eficaz en el futuro.

En síntesis, esta experiencia no solo me proporcionó una satisfacción personal significativa, sino que también me permitió crecer profesionalmente. Me ayudó a entender mejor las dinámicas de grupo y la importancia de ser visto como una figura de autoridad respetada y accesible. Este proyecto de investigación-acción se convirtió en un hito en mi carrera, reforzando mi pasión por la enseñanza y mi compromiso con la educación de calidad.

REFERENCIAS

- Davidson, R. (2011). The neurobiology of compassion. En C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy*. New York: Guilford Press. <https://drronsiegel.com/wp-content/uploads/2020/07/Wisdom-Compassion-Sample-Chapter.pdf>
- Uequin, J. C. (2005). Historia del judo - Tomo 1. Kier Editorial. https://books.google.com.mx/books?id=EVQb7E3r_TgC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false
- Passi, C. (2024, January). ¿Qué es el mindfulness? Conciencia Saludable. <https://concienciasaludable.uchile.cl/2024/01/24/que-es-el-mindfulness/>
- Secanell, I. L., & Núñez, S. P. (2019). Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 25(1), 175–188. <https://doi.org/10.1590/s1413-65382519000100011>

EL ROL DE LA COMUNICACIÓN COLECTIVA E INDIVIDUAL EN EL RENDIMIENTO DEL EQUIPO DE BALONCESTO PITBULLS

Estrategias y prácticas efectivas



Nahuel Ballesteros y Thomas Hijerra

CONTEXTO Y PROBLEMÁTICA

El club de básquetbol Pitbulls fue fundado en el año 2023 en Puerto Montt para posteriormente trasladarse a Alerce. Con 10 integrantes en sus inicios, actualmente cuenta con 21, cuyas edades fluctúan entre los 18 y los 41 años, todos de género masculino. El tiempo que los integrantes llevan practicando básquetbol es muy variado, ya que muchos de ellos ya practicaban este deporte antes de unirse al club y otros empezaron el mismo año que se creó el club.

Un aspecto por resaltar es que los mismos integrantes buscan una buena y sana convivencia.

Identificamos que el equipo de básquetbol Pitbull enfrenta problemas de comunicación, que resultan en jugadas descoordinadas y tensión entre jugadores. Los jugadores no hablan ni se comunican en cancha, afectando su rendimiento y causando frustración. Esta situación ha llevado a una serie de derrotas y a la baja moral del equipo.

Los abordamos mediante herramientas como lluvia de ideas para visibilizar la problemática, como también trabajando en equipo de manera responsable, construyendo relaciones de cooperación basadas en la confianza mutua, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas, así como trabajando varios tipos de comunicación para una mejor comprensión a la hora de jugar.

Se realizaron dos intervenciones por semana, durante cuatro semanas, con diferentes actividades para trabajar la comunicación verbal, no verbal, la escucha activa y la comunicación efectiva. Despues se realizó una actividad de reflexión de cierre, donde se habló del progreso que tuvieron durante las sesiones de comunicación y posteriormente se analizaron los resultados. Decidimos abordarlo de esta manera ya que nos guiamos con investigaciones anteriores que dieron resultados positivos y sólidos frente a problemáticas similares.

INTERVENCIÓN

El proceso de comunicación se da en un contexto concreto, con un có-

digo concreto, usando un canal determinado con al menos dos actores (emisor y receptor). El primero transmite un mensaje y el segundo lo recibe. Desde esa base nos guiamos durante la intervención trabajando diferentes tipos de comunicación y distintas habilidades para potenciar la comunicación como lo son la comunicación verbal, no verbal, escucha activa, assertividad, comunicación efectiva y habilidades sociales. Estos contenidos fueron trabajados mediante diferentes juegos y actividades tales como el juego de la cuerda, juego de pasar la pelota, juego de desafío del mimo en equipo, simulación de juego silencioso, simulación de situación de realidad de juego, juego pictionary, actividad de compartir una historia personal y, para finalizar, una actividad de reflexión de cierre en la que se habló de forma grupal del progreso y desarrollo obtenido a lo largo de las intervenciones. Además, al final de cada intervención se realizó una reunión de reflexión de las actividades realizadas.

Finalizado el proyecto, los participantes del equipo y nosotros nos sentimos conformes con los resultados obtenidos ya que se logró lo proyectado y analizado, quedando satisfechos con cada una de las actividades y reflexiones.

Sucedieron varias cosas durante este proceso, sentimientos encontrados, reflexiones, como también momentos de frustración por ambas partes cuando no salía lo propuesto, pero todo esto es un aprendizaje para ellos y para nosotros como guías del proceso.

Lo interpretamos como una mejora para nosotros siendo un grupo de intervención y para el equipo, ya que cumplieron con la meta que se habían propuesto que era mejorar la comunicación y, más que una mejora, un logro grande por ambas partes, dando lo mejor de cada uno para llevar a cabo el proyecto.

SIGNIFICADOS CONSTRUIDOS POR LA COMUNIDAD

Con las voces de la comunidad pudimos observar lo que significó este proceso, así como expresar lo que sentían cada uno como una persona individual, dando a entender que nuestras actividades dieron un resultado positivo.

Para comprender la importancia de la comunicación en el éxito de un equipo es esencial considerar las siguientes reflexiones que destacan su impacto tanto dentro como fuera de la cancha:

“Como jugador, siempre he pensado que la comunicación es muy importante para que un equipo sea exitoso. A veces, siento que no estoy transmitiendo mis pensamientos y estrategias de buena manera a mis compañeros. Quiero trabajar en mejorar mi habilidad para comunicarme en cancha”.

“Fuera de la cancha, quiero participar en más reuniones y discusiones de equipo. Quiero compartir mis ideas y escuchar las de mis compañeros, para que podamos construir una estrategia buena y que funcione”.

“Estoy seguro que mejorando mi comunicación, voy a poder contribuir de mejor manera a la mejora de nuestro equipo”.

“Desde que comenzamos a usar nuevas estrategias de comunicación, he notado una gran diferencia en nuestros juegos. Las señales que desarrollamos se han convertido en parte de nuestra comunicación en la cancha. Ahora, cuando digo las jugadas, mis compañeros reaccionan muy rápido y saben que estoy en una buena posición para recibir el balón. Y con las jugadas, nuestros bloqueos son mucho más sincronizados y efectivos”.

“La mejora en nuestra comunicación ha tenido un gran impacto en nuestro rendimiento. Hemos ganado más partidos y, lo más importante, hemos desarrollado una mayor confianza como equipo. Estoy realmente orgulloso de cómo hemos integrado estas nuevas estrategias y palabras clave en nuestro juego. Seguiremos trabajando sobre esta base para alcanzar nuestros objetivos”.

Estas reflexiones destacan cómo la comunicación efectiva puede transformar tanto el rendimiento individual como el colectivo, llevando al equipo a alcanzar sus metas y objetivos con mayor eficacia.

DIÁLOGO CON LA TEORÍA

El proceso llevado a cabo con el equipo Pitbulls estuvo basado en diversas teorías que abordan la comunicación en contextos grupales y deportivos, la cohesión de equipo y la escucha activa.

La cohesión del equipo impacta significativamente en el rendimiento del grupo; cuando esto sucede, los miembros del equipo trabajan juntos de manera más efectiva, lo que a su vez lleva a una mejor coordinación y una mayor eficacia colectiva (Carron et al., 1998).

La comunicación efectiva requiere que el mensaje sea recibido y comprendido correctamente por el receptor, es decir, la codificación y descodificación clara de los mensajes es esencial para una comunicación exitosa (Shannon & Weaver, 1949). La comunicación ha ido adquiriendo una importancia creciente dentro del mundo del deporte, de modo que la relevancia de la comunicación dentro de la gestión del deporte actual es sostenida por diversos autores, quienes argumentan que se ha convertido en un instrumento esencial para alcanzar los objetivos de las organizaciones deportivas (Ballesteros, 2014). En este sentido, trabajar la escucha activa que es una estrategia de comunicación que consiste en la habilidad de escuchar con conciencia e interés en un grupo deportivo, da resultados positivos en cuanto a la coordinación de juego (Eccles & Tenenbaum., 2004).

REFLEXIONES FINALES

Thomas Hijerra:

Esta experiencia significó un valioso aprendizaje al enfrentar desafíos reales con los jugadores y el cuerpo técnico del equipo. Esto me hizo comprender de manera más profunda como la comunicación de grupo influye demasiado en el rendimiento deportivo. Ver la mejora de la comunicación y coordinación de jugadas fue una confirmación de la mejora de las estrategias realizadas. Además, esta intervención me ayudó a darme cuenta de que mi verdadera vocación está en la enseñanza en la Educación Física.

A través de la organización de talleres de comunicación y actividades de escucha activa, descubrí una gran satisfacción en el proceso de enseñanza y al guiar a los jugadores hacia una mejor comprensión de la importancia de la comunicación.

Mi gusto por la educación se reforzó al observar cómo los jugadores tanto antiguos como nuevos desarrollaban habilidades que no solo mejoraron su rendimiento en los partidos sino que también los ayudaba a mejorar como individuos y como miembros de un equipo.

La recolección y análisis de datos me permitió tener una base concreta y ajustar las estrategias según las necesidades del equipo, dando mucha importancia a algo tan simple como la recolección de datos.

A través de esta intervención descubrí la transformación de la educación y la capacidad de influir positivamente en la vida de los demás, lo que ha fortalecido mi compromiso y pasión por seguir aprendiendo de la Pedagogía en Educación Física.

Nahuel Ballesteros:

Este proyecto de investigación-acción significó para mí una importante experiencia que me servirá tanto ahora en el presente como en el futuro. Este proyecto también es de gran importancia para mí ya que soy parte del grupo intervenido, por lo tanto todo lo trabajado me afecta a mí directamente. Por otra parte es importante mencionar que este club es el único espacio que hay para practicar básquetbol competitivo en Alerce, dándole aún más valor e importancia al proyecto realizado.

Tuvimos la oportunidad de abordar directamente uno de los problemas más graves a los que se enfrentaba el club –la comunicación–, una herramienta de gran importancia si se quiere progresar como equipo, con gran relevancia tanto dentro como fuera de la cancha.

Esto definitivamente es una experiencia muy gratificante, ya que me permite a mí como jugador del club realizar una intervención para un bien colectivo y atacando directamente un problema clave que tenía que enfrentar el club para poder seguir progresando. Teniendo esto en cuenta, puedo ver el valor profesional que tiene realizar este tipo de proyectos y su gran importancia en el desarrollo y aprendizaje de un grupo humano que necesita ayuda para poder seguir progresando, sacando los obstáculos del camino que les limitan esa posibilidad.

Por todo lo anterior esta experiencia es muy significativa para

mí, pues puedo entender el valor real que tiene el realizar este proyecto y evidenciar en carne propia los resultados de dicha intervención.

REFERENCIAS

- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The Group Dynamics in Sport. *Fitness Information Technology*. https://www.researchgate.net/publication/285798007_Group_Dynamics_in_Sports_An_Overview_and_Recommendations_on_Diagnostic_and_Intervention
- Eccles, D. W., & Tenenbaum, G. (2004). Why an Expert Team Is More than a Team of Experts: A Social-Cognitive Conceptualization of Team Coordination and Communication in Sport. https://www.researchgate.net/publication/285838030_Why_an_Expert_Team_Is_More_than_a_Team_of_Experts_A_Social-Cognitive_Conceptualization_of_Team_Coordination_and_Communication_in_Sport
- Ballesteros Herencia, C. A. (2014). Relevancia de la Comunicación en el Deporte Actual. EFDeportes.com, (197). https://scholar.google.es/scholar?cluster=4498142357620129768&hl=es&as_sdt=2005&sciodt=0,5#d=gs_qabs&t=1727920778746&cu=%23p%3D6P8VX6ScbD4J
- Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). The Mathematical Theory of Communication. University of Illinois Press. https://pure.mpg.de/pubman/item/item_2383164_3/component/file_2383163/Shannon_Weaver_1949_Mathematical.pdf

LAS VOCES DEL ESTUDIANTADO SOBRE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA



Chrisna Vera, Víctor Lebtun y Josefa Villanueva

CONTEXTO Y PROBLEMÁTICA

El trabajo se realizó en un curso de un colegio de Alerce que está conformado por 32 estudiantes, donde el 65.6% es femenino y el 34.4%, masculino. Las edades fluctúan entre los 10 y los 11 años.

En el aula hay dos alumnos pertenecientes al espectro autista (TEA) y una con discapacidad visual, no al 100%, pero escribe en lenguaje braille. También se observa un alumno con problemas auditivos. Por otra parte, uno de los mayores problemas en el colegio es el conductual, especialmente entre los más pequeños.

Con la pregunta ¿Qué dificultades tienen para comprender algunos ejercicios en la clase de Educación Física? los estudiantes dieron a conocer la problemática que era: la forma de enseñar los ejercicios en la clase de Educación Física. Escuchando las voces de los estudiantes, especificaron que hay enseñanza por parte del docente, pero (la gran mayoría de los estudiantes) requieren más de un docente para ejecutar la clase. Concretamente, necesitan más ayuda para que los alumnos puedan entender las instrucciones y desarrollar las actividades. Si bien siempre hay que ser inclusivo, estos estudiantes necesitan un poco más de apoyo específico para una mejor comprensión de los ejercicios físicos.

INTERVENCIÓN

El objetivo de las actividades fue escuchar a los estudiantes para implementar estrategias que mejoren las clases de educación física, ya que sus opiniones son fundamentales. Al ser ellos quienes están presentes en las clases, sus perspectivas nos permitieron crear un entorno de aprendizaje más inclusivo y efectivo.

Para implementar la primera actividad “lluvia de ideas” el curso se dividió en cuatro grupos de ocho integrantes cada uno, se les dio un papel kraft a cada grupo y cuadrados de cartulinas de colores diferentes.

Después, realizamos una segunda lluvia de ideas con la pregunta “¿Cómo podemos hacer que la actividad física en la clase de edu-

cación física sea más divertida y atractiva para ti, incluso si te causa dificultades?” El propósito de esta pregunta era conocer qué actividad les gustaría ejecutar. Para responder la pregunta se dividió al curso en cuatro grupos de ocho integrantes cada uno, se les dio un papel kraft a cada grupo, dando imágenes con ejercicios según la unidad en la que se encuentren. Los estudiantes expresaron sus ideas a través de dibujos, recortes y discusiones en grupo. Finalmente, dedicamos tiempo para escucharlos y permitirles expresarse.

En pocas palabras, a pesar de que fuimos a tres intervenciones, pudimos hacer un trabajo significativo, que fue un apoyo valioso y que ayudó a mejorar la gestión del aula. La intervención significó implementar métodos que permitieron a los estudiantes aprender a través del juego, pero también a entender que hay momentos para distintas actividades. Además, se identificó la necesidad de estrategias en las clases de educación física para que los niños comprendieran que no solo se trataba de jugar. Adicionalmente, la intervención ayudó a mejorar la conducta de los alumnos y a crear un ambiente más propicio para el aprendizaje.

Por último, esta intervención buscó escuchar las voces de los estudiantes, algo que no siempre se tomaba en cuenta. Al valorar sus opiniones, se pueden elaborar clases más adaptadas a sus necesidades y contextos, fomentando un ambiente educativo más inclusivo y diverso.

SIGNIFICADOS CONSTRUIDOS POR LA COMUNIDAD

Los estudiantes nos escribieron sobre lo significativo que fue para ellos y ellas que escucháramos sus problemáticas y colaboramos en encontrar mejoras. Sus voces nos expresaron lo siguiente:

“Me sentí bien y agradezco que nos ayuden a todos nosotros los del 5º año A, a todos los cursos”. “Me sentí bien, escuchada y me divertí mucho”. “Yo me sentí bien, muy escuchada por las preguntas que hicieron y muy feliz”. “Cuando nos preguntaron, yo me sentí bien porque les dije todo lo que me complicaba en educación física”.

Como se puede apreciar las y los estudiantes se pueden sentir bien cuando valoran su voz.

Por otra parte, el personal docente nos expresó que la intervención reafirmó la necesidad de tener vocación y pasión por la enseñanza, especialmente, en un entorno desafiante. Según una de las educadoras, la dedicación y el compromiso de los docentes son cruciales para enfrentar los problemas conductuales y educativos de los alumnos. Además, subrayó la importancia de una educación inclusiva, con la participación de diversos profesionales como el profesor de Educación Física, el técnico deportivo y la profesora del Programa de Integración Escolar (PIE) para atender adecuadamente la diversidad educativa presente en el colegio.

DIÁLOGO CON LA TEORÍA

Esta intervención exploró cómo la escucha activa en clases de educación física puede promover la inclusión, especialmente para estudiantes con necesidades educativas especiales, y el rol crucial del apoyo profesional para asegurar una participación equitativa.

La dificultad que enfrentan niñas y niños para ser escuchados ha sido documentada en investigaciones que destacan la importancia de amplificar las voces de los más vulnerables (Echeita, 2016) afirma que los jóvenes, como sujetos competentes, tienen derecho y capacidad para participar en la creación de soluciones que les afectan.

Investigaciones previas (Sandoval, 2011; San Fabián, 2008) resaltan la relevancia de su participación activa en la construcción de una escuela inclusiva. Sin embargo, (San Fabián, 2008) sostiene que lograrlo requiere que los docentes adopten una actitud abierta y promuevan una cultura de participación sistemática, donde los estudiantes sean copartícipes en la toma de decisiones. Además, existe evidencia de que la enseñanza colaborativa es una herramienta poderosa para transformar las prácticas docentes hacia una mayor inclusión (Duk et al., 2021).

REFLEXIONES FINALES

Josefa Villanueva :

Esta intervención para mí significó un desafío ya que nunca me había tocado dirigir alguna actividad o hablarle a un público que tuviera alguna necesidad educativa especial, pero supe afrontar bien la situación para ser inclusiva y sin que se sintieran diferentes ni apartados.

Luego de leer diferentes artículos científicos, el libro de investigación-acción de Antonio Latorre, las Bases curriculares: Objetivos de aprendizaje como integración de conocimientos, habilidades y actitudes, y los estándares de desempeño profesional docente del estudiante de Pedagogías en Educación Física, pude desenvolverme mejor en las actividades.

Es significativo que se nos haya dado esta oportunidad para impartir una clase, pues nos prepara para un futuro en nuestra carrera profesional, brindándonos valiosos aprendizajes y valores.

Chrisna Vera:

Para mí fue una experiencia desafiante y emotiva, ya que nunca había tenido este tipo de intervención, especialmente escuchar las voces de los estudiantes en su etapa de desarrollo. Es muy importante considerar la mayor cantidad de voces posibles para poder dar una solución al problema que en nuestro caso fue responder la pregunta “¿Qué dificultades tienen para comprender algunos ejercicios en la clase de Educación Física?”

Realizar actividad en grupo y colaborar con la profesora y asistente fue sumamente importante, ya que los alumnos y alumnas se sienten más seguros al hablar y expresarse y para nosotros como profesores en formación nos ayuda con o aprendizajes como manejo de grupos y alzar la voz, y saber llevar una buena clase. También hay que considerar que en el aula de clase hay dos alumnos pertenecientes al espectro autista (TEA) y una con discapacidad visual, y un alumno con problemas auditivos. Fue muy importante su opinión ya que ellos son de los que más les cuesta realizar la clase en Educación Física, y pensar cómo incluirlos y ayudarlos para que se les hagan más fáciles las actividades en su diario vivir.

Este establecimiento tiene un 80% de vulnerabilidad, y los

alumnos y alumnas tienen problemas conductuales. Nosotros como comunidad tenemos que cambiar eso en conjunto para llevar una mejor educación.

Victor Lebtun:

Participar en esta actividad fue sumamente significativo para mí, ya que me permitió ver las problemáticas reales que ocurren en un entorno educativo de nuestra ciudad, específicamente en un quinto básico. Además, fue una de las primeras ocasiones en las que tuvimos que asumir el control de una clase o actividad con un grupo numeroso de estudiantes.

Esta experiencia resultó beneficiosa para nuestro crecimiento profesional, acercándonos cada vez más a la realidad que enfrentaremos al impartir clases en el futuro, con todas sus implicaciones. Durante esta actividad, mis compañeras y yo tuvimos la oportunidad de aprender nuevas cosas, tanto de los alumnos como de las profesoras que nos brindaron su apoyo en cada intervención. Fue un espacio en el que la colaboración y el intercambio de conocimientos nos enriquecieron a todas, fortaleciendo nuestro vínculo con el mundo educativo y preparándonos mejor para los desafíos que nos esperan en nuestra carrera profesional. Esta experiencia nos permitió comprender la importancia del trabajo en equipo y la empatía en el ámbito educativo, así como la necesidad de adaptarse a las diferentes dinámicas y necesidades de los estudiantes.

Esta actividad fue un paso fundamental en nuestro crecimiento como futuros profesionales de la educación, brindándonos valiosas lecciones y consolidando nuestro compromiso con la enseñanza y el aprendizaje.

REFERENCIAS

- Duk, C., Blanco, R., Zecchetto, F., Capell, C., & López, M. (2021). Desarrollo Profesional Docente para la Inclusión: Investigación Acción Colaborativa a través de Estudios de Clase en Escuelas Chilenas. *Revista Latinoamericana De Educación Inclusiva*, 15(2), 67–95. <https://doi.org/10.4067/s0718-73782021000200067>
- Echeita, G. (2016). Inclusión y Exclusión Educativa. De nuevo, “Voz y Quebranto”. *REICE Revista Iberoamericana Sobre Calidad Eficacia Y Cambio En Educación*, 11 (2). <https://doi.org/10.15366/reice2013.11.2.005>
- Maroto, S. F., & Luis, J. (2008). La voz de los estudiantes en los centros escolares: ¿hay alguien ahí? *Organización Y Gestión Educativa: Revista Del Forum Europeo De Administradores De La Educación*, 16(5), 27–32. <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/79777>
- Sandoval Mena, M., (2011). Aprendiendo de las Voces de los Alumnos y Alumnas para Construir una Escuela Inclusiva. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 9(4), 114-125. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55122156008>
- San Fabián Maroto, J. L. (2008). La voz de los estudiantes en los centros escolares: ¿hay alguien ahí? *Forum Europeo De Administradores De La Educación*, 5, 27–32. <http://hdl.handle.net/11162/79777>

EL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN EN NIÑAS QUE PRACTICAN Y JUEGAN FÚTBOL A NIVEL FORMATIVO



Camilo Lobos, Francisco Mansilla y Frank Villarroel

CONTEXTO Y PROBLEMÁTICA

La siguiente intervención se realizó en la escuela de fútbol formativa femenina perteneciente al Club Deportivo Lintz de la ciudad de Puerto Montt, en la cual participaron aproximadamente 35 alumnas que van de los cinco a los 17 años de edad.

Estas alumnas o jugadoras entran dos horas por día, los lunes y viernes de cada semana y se enfrentan a sus similares en el campeonato femenino ASOFF (Asociación de Fútbol Femenino) de la comuna de Puerto Montt en las categorías sub13 y sub15, lo que las transforma en competidoras de manera recreativa.

Están dirigidas por dos profesores formativos que a través de sus conocimientos en la disciplina las hacen ir evolucionando de manera individual y colectiva.

Para detectar el problema, como grupo utilizamos la técnica de la lluvia de ideas para planificar la primera intervención. A través de dicha técnica nos percatamos de que en su mayoría las participantes tenían inconvenientes con el manejo de la frustración. Como el concepto de frustración era algo desconocido para ellas, con sus palabras nos manifestaron que tenían episodios de rabia, tristeza, decepción, etc. Estos sentimientos se daban en ellas por falta de confianza, por no concretar lo que querían hacer y también por la presión ejercida por los familiares en algunos casos.

El cómo lo abordamos se dio una vez que investigamos sobre la problemática y en base a diferentes documentos científicos en los que autores importantes hablaban de este problema, decidimos que la manera más efectiva de enfrentarlo y solucionarlo era realizar actividades recreativas y de apoyo continuo en conjunto entre familiares y alumnas cada clase, para así trabajar la confianza y la autoconfianza para combatir desde la raíz los sentimientos que hacían que las alumnas tuvieran episodios de frustración.

Decidimos efectuar actividades en conjunto entre alumnas y familiares que ayuden de manera efectiva a enfrentar estos sentimientos y que también se fortaleciera la relación entre ellos para favorecer el crecimiento emocional de las alumnas porque las alumnas demostraron en conversaciones informales que los episodios de frustración se debían a que sentían una presión constante de sus mismos familiares por cumplir sus propias expectativas. Cuando no se daba cumpli-

miento a ello nacían estos sentimientos que muchas veces no podían manejar, ya sea por no tener las herramientas o los conocimientos para poder afrontarlos.

INTERVENCIÓN

Las intervenciones se realizaron de la siguiente manera: nos organizamos para decidir qué día las íbamos a realizar y quedamos en que cada lunes del mes de mayo se iban a ejecutar. Para la organización de lo que íbamos a realizar durante las intervenciones nos juntábamos como grupo durante la semana para planificar las sesiones y así ir preparados de la mejor manera para la semana siguiente. Con respecto a la intervención, interpretamos lo sucedido como un cambio positivo de manera íntegra del desarrollo socioemocional que favorece el crecimiento de la comunidad intervenida, ya que a voz de quienes participaron del proceso solo dieron muestras positiva después de cada actividad realizada.

Esta investigación-acción da cuenta de que el trabajo, donde se interviene en una comunidad específica, da resultados positivos en el proceso de enseñanza y aprendizaje de quienes son las voces participantes, ya que adquieren conocimientos importantes para mejorar alguna problemática existente que muchas veces está de manera invisible y que afectan no solo a una parte, sino a la totalidad de manera indirecta o directa.

SIGNIFICADOS CONSTRUIDOS POR LA COMUNIDAD

Para la comunidad la intervención significó una serie de variantes positivas en el desarrollo psicosocial y emocional de las alumnas en el contexto de poder expresar sus emociones a través de actividades realizadas en conjunto de apoderado(a) y alumna. Esto ayudó a que la problemática presentada al comienzo fuera desapareciendo con el avanzar del tiempo y con las estrategias utilizadas que favorecieron las

relaciones interpersonales de la comunidad intervenida.

Así se refleja en las opiniones de quienes fueron partícipes:

“La significancia de reflexionar acerca de cómo se sienten ellas (alumnas), de las potencialidades y frustraciones que tienen de acuerdo a su edad, poder comprenderlas, y de aceptar que esta generación tiene menos tolerancia a la frustración, les gusta mucho la inmediatez, aún así, somos privilegiados como padres tener hijas que se interesen por el deporte que además les entrega valores y disciplina”.

De esta manera una de las voces recalca la importancia de visibilizar una problemática invisible dentro de una comunidad:

“Las intervenciones realizadas en relación al trabajo de la frustración apoyaron el fortalecimiento de la confianza en las niñas, siendo este uno de los principales elementos que deben ser desarrollados, a razón de la etapa etaria y de desarrollo psicosocial de las jugadoras”.

También se recalcó la importancia de realizar actividades innovadoras para los participantes de la comunidad que mejoren las relaciones interpersonales mutuas:

“Innovador, ya que mi alumna ha participado de varios talleres y/o actividades extracurriculares, y en ninguna se había tratado el tema de la frustración de los niños(as), mucho menos con sus padres, me ayudó para fortalecer la relación familiar, grupal y escolar y así fortalecer la confianza de ella al no tener temor de fallar delante de nosotros (familiares) o profesores”.

Otra de las voces da su apreciación acerca de cómo las actividades de intervenciones ayudan a generar otras emociones favoreciendo de manera positiva el ambiente:

“Encontré que la actividad realizada fue de gran apoyo para nuestras hijas, y para mí como madre, el complementar la actividad genera un crecimiento en la autoestima de ambas (madre e hija). También significó que existen muchas formas de apoyarla y hacerle sentir que estoy ahí y que ella también sienta seguridad de sí misma”.

En este proceso se visibiliza la voz externa y el cómo siente desde otro punto de vista:

“La frustración no solo pasa en las jugadoras, también en los apode-

rados, de esta manera pude observar cómo mi hija se sintió apoyada y acompañada de una forma diferente, ya que en los partidos el apoyo es distinto al apoyo brindado en las actividades”.

En este punto de vista se puede apreciar la opinión del profesor formador dentro del club deportivo dando su opinión respecto a esta a la importancia de este tipo de actividades:

“Como profesor formador encargado del crecimiento deportivo de las deportistas, es importante que estas actividades se realicen de manera constante ya que en muchas oportunidades se pasan por alto, no tomando en cuenta la importancia que tiene en un proceso formativo: la actividad fomenta el apoyo y el trabajo en equipo desde una edad temprana. Es una oportunidad única para fortalecer los lazos familiares mientras se enseñan habilidades fundamentales como la cooperación, la comunicación y el respeto mutuo. Además, promueve valores importantes que se pueden llevar más allá del campo de juego, como la solidaridad y la responsabilidad compartida. En resumen, es una experiencia enriquecedora tanto para padres como para niños, que va más allá del simple aprendizaje deportivo”.

DIÁLOGO CON LA TEORÍA

Esta intervención se centró en el manejo de la frustración en niñas y preadolescentes a través de un trabajo conjunto con sus padres o apoderados, ya que su apoyo emocional y comprensión favorecen el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes (Torregrosa et al., 2007).

Con las deportistas se trabajó la tolerancia a la frustración, entendiéndose como “una manera de comportarse relativamente consistente ante situaciones que se caracterizan por un bajo número de reforzos” (Moreno et al., 2000), a fin de que no se expresara de manera agresiva. Según los autores, no toda frustración se expresa de manera agresiva, ni toda agresividad es reflejo de frustración.

Por otra parte, para disminuir el estrés emocional, se trabajó la empatía de los padres y apoderados, buscando que no se centraran en los errores sino que en mantener el apoyo a sus hijas y pupilas, poniendo énfasis en los aspectos positivos a fin de fortalecer su autoestima-

ma, como propone Aguiriano (2023).

Finalmente, se consideraron los postulados de Piaget (en Saldarriaga-Zambrano, 2016), entendiendo que la interacción social y la construcción activa del conocimiento son esenciales para lograr el aprendizaje.

REFLEXIONES FINALES

Frank Villarroel:

Para mi esta experiencia fue muy importante viéndolo desde una perspectiva personal y además profesional. Desde la mirada personal fue reconfortante ser partícipe de distintas actividades que se dialogaron con mis demás compañeros. Esta colaboración me ayudó a fortalecer la capacidad de participar en equipos como grupos de estudios con colegas, o comunidades de prácticas, donde yo pueda intercambiar ideas, recursos y experiencias con otros profesionales de la educación y lograr concretar y tomar acción a los distintos problemas que puedan surgir, a fin de entregar una óptima intervención basado en los requerimientos que se necesitaban para dar una solución al problema.

Desde la mirada profesional esta intervención termina siendo significativa ya que estudiar desde una manera práctica vuelve mucho más fácil de entender el contenido, y así mismo el entender el contenido es más fácil, me resulta más práctico poder aplicarlo.

En el entorno educativo es muy importante la inclusión y la diversidad, especialmente cuando estamos trabajando con un grupo etario como es la preadolescencia y adolescencia, que es cuando las personas están formando su identidad. Es por eso que estas prácticas significaron tomar conciencia de esto y conocer con quienes trabajo, asegurarse de incluir estas perspectivas de la diversidad que existe y considerarlas y adaptarlas en mis métodos de enseñanza para atender todas las necesidades de los estudiantes.

Camilo Lobos:

La experiencia de aplicar la didáctica durante las sesiones de intervenciones ha sido muy gratificante ya que me dio la oportunidad de

comprender que cada deportista tiene su estilo de aprendizaje, ya que algunas de las estudiantes demostraron tener una voluntad diferente durante las sesiones.

Esta comprensión ha fortalecido mi capacidad para adaptarme y personalizar mis enfoques pedagógicos. Además, la didáctica me ha permitido mejorar mis habilidades al momento de comunicar y explicar las ideas junto a los conceptos que usaríamos durante las sesiones.

La aplicación constante de los contenidos que ocupamos para la enseñanza me ayudó para aumentar el ingenio y creatividad, encontrando maneras nuevas y efectivas de instruir y motivar a las deportistas. En el momento en que realicé las intervenciones, me di cuenta de que las deportistas se desenvolvían de una manera más pacífica y cómoda en el momento de entrenar por ellas solas o en compañía de sus papás. Entender que he colaborado con su formación deportiva y personal me genera una gran sensación de propósito y satisfacción.

Por último, la experiencia me ha demostrado que he adquirido una habilidad de administración del tiempo y organización, teniendo la capacidad de organizar lecciones, examinar trabajos y atender las necesidades de las deportistas.

Francisco Mancilla:

Esta experiencia significó una transformación profunda tanto en mi perspectiva profesional como personal. A nivel profesional, trabajar con la comunidad en la que estoy me permitió aplicar mis conocimientos teóricos en un entorno real, enfrentando desafíos únicos y aprendiendo a adaptarme a las necesidades específicas de las niñas, porque cada una de las voces es única dentro de un grupo.

La oportunidad de observar directamente el impacto de mis intervenciones en su desarrollo motriz y emocional fue increíblemente gratificante. Ver cómo mejoraba sus habilidades y cómo crecían en confianza y resiliencia me confirmó la importancia de investigar y aplicar actividades que sean bien diseñadas y que logran generar más vínculos entre las voces.

Personalmente, la experiencia me enseñó mucho sobre paciencia, empatía y la importancia de la perseverancia. Trabajar con niñas de diferentes niveles de habilidad y con diversas necesidades me obligó a salir de mi zona de confort y encontrar nuevas maneras de motivar y apoyar a cada una de ellas. Cada pequeña victoria, ya sea

un avance en su coordinación motriz o una mejora en su manejo de la frustración, se convirtió en un recordatorio de por qué elegí esta profesión.

También me di cuenta de la importancia del apoyo comunitario y la colaboración con los padres y otros miembros del equipo técnico, lo que enriqueció aún más las intervenciones realizadas.

En resumen, esta experiencia fue un viaje de aprendizaje y crecimiento continuo. Me permitió ver de primera mano cómo el deporte puede ser una herramienta poderosa para el desarrollo integral de las niñas y me reafirmó en mi compromiso de seguir mejorando mis métodos y estrategias para ser un mejor profesor de educación física y profesor formador.

REFERENCIAS

- Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., García-Mas, A., & Palou, P., (2007). La Influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 227-237. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&cpid=S0120-05342007000200002&lng=en&ctlg=es.
- Moreno, L., Hernández, J., Garcíal, O., & Santacreu, J. (2000). Un test informatizado para la evaluación de la tolerancia a la frustración. *Anales de Psicología*, 16(2), 143–155. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/29301>.
- Aguiriano, V. (2023). El cuidado emocional de niños y niñas en el deporte de iniciación. En <https://www.aacademica.org/000-009/655>. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Recuperado 23 de mayo de 2024, de <https://www.aacademica.org/000-009/655>.
- Saldarriaga-Zambrano, P., Bravo-Cedeño, G., & Loor-Rivadeneira, M. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Dominio de las Ciencias*, 2, 127-137. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/298>.

MÁS ALLÁ DE UN BALÓN.

Investigación-Acción con las series menores
del Club Deportivo Minnesota de Los Muermos



Thomas Arancibia, Ignacio González y Bastián Oyarzún

CONTEXTO Y PROBLEMÁTICA

La intervención que llevamos a cabo fue en el club de fútbol Deportivo Minnesota. Este equipo actualmente compite y se encuentra a nivel ANFA (Asociación Nacional de Fútbol Amateur) en la comuna de Los Muermos y cuenta con diferentes categorías, como la serie adulta, la rama femenina y las series menores. Las series menores de esta institución existen desde enero de 2021, cuando se comenzó a trabajar arduamente para poder agregar a los niños y jóvenes a esta institución.

Nuestra participación se llevó a cabo entre los meses de abril y mayo de 2024, puntualmente los días viernes, en los horarios de entrenamiento de las series menores. Trabajamos en las diferentes problemáticas que nos presentaron al momento de realizar la primera intervención, en donde recopilamos información a través de una lluvia de ideas.

La edad de los participantes se encontraba entre los 11 y 15 años, y desempeñaban sus entrenamientos en una cancha techada de fútbol 7, donde pueden trabajar cómodamente los días viernes de las tres a las cinco de la tarde.

En cuanto al trabajo que pudimos desempeñar, este se concentró en la saltabilidad y coordinación, que se presentaron como los ítem a mejorar dentro del juego, como también el poco estímulo con el pie no dominante, a fin de sacar lo mejor de cada uno de los jugadores.

Fue un trabajo arduo, pero pudimos solucionar las problemáticas en gran parte gracias al trabajo en equipo que pudimos conllevar junto a los compañeros.

Decidimos abordar el desafío de manera específica, es decir, de lleno en lo que más les costaba física y técnicamente. Estimular a los niños desde temprana edad a través del entrenamiento es fundamental para que puedan desarrollar sus capacidades físicas y técnicas. Al hacerlo, podrán identificar qué áreas necesitan mejorar y trabajar en ellas para alcanzar su máximo potencial. Es genial ver cómo el esfuerzo y la dedicación desde pequeños pueden marcar una gran diferencia en su desarrollo. Por otro lado, nos centramos en trabajar en conjunto la parte cognitiva, para así reforzar la confianza en cada uno de ellos al término de los entrenamientos.

INTERVENCIÓN

En primera instancia conocimos a los participantes y dimos a conocer lo que queríamos realizar y trabajar con ellos durante la intervención. Primero necesitábamos conocer sus falencias para encontrar la problemática y así poder investigar como futuros profesionales y conocedores de este deporte. Luego, acordamos reunirnos para poder intervenir y trabajar en base a las problemáticas los días viernes durante los entrenamientos.

Para dar comienzo a las intervenciones desglosamos las cuatro sesiones en las cuales pudimos compartir con cada uno de los participantes.

Durante los entrenamientos y en los espacios que se nos dio para poder intervenir con los niños, decidimos dividir en dos partes nuestra participación. La primera, en la parte física, ahondando en el estímulo del pie no dominante y la lateralidad, como también la saltabilidad que fue lo que más se repetía como problema para ellos a la hora de jugar y entrenar. Cerrábamos los entrenamientos con charlas entre todos para así mejorar la confianza de cada uno y dar ese espacio para incentivar su participación y así expresar lo que sienten a la hora de jugar.

Como grupo fue un aprendizaje total de muchas competencias, ya que aparte de intervenir a una comunidad o grupo etario, aprendimos cómo realizar una investigación-acción, lo que nutre completamente nuestro conocimiento y amplía la forma de abordar e investigar en base a problemáticas, las cuales nunca acaban y están en diferentes lugares.

Esta metodología nos lleva no solamente a trabajar en nuestra disciplina, sino que también a salir de nuestra zona de confort y poder indagar más profunda y teóricamente las problemáticas que podamos encontrar a lo largo de nuestra etapa laboral y profesional.

Aprendimos que una intervención no es solamente, como dice la palabra, “intervenir”, sino que también es indagar y comprometerse con el grupo en el que uno está realizando la intervención e investigación para así encontrar una solución durante el proceso.

SIGNIFICADOS CONSTRUIDOS POR LA COMUNIDAD

La importancia de realizar una investigación-acción en las series menores de un club deportivo a nivel amateur es que se puede mejorar y saber en qué aspectos potenciar a los jugadores en formación. Según el presidente del club deportivo Minnesota,

“Fue de bastante ayuda para nosotros como institución y muy significativo para los niños que son los participantes de esta intervención, la verdad que es primera vez que realizan una intervención-acción en nuestro club, lo cual hace ver en base a la información recogida en qué tenemos que mejorar y reforzar a nuestras series menores, cabe destacar que llegaron en un momento que nos sirvió de mucho, ya que los chicos se encontraban a puertas de la competencia, pero en general siempre es bueno tener ayuda de profesionales, más a nivel amateur” (Iván Santana Ortega, 45 años).

Por otro lado, la voz y la opinión de apoderados/as es de vital importancia, ya que podemos apreciar el grado de satisfacción que tiene al ver la participación de sus hijos en el proceso.

“Mi hijo antes jugaba en otro club y no trabajaban o evaluaban la parte psicológica de los niños, yo creo que es fundamental porque también los chicos tienen inquietudes o problemas que pueden tener efecto en los partidos, que bueno que implementaran las charlas al final de los entrenamientos, todos pudieron participar y expresarse con sus compañeros, eso hace que haya más confianza entre ellos” (Raquel Sepúlveda, Apoderada de las series menores del club, 37 años).

“Fue una oportunidad bastante enriquecedora desde el punto de vista del crecimiento de un niño que no ha tenido una formación en el área del deporte, así en orden, sistematizada y ordenada” (Yuri Orena, Apoderada de las series menores del club, 48 años).

DIÁLOGO CON LA TEORÍA

En nuestra intervención trabajamos aspectos físicos y emocionales en niños y adolescentes: el dominio con el pie no dominante y la lateraldad, y la autoconfianza respectivamente.

En relación con los aspectos físicos, Sánchez et al. (2010) señalan la importancia de incorporar en los entrenamientos actividades que consideren la lateralidad de los jugadores de fútbol. Esto implica diseñar ejercicios que obliguen el uso de ambas piernas, con el propósito de mejorar la versatilidad de los jugadores, lo cual contribuye al aumento de su rendimiento.

En particular, para futbolistas de edades tempranas los factores de fuerza muscular son determinantes para la coordinación y para el golpeo del balón (Lorenzo, 2017 en Alvarado y Alván, 2022).

Por otra parte, la autoconfianza en los deportistas es esencial para su desarrollo. Buceta (2004) indica que esta les permite no sólo enfrentar con éxito las situaciones más desafiantes en las competiciones, sino también mantener la motivación para alcanzar objetivos más ambiciosos. Además, Buceta (1998) sugiere que, cuando un deportista confía en la habilidad de su entrenador, es probable que también se perciba a sí mismo como más eficaz, ya que la competencia del entrenador actúa como un recurso clave en el que puede apoyarse.

REFLEXIONES FINALES

Bastián Oyarzun:

La intervención vivida en el Club Deportivo Minnesota ha sido, sin duda, una experiencia profundamente enriquecedora para mí. Personalmente, considero que fue una vivencia muy especial, ya que compartir con estos niños del club me hizo rememorar momentos entrañables de mi propia niñez. Recordé con nostalgia aquellas épocas en las que hubiera dado cualquier cosa por tener oportunidades similares, en las que profesionales especializados vinieran a mi equipo para mejorar aspectos que, a menudo, mis profesores no alcanzaban a percibir.

Durante mi infancia, jugué en un equipo ubicado en un sector rural, donde el encargado, en este caso el profesor, carecía de un conocimiento profundo sobre fútbol. Por esta razón, a menudo me encontraba deseando que alguien con más experiencia y formación pudiera venir a orientarnos y ayudarnos a mejorar nuestras habilidades. Hoy en día, ver cómo estos niños tienen la fortuna de contar con ese tipo de apoyo me llena de alegría y satisfacción. Puedo decir, sin lugar

a dudas, que me hubiese encantado tener las oportunidades que estos niños tienen actualmente.

A pesar de las limitaciones, como la falta de implementos adecuados, espacios apropiados y tiempos suficientes, el Club Deportivo Minnesota ha demostrado una gran capacidad de adaptación y resiliencia. Trabajar en un entorno con recursos tan limitados fue un desafío significativo, pero también una lección invaluable. Nunca antes había tenido que desempeñarme en condiciones tan austeras, lo que hizo que esta experiencia fuera única y diferente a todas las que había vivido previamente. Este reto de tener que arreglármelas con lo poco que teníamos me permitió desarrollar habilidades nuevas y mejorar mi capacidad de improvisación y adaptación.

Ignacio González:

El hecho de haber vivido gran parte de mi historia como persona y profesional dentro del Club Deportivo Minnesota, conocer desde sus cimientos las virtudes y debilidades de la institución, haber trabajado junto a muchos de los jóvenes con los cuales nos tocó compartir en la intervenciones, me causa una enorme alegría y nostalgia al poder aportar con un granito de arena a crecer y ayudar a que los niños y jóvenes de la institución donde yo crecí tengan oportunidades de poder solucionar o trabajar sus debilidades y virtudes en este deporte tan lindo como lo es el fútbol.

Sin duda, puede visualizar en carne propia todo lo que los niños y jóvenes pudieron expresar a través de viva voz, las problemáticas con las cuales conviven entrenamiento a entrenamiento, partido a partido dentro de la institución. Observar esta realidad me entregó una mirada mucho más crítica en cuanto a la zona de confort en donde nosotros estamos.

El salir de un lugar es legítimo, en busca de las oportunidad, pero el crecer junto a una comunidad es una de las cosas en las cuales puedo tener una opinión distinta desde cuando comenzamos con esta intervención.

Thomas Arancibia:

Bueno, para mí como persona y futuro docente fue una muy linda experiencia, ya que donde realizamos la intervención fue en el club deportivo en el cual somos partícipes (jugadores) con mis compañeros de trabajo.

Fue gratificante para nosotros saber que podemos aprender y aplicar prácticamente nuestros conocimientos que estamos adqui-

riendo en las clases de didáctica general. Poder trabajar con niños o preadolescentes nos sirve para saber cómo aplicar el conocimiento a la hora de intervenir en diferentes grupos etarios fuera de un establecimiento, pudiendo ver las distintas realidades, facilidades, falencias con las que ellos conviven en el lugar o deporte en el cual son partícipes y se desempeñan.

Durante el periodo de trabajo con los chicos, pude sentir vocación, ya que estaba entregando de mi propio conocimiento adquirido a lo largo de mi vida deportiva y académica. Generé un vínculo con los niños, porque los pude conocer más allá de una cancha de fútbol o de un entrenamiento, porque al trabajar la parte cognitiva de ellos pude saber más sobre cómo actuaban y razonar acerca de algunas actitudes que tenían, ya fueran positivas o negativas, pero en sí pude conocerlos y ayudarlos en diferentes aspectos.

Agradezco también el poder seguir trabajando con ellos no solo durante los entrenamientos, sino también a la hora de jugar en el campeonato, ya que eso me hizo sentir grato porque supe que nuestro trabajo estaba dando frutos y eso se vio reflejado en el requerimiento de la institución por contar con nosotros para las distintas ocasiones con los chicos.

REFERENCIAS

- Amado, D., García, T., Leo, F. M., Sánchez, D., & Sánchez, P. A. (2010). Análisis de la importancia de la utilización de la pierna no dominante en el fútbol profesional. Publice, 1-10. <https://g-se.com/analisis-de-la-importancia-de-la-utilizacion-de-la-pierna-no-dominante-en-el-futbol-profesional-1234-sa-H57cfb271daa55>.
- Alvarado, X., & Albán, A. (2022). Desarrollo de la lateralidad y su incidencia en la técnica del golpeo con el borde externo del pie no dominante en los niños de 8 a 12 años del club deportivo especializado formativo “Dr. José Cevallos Ruiz Yaguachi”. (Informe final de proyecto investigación, Universidad Técnica de Babahoyo) <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/12138/P-UTB-FCJSE-PAFI-DE-000019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Buceta, J. M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Dykinson
- Buceta, J. M. (1998). Psicología y lesiones deportivas: Prevención y recuperación. Dykinson

EL CAMINO HACIA LA EXCELENCIA

Una narración integrada para optimizar el desarrollo deportivo en el fútbol formativo de la academia Hijas del Temporal



Fernanda Raimilla Purralef, Francisca Gallardo Gohde
y Javier Rojel Pino

CONTEXTO Y PROBLEMÁTICA

La Academia Hijas del Temporal es una escuela de fútbol femenino que fue fundada el 20 de noviembre de 2021 y su lugar de entrenamiento es el Centro Deportivo Austral. Dicha institución deportiva está compuesta por 90 niñas entre los 7 y 17 años aproximadamente y se subdivide en cinco categorías. El principal objetivo de la academia es el fomento y desarrollo de la actividad física, el deporte, la recreación y la cultura.

Como profesores en formación, a través de una actividad lúdica seguida de una lluvia de ideas entre jugadoras y tutores, descubrimos que la falta de educación sobre la nutrición, sobre la exposición a lesiones y el consumo de agua eran los principales factores que afectaban en el desempeño de nuestras deportistas.

Diseñamos un plan de acción que incluyó la implementación de charlas educativas entre entrenadores, apoderados y jugadoras para informar y educar sobre la importancia de la nutrición y el consumo de agua antes, durante y después del ejercicio físico, además de orientar acerca de la importancia del calentamiento para prevenir lesiones. Se estableció un programa clase a clase para profundizar en estas temáticas, y se finalizó con un formulario que debió ser respondido por los tutores a cargo, de tal manera de que pudiéramos corroborar si se había logrado un aprendizaje significativo.

Esta estrategia fue elaborada debido a que como futuros profesores consideramos que las charlas educativas son una excelente instancia para tener un alcance masivo, dando opción a escuchar no solamente a las deportistas, sino que también a sus tutores y entrenadores, siendo estos los principales agentes de cambio de las jóvenes.

Consideramos que las charlas educativas facilitaron la interacción cumpliendo el objetivo de enseñanza aprendizaje.

INTERVENCIÓN

En respuesta a las necesidades educativas identificadas, implementamos un plan de acción que consistió en una serie de charlas dirigidas a estudiantes deportistas de 9 a 11 años.

En la primera clase enfatizamos la importancia de una alimentación adecuada para optimizar el rendimiento físico, abordando el alto consumo de azúcares común entre los deportistas jóvenes. Utilizamos un formulario para recopilar información detallada sobre sus hábitos alimenticios y luego impartimos una charla informativa con presentaciones visuales para destacar las necesidades nutricionales durante la etapa de crecimiento y desarrollo.

En la segunda clase, nos centramos en la importancia del consumo de agua frente a las bebidas isotónicas populares como Gatorade. Consultando a la nutricionista Paula Bahamonde logramos obtener información clara y relevante sobre los riesgos asociados con el consumo excesivo de estas bebidas. A través de afiches que la profesional nos facilitó, destacamos los beneficios del agua y educamos sobre la cantidad diaria recomendada para mujeres, alentando un cambio hacia hábitos más saludables no solo para mejorar su desarrollo deportivo, sino también para llevar una vida más activa y saludable. Además, a través de una pequeña conversación generada entre profesores y estudiantes y la visualización de un afiche elaborado por la directiva de la academia, pudimos entregarles información relevante sobre cómo podemos prevenir lesiones, continuando la sesión con un calentamiento enfocado en el juego para enfatizar el aumento de temperatura corporal y así disminuir las probabilidades de lesión.

Estas iniciativas prácticas nos permitieron comprender los objetivos de la academia, que están enfocados en el desarrollo y mejora de las usuarias. Gracias a estas iniciativas, pudimos demostrar nuestro compromiso con el desarrollo integral de los deportistas. Adaptamos métodos y recursos para satisfacer sus necesidades específicas, lo que promovió una formación deportiva más efectiva. Como consecuencia de las intervenciones, observamos un notable progreso en el consumo de alimentos saludables a través de la observación directa.

SIGNIFICADOS CONSTRUIDOS POR LA COMUNIDAD

Como profesores en formación diseñamos un formulario que fue enviado a los apoderados y deportistas para evaluar el impacto de las charlas educativas. La pregunta central que se elaboró fue si estas

charlas habían generado un cambio significativo entre las deportistas. Según las respuestas recogidas, se observó que las charlas impartidas por futuros profesores de Educación Física sobre hábitos alimenticios y fair play resultaron ser una valiosa oportunidad para concientizar y educar sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y respetuoso en el ámbito deportivo. Por ejemplo, Saray, apoderada de una de las deportistas, nos señaló cómo las charlas influyeron en su familia, especialmente en la alimentación de su hija antes de los partidos, replanteando hábitos alimenticios previamente descuidados:

“Después de la primera charla que tuvimos sobre la nutrición, como familia nos replanteamos el consumo de alimentos que había en casa con Tamara, dándole importancia a la exigencia que tiene durante la semana, incluso priorizando la alimentación previa a los partidos, ya que antes siempre solía comer comida chatarra...”.

Dicho comentario nos indicó que la educación y la información entregada tuvo un impacto profundo y positivo en los hábitos de vida de Tamara, y que el apoyo familiar fue crucial para la implementación y sostenimiento de cambios significativos en el estilo de vida.

Fernanda, deportista de la academia, comentó:

“Para mí significó adoptar una alimentación más saludable, controlar lo que como y hacer ejercicio. No se trata de estar todo el día acostada; claro, puedes descansar, pero no todo el tiempo. También puedes comer comida chatarra, pero con moderación, porque si no, ganarías mucho peso.”

Este comentario nos da a entender que Fernanda ha adoptado una visión equilibrada y consciente sobre la importancia de la alimentación y el ejercicio. Su testimonio refuerza la idea de que la educación en nutrición y salud física puede llevar a una comprensión práctica y sostenible de un estilo de vida saludable.

Las intervenciones no solo educaron sobre la alimentación balanceada para mejorar el rendimiento físico y la salud general, sino que también promovieron el fair play como un valor esencial en el deporte, fomentando el respeto, la ética y la deportividad entre los participantes. Las reflexiones inducidas por las charlas enfatizaron la importancia de jugar limpio, respetar a compañeros y adversarios, y mantener una actitud positiva dentro y fuera del campo.

DIÁLOGO CON LA TEORÍA

En el Club Deportivo Hijas del Temporal se realizó una intervención que se basó en los conceptos de lesiones deportivas, nutrición y fair play.

Las lesiones deportivas en el fútbol se manifiestan tanto durante los entrenamientos como en los partidos. A esta problemática se añade el alto grado de estrés físico, emocional y mental al que están sometidos los jugadores, resultado de las exigencias atléticas y la competitividad inherente al deporte (Oliva, 2024).

Una buena nutrición, especialmente en la adolescencia, apoya el crecimiento y establece hábitos alimentarios saludables que perduren en la adultez (Papalia et al., 2009). Saber alimentarse nutritivamente es fundamental para prevenir enfermedades, lo que subraya la necesidad de incluir diariamente todos los grupos de alimentos en porciones adecuadas (Acosta et al., 2023).

Con respecto al fair play, existen propuestas e intervenciones de formación integral que aplican estrategias lúdicas-formativas permitiendo abordar situaciones generadoras de conflictos a través de la formación en valores, incorporando procesos metodológicos y formativos con un enfoque multidimensional desde la visión del que aprende y en función de las necesidades del joven futbolista, sin menospreciar la importancia de todos los que participan en el juego ni del entorno que lo rodea (López, 2021).

REFLEXIONES FINALES

Fernanda Raimilla:

Mi participación en el proyecto de investigación-acción en la Academia Hijas del Temporal ha sido una experiencia profundamente enriquecedora y transformadora. A través de este proceso he tenido la oportunidad de aplicar conocimientos teóricos en un entorno práctico, buscando soluciones reales a las problemáticas que nos plantearon, lo cual ha fortalecido mis habilidades como profesora en formación y ha ampliado mi comprensión de la importancia de un enfoque integral en la enseñanza del deporte.

Esta experiencia me ha permitido observar de cerca las barreras que enfrentan las jóvenes deportistas, como la falta de conocimientos sobre nutrición adecuada y la prevención de lesiones. He aprendido que, más allá de la instrucción técnica, es fundamental considerar el entorno sociocultural y familiar de las estudiantes.

Además, he sido testigo del impacto positivo que tiene la participación activa de los apoderados y la comunidad en el proceso educativo. La colaboración y el apoyo de los tutores no sólo enriquecen el aprendizaje de las deportistas, sino que también fomentan un sentido de pertenencia y compromiso con los objetivos del proyecto. Esta colaboración fortaleció la comunidad educativa y reafirmó la importancia de trabajar juntos para el desarrollo integral de las estudiantes.

Por otra parte, me ha proporcionado aprendizajes profundos y prácticos que mejorarán significativamente mi futura labor como profesora. He comprendido la importancia de abordar el deporte desde una perspectiva holística, considerando no solo las habilidades técnicas, sino también los aspectos nutricionales, preventivos y éticos que impactan el desarrollo integral de las jóvenes deportistas.

Javier Rojel:

La experiencia en la Academia Hijas del tuvo un impacto que cambió mi perspectiva de manera significativa. Desde el primer día observé cómo la carencia de conocimientos extracurriculares impacta negativamente en el rendimiento de las jugadoras tanto dentro como fuera del campo. Esta situación me impulsó a diseñar un proyecto de intervención educativa que abordara áreas críticas como la nutrición, la prevención de lesiones y la promoción del fair play. A lo largo de los talleres, vi cómo las participantes comenzaban a adoptar hábitos más saludables, tanto en su alimentación como en sus rutinas diarias. Esto no solo mejoró su rendimiento deportivo, sino también su bienestar general, demostrando el poder de la educación integral.

El proyecto también destacó la importancia de la conexión entre lo físico, lo social y lo cultural en la Educación Física, subrayando la necesidad de una perspectiva holística en la enseñanza. Al ver a las jugadoras aplicar lo aprendido y mejorar progresivamente, me di cuenta de la relevancia de mi rol como educadora y de cómo mi intervención podría generar cambios significativos en la vida de estas jóvenes. Esta experiencia reafirmó mi compromiso con la educación y mi determinación de seguir promoviendo iniciativas que integren diversas disciplinas.

plinas para el desarrollo integral de los estudiantes.

Francisca Gallardo:

Esta experiencia fue realmente enriquecedora y significativa en mi proceso de formación como profesora. Poder intervenir con estas niñas en el club me permitió aplicar en práctica los conocimientos teóricos aprendidos en mi formación académica y adaptarlos a la realidad práctica, así como desarrollar habilidades clave como la comunicación, el trabajo en equipo y la empatía. Descubrí la importancia de la motivación, la comunicación efectiva y la adaptación de estrategias pedagógicas para cada deportista, así como la necesidad de fomentar un ambiente de colaboración y respeto mutuo en el equipo. Ver el rendimiento deportivo de las deportistas, su confianza y autoestima me llenó de satisfacción y me dio a entender por qué estoy preparándome como profesora. Esta experiencia me inspiró a seguir dedicándome a guiar y apoyar a los estudiantes en su desarrollo integral. Incluso, el hecho de poder intervenir y realizar charlas fue muy importante para mí ya que nunca había trabajado con niñas deportistas que jugaran fútbol, siempre trabajaba con respecto al básquetbol femenino y masculino. La buena disposición demostrada tanto por las deportistas como por los apoderados fue realmente gratificante de observar para mí como futura docente, debido a que las deportistas mostraron un entusiasmo y compromiso, lo que refleja su dedicación y pasión por el deporte, mientras que los apoderados brindaron un apoyo incondicional, facilitando todo lo necesario para el desarrollo de las charlas. Además los profesores del club siempre nos apoyaron para hacer nuestras intervenciones y se sintió muy bien la buena disposición. Fue un privilegio haber sido parte de esta investigación-acción y estoy agradecida por la oportunidad de haber aprendido como profesora en formación y haber enseñado a las deportistas del club.

REFERENCIAS

- Acosta, O., Meléndez, K., Pablo, G., Sánchez, N., & Serrano, M. (2023). Conocimiento de nutrición en atletas de alto rendimiento. Universidad de El Salvador. <https://oldri.ues.edu.sv/id/eprint/33067/>
- López Gutiérrez, J. M. (2021). Revisión bibliográfica sobre propuestas e intervenciones para fomentar el juego limpio (Fair play) y deportividad en el fútbol en niños de 12-18 años de edad, tanto en el ámbito federado como en el escolar. Universidad Miguel Hernández de Elche. <https://hdl.handle.net/11000/26194>
- Oliva Barazzotto, M. A. (2024). Efectos emocionales ante la presencia de una lesión deportiva en futbolistas. <https://rid.ugr.edu.ar/handle/20.500.14125/1004>
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). Psicología del desarrollo: De la infancia a la adolescencia. (11^a ed.). McGraw-Hill Interamericana.

TRASCENDIENDO LA ALFABETIZACIÓN DIGITAL



Diego Queutre Ortiz, Nora Casanova Álvarez, Rodrigo Díaz,
Krissna Alún Ruiz, Felipe Ribot Tapia
y Brandon Carrasco Torres

CONTEXTO Y PROBLEMÁTICA

El Club Social y Cultural de Adulto Mayor Cuatro Colinas nace en el año 1997 colaborativamente como parte de un proyecto de desarrollo comunitario, con el objetivo de preservar y promover nuestro baile nacional, la cueca Chilena, acompañado del canto y sus instrumentos.

En su inicio el club estaba ubicado en las dependencias del Consultorio Antonio Varas y estaba conformado por más de 100 integrantes. Algunos asistían a folclor y otros a gimnasia, taller impartido por el Instituto Nacional de Deportes.

Debido al gran número de integrantes durante los primeros años del club, se logró obtener un espacio propio donde se construyó la sede. Hoy el grupo se compone de 47 integrantes, de los cuales 22 participan en actividad física adaptada para ellos. Todos ellos actualmente están jubilados, pensionados.

Esta intervención nace desde una mirada objetiva sobre la situación actual del adulto mayor, respecto a la integración e inclusión a la sociedad en que cada día están más presentes. La necesidad de que los adultos mayores tengan las aptitudes básicas para operar un teléfono inteligente y sus funciones elementales, es para ellos una tarea de integración al mundo de la información y el conocimiento.

Los adultos mayores que participaron del taller fueron de 12 personas, y hubo una asistencia regular de ocho a nueve participantes cada día. El rango de edad es de los 65 a los 87 años. Predominó el género femenino, asistiendo solo dos varones los días que fueron citados al taller.

Nuestro lugar de encuentro fue en las dependencias del Centro de Adulto Mayor Cuatro Colinas, que es su lugar de encuentro para reuniones, celebraciones y otras actividades.

INTERVENCIÓN

Nuestro taller de alfabetización digital surge en el marco de la asignatura de Tecnologías de la Información y la Comunicación General. En este contexto se nos planteó el desafío de alfabetizar en el uso de teléfo-

nos móviles a un grupo de adultos mayores.

El resultado de aprendizaje que debíamos lograr como futuros docentes era: “Valora la importancia de ser un sujeto alfabetizado digitalmente, e incorporado a la sociedad del conocimiento, que opera en concordancia a normas básicas de convivencia a través de internet”. En este ámbito, trabajar en la alfabetización de personas que han tenido menos oportunidades tiene un mayor valor, en especial cuando debemos esforzarnos por lograr en ellos y ellas aprendizajes que tengan sentido para sus vidas.

El propósito del taller fue que los participantes utilicen su teléfono móvil para resolver diferentes necesidades (principalmente de comunicación) y elaborar un proyecto comunitario a base de sus necesidades, utilizando como herramienta su propio celular como apoyo para redactarlo y plasmar la escritura en block de notas.

El taller de alfabetización digital consistió en la realización de cinco sesiones y se organizó de la siguiente manera:

En la primera sesión nos presentamos como curso y les explicamos cuál era el objetivo de estas sesiones. Al inicio realizamos actividades para romper el hielo con la finalidad de conocernos un poco más.

En la segunda sesión realizamos una actividad dinámica para formar dos grupos y comenzar a enseñar la funcionalidad de dos aplicaciones (WhatsApp y funciones del teléfono).

En la tercera sesión, al inicio de la clase realizamos una retroalimentación de lo que había sido la clase anterior e intercambiamos a los grupos para que conocieran y aprendieran la otra aplicación que no aprendieron en la clase anterior.

En la cuarta sesión explicamos cuál era el objetivo de enseñarles a utilizar las aplicaciones y preguntamos al centro de adulto mayor cuáles eran las necesidades que ellos tenían, para formularlo como proyecto de desarrollo comunitario. Cada grupo completó una planilla entregada por nosotros y simuló la fabricación de un proyecto.

En la quinta y última sesión, cada grupo expuso frente a sus compañeros el proyecto en el cual habían trabajado la clase anterior, entregando los datos e información correspondiente, y se terminó la clase con una pequeña convivencia para dar cierre al taller de alfabetización digital para adultos mayores.

Al finalizar el taller los participantes pudieron exponer los proyectos de desarrollo comunitario. Estos trabajos consistieron en

dos propuestas elaboradas por los mismos adultos mayores del centro Cuatro Colinas para su propio beneficio. Cada proyecto surgió a partir de las necesidades que ellos mismos nos evidenciaron durante las sesiones cuatro y cinco.

El primer proyecto consistió en buzos representativos para los integrantes del centro de adulto mayor, logrando de esta manera darles un mayor sentido de pertenencia como agrupación, ya que ellos nos comentaban que cuando participaban de actividades no contaban con ningún tipo de vestuario que los identifique y diferencie del resto. La otra propuesta consistió en un tour, con tres diferentes atractivos turísticos de la Región de Los Lagos.

En relación a lo anterior, los proyectos se realizaron por votación de los mismos adultos mayores entre varias opciones que surgieron de los distintos participantes. Además escribieron sus propuestas en el blog de notas de sus celulares con el fin de tenerlo a mano y poder enseñarlo o presentarlo a la directiva en un futuro.

SIGNIFICADOS CONSTRUIDOS POR LA COMUNIDAD

Este taller tuvo un gran significado para nuestros participantes, lo que se ve graficado en la voz de cada uno de ellos, quienes amablemente nos entregaban sus opiniones en cada sesión reflexionando sobre las complicaciones que tenían antes de participar del taller de alfabetización digital y lo beneficioso que fueron los resultados al término de este taller. Hubo situaciones muy gratificantes, pero también otras que nos produjeron frustración. Entre los aspectos positivos destacamos el interés y motivación por parte de los participantes a aprender cosas nuevas, pese a la poca confianza por parte del adulto mayor hacia la nueva era tecnológica. Mientras tanto, lo que nos generó dificultades estuvo marcado por el temor de ocupar su celular para otros fines que no fueran solo llamar o ingresar a la aplicación WhatsApp, evidenciando así su desconfianza hacia la tecnología.

Uno de los participantes expresó que para él fue de gran ayuda nuestra intervención, ya que existía un miedo en utilizar su aparato tecnológico, ya fuera por falta de conocimiento o por la posibilidad de dañarlo. Además, mencionaron la falta de ayuda por parte de sus hijos y nietos.

REFLEXIONES FINALES

Brandon Carrasco :

En la asignatura de Tecnología de la Información (TIC) tomamos, como curso y reto personal, la decisión de realizar clases sobre el conocimiento de tecnologías al adulto mayor, quienes son los más afectados en la actualidad por el mejoramiento de la misma tecnología. Además, hay rechazo de la sociedad hacia estos adultos.

Como futuro profesional en la educación me sentí motivado y determinado a realizar esta actividad. Había obtenido experiencia en diversas instituciones pero nunca había tenido el gozo de realizar alguna actividad de tecnología y mucho menos en adultos mayores. Yo pensaba: “Serán como mi abuela, tierna, con calidez de bienvenida, bromistas”, y definitivamente lo fueron, al menos la gran mayoría, con interés y respeto hacia los profesores que presentamos. Quedó en evidencia desde el primer momento.

Las necesidades que surgieron entre estos adultos mayores incluyen el uso de redes sociales, el desconocimiento de las oportunidades disponibles para ellos y el deseo de sentirse útiles dentro del grupo de adultos mayores Cuatro Colinas. Fue muy gratificante ver su entusiasmo por aprender sobre proyectos, viajes y teléfonos inteligentes. Aunque no puedo decir con certeza si se sienten excluidos por la sociedad, es evidente que tienen un fuerte deseo de estar presentes y participar activamente, similar a un equipo de fútbol juvenil: con motivación, miedo y curiosidad por aprender.

Realizamos una serie de actividades para familiarizar a los participantes con el uso de sus teléfonos móviles. Estas actividades incluyeron el uso de WhatsApp, el manejo de las cámaras frontal y trasera, la adición y búsqueda de contactos, y configuraciones como el tamaño de la letra y el descanso visual. También enseñamos a utilizar el asistente virtual (Géminis o Google Assistant), con el objetivo de que los usuarios pudieran usar sus teléfonos con más fluidez y sin miedo. Además, les mostramos cómo utilizar el bloc de notas para anotar información relevante.

Como parte del proyecto, les pedimos que buscaran información y anotaran detalles sobre posibles proyectos de interés, como viajes, uniformes y cámaras, cotizando precios y localizando lugares, con una presentación final en grupo.

Como conclusión, puedo decir que es bonita la educación pero como futuros profesores, alumnos, hijos, tenemos que enseñar y educar a todos por igual, para que en el futuro no exista exclusión a nadie.

Nora Casanova:

A través de la asignatura de Tecnologías de la Información y la Comunicación en General, que forma parte de nuestro profesorado en formación, nace este proyecto intensivo, importante y necesario como es el uso de la tecnología en teléfonos celulares en adultos mayores.

Nos enfrentamos a diversas posturas ante el uso del teléfono celular, en donde algunos adultos mayores nos comunicaron que sentían curiosidad e interés en aprender sobre uso. Escuchamos expresiones tales como “Mi hijo no me tiene mucha paciencia” y “Me da miedo usar este celular, porque me da miedo echarlo a perder”. Pero esto no fue impedimento, su entusiasmo quedó en evidencia desde el primer momento como un desafío más, en donde su necesidad se basa en el uso del WhatsApp, ya que por este medio ellos se encuentran con sus seres queridos importantes (nietos, bisnietos, hijos, amigos) a través de llamadas.

Se logró significativamente el uso de videollamadas, llamadas grupales, envío de fotos y audios. Esto manifiesta lo gratificante e importante que es la comunicación para ellos y estar en contacto con sus seres queridos, lo que suma como compañía en su diario vivir.

Rodrigo Díaz:

En esta oportunidad, el taller de alfabetización digital para el adulto mayor, fue una experiencia que a mi persona significó mucho debido a que durante el proceso del taller tuve la pérdida de mi padre, quien en muchos momentos, debido a la condición que tenía, sentía esa frustración de no poder utilizar su cuerpo ni siquiera para enviar o recibir un mensaje a través de su celular.

Mencione esto ya que en muchos casos de nuestro diario vivir, en reiteradas oportunidades no nos damos el tiempo de explicar algunas funciones mínimas que posee la nueva tecnología.

En el taller me pude dar cuenta de que incluso el solo hecho de sacar una foto o hacer una videollamada para ellos es un logro importante, y ver esa cara de felicidad vale más que mis palabras.

Krissna Alún:

El taller de alfabetización digital para el centro de adultos mayores fue

provechoso para ambas partes. Los adultos mayores aprendieron a utilizar sus celulares, superando el miedo a dañarlos y comprendiendo el uso de diversas aplicaciones. Para mí, por otra parte, esta experiencia me permitió entender que lo que puede ser sencillo para algunos, puede resultar complicado para otros. Ayudar a que estas necesidades fueran más accesibles para ellos fue muy gratificante. Ver su progreso clase a clase y sus sonrisas al lograr algo nuevo demostró que estábamos haciendo las cosas bien. Esto se reflejó en los agradecimientos y muestras de cariño que recibimos al finalizar el taller.

Felipe Ribot:

En base a mi experiencia vivida en conjunto con los adultos mayores del centro Cuatro Colinas podría decir que realizarles el taller de alfabetización digital fue una vivencia muy enriquecedora en varios aspectos para mí.

Antes de esto yo nunca había tenido el privilegio de trabajar con adultos mayores y me sirvió para darme cuenta de toda la vitalidad y ganas de jugar y divertirse que ellos poseen, algo que me sorprendió de forma muy positiva.

Por otra parte, ellos nos comentaban constantemente lo agradecidos que se sentían con nosotros por nuestra iniciativa, lo que me hizo sentir muy gratificado. Además me llamó mucho la atención el gran interés que mostraban la gran mayoría por las clases y lo rápido que aprendían cuando se les enseñaba con paciencia.

Para terminar, también me pude dar cuenta de una gran problemática, debido a lo que ellos nos comentaban, la cual se trata de la poca disposición que existe por parte de las personas de su círculo a la hora de enseñarles sobre la tecnología y el uso del teléfono.

Diego Queutre:

Esta experiencia fue muy enriquecedora tanto para mí como para los que participaron de esta actividad de alfabetización digital.

Muchas veces como sociedad dejamos olvidadas a aquellas personas que necesitan de nuestra ayuda. Me refiero a los adultos mayores, quienes con el avanzar del tiempo y la tecnología que cada vez está más avanzada, van quedando rezagados tecnológicamente. Por eso esta actividad de alfabetización digital tenía como objetivo enseñarle el uso de su aparato tecnológico.

Ya en la primera clase y al escuchar a los participante mencio-

narnos todas las dificultades que tienen con su teléfono, hace reflexionar inmediatamente en cual dificultoso se ha tornado para ellos el uso de esta tecnología y cómo se han sentido marginado hasta por sus familiares, ya que por falta de empatía o voluntad, no los han querido fortalecer digitalmente.

A medida que iban pasando los talleres sentí como nuestros participantes avanzaban increíblemente, prestaban mucha atención en todo lo que se les mencionaba respecto a su teléfono celular; lograron conocer distintas aplicaciones y hacer llamadas tanto por video o audio. También se logró que conocieran cómo hacer postulaciones a fondos concursables y poder guardar ésta información en un bloc de notas.

Con este taller me sentí un estudiante muy satisfecho con lo realizado, fue una experiencia nueva y valorada por los adultos mayores que estaban presente, y espero que en un futuro pueda volver a re-lizarla. Finalmente, una frase que expresa este trabajo es “una educación digital liberadora y de esperanza para nuestros adultos mayores”.

Nota: Este capítulo no contiene la sección diálogo con la teoría porque el sentido de su trabajo era otro.

**VOCES QUE CRUZAN FRONTERAS
NARRATIVAS DE PROYECTOS COMUNITARIOS**

En su diseño se utilizaron las tipografías
Literata y Andada.

Impreso en papel bond ahuesado de 80gr., a una tinta.
Tapas papel couché opaco 300gr., con solapas de 10cm,
encuadernación hotmelt y retractilado.

ISBN: 978-956-6383-13-0

Este libro se enmarca en la formación de estudiantes de pedagogía en Educación Física del campus Puerto Montt de la Universidad de Los Lagos. A través de sus páginas se aporta evidencia de dos resultados de aprendizaje de la asignatura de Didáctica General.

En ese contexto nos movilizamos fuera de las aulas de la universidad en búsqueda de problemáticas educativas auténticas que permitieran la experimentación del concepto de didáctica. Ello implicó que las y los estudiantes de profesorado avancen en la comprensión del proceso de enseñanza y aprendizaje que tenían a su cargo y tomen decisiones fundamentadas.

Un aspecto clave en la producción de este libro fue crear las condiciones para que los diferentes discursos crucen fronteras. En especial, el profesorado en formación debió negociar significados con las voces de la comunidad y la teoría y, con base en ello, reconstruir la perspectiva de un proceso de enseñanza y aprendizaje. De esta forma cada capítulo narra un proyecto de investigación-acción en el cual, las y los estudiantes de profesorado integraron diferentes voces, entre ellas; aportaciones de integrantes de las comunidades y referentes teóricos. En total este libro está conformado por 12 capítulos en los cuales han participado 40 estudiantes y 11 organizaciones e instituciones del territorio.