



UNIVERSIDAD
BOLIVARIANA
DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD
BOLIVARIANA
DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DE ECUADOR

**MAESTRÍA EN DE LA CULTURA FÍSICA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA
INCLUSIVA**

TRABAJO DE TITULACIÓN

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA DE LA CULTURA FÍSICA CON MENCIÓN EN
EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVA**

TEMA

**“PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS COMPENSATORIOS PARA
MEJORAR LA CONDUCTA EN ADOLESCENTES”**

Autor/es:

GUILCATOMA VELASCO CRISTIAN GUSTAVO

QUINTEROS CABEZAS ERIKA FERNANDA

Tutor/a:

PHD. DAMARIS HERNÁNDEZ GALLARDO.

ECUADOR

2024



**UNIVERSIDAD
BOLIVARIANA
DEL ECUADOR**

TRABAJO DE TITULACIÓN

FICHA SENESCYT PARA EL REPOSITORIO.



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	
FICHA DE REGISTRO DE TESIS	
TÍTULO: Programa De Ejercicios Físicos Compensatorios Para Mejorar La Conducta En Adolescentes	
AUTOR: Guilcatoma Velasco Cristian Gustavo Quinteros Cabezas Erika Fernanda	TUTOR: PhD. Damaris Hernández Gallardo.
INSTITUCIÓN: (Universidad Bolivariana de Ecuador)	Grado obtenido: Magíster En Pedagogía De La Cultura Física Con Mención En Educación Física Inclusiva
MAESTRÍA: Maestría En Pedagogía De La Cultura Física Con Mención En Educación Física Inclusiva	COHORTE Y GRUPO: PM-PCF-A22-01P2
FECHA DE PUBLICACIÓN: 2024	N. DE PAGS: 90
ÁREAS TEMÁTICAS: Ciencias Sociales - Pedagogía de la Cultura Física	
PALABRAS CLAVE: conductas disruptivas, trastornos de la conducta, habilidades emocionales, ejercicio físico	
RESUMEN: El estudio "Programa de Ejercicios Físicos Compensatorios para Mejorar la Conducta de Estudiantes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana" se centró en desarrollar e implementar un programa innovador de actividad física diseñado para abordar y mejorar conductas disruptivas en estudiantes de bachillerato. La investigación siguió una metodología integral, con un diseño pre-experimental, un tipo de investigación mixta, de alcance transversal, el objetivo fue Proponer un programa de ejercicios físicos compensatorio para la inclusión de los estudiantes de 15 a 17 años con conductas disruptivas a las clases de Educación Física de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana. en la metodología se emplearon métodos teórico y empíricos, entre ellos el histórico lógico, análisis y síntesis, inductivo y deductivo, la estadística descriptiva, la observación, y encuesta., así como la revisión documental el programa propuesto se estructuró en etapas, comenzando con un diagnóstico exhaustivo que evaluó la conducta de los estudiantes, seguido por la elaboración y aplicación de un programa de ejercicios físicos compensatorios. Este programa abarcó una variedad de actividades, desde juegos interactivos y circuitos de ejercicios hasta sesiones de baile y deportes adaptados. Los resultados del estudio revelaron mejoras significativas en la conducta de los estudiantes, destacando la eficacia del programa en comparación con el estado inicial. Además, se evaluó la percepción y conocimiento de los docentes sobre la conducta disruptiva, proporcionando una visión completa del impacto del programa en la	



La Universidad para todos



comunidad educativa. La propuesta de ejercicios físicos compensatorios no solo demostró ser una herramienta eficaz para la mejora de la conducta, sino que también promovió la inclusión, la participación activa y la salud física y mental de los estudiantes. Las recomendaciones derivadas del estudio buscan enriquecer y perfeccionar aún más la intervención, proporcionando orientación para futuras implementaciones y estudios similares.

N. DE REGISTRO (en base de datos):

N. DE CLASIFICACIÓN:

DIRECCIÓN URL (tesis en la web):

CONTACTO CON AUTOR:

Cristian Gustavo Guilcatoma Velasco
Erika Fernanda Quintero Cabezas

Teléfono:

0984935910
0995872752

E-mail:

guscris1987@hotmail.com
erikaquintero83@outlook.com

CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:

Título. PhD. Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo
Teléfono institucional: (0979371450)
E-mail: gdmaqueirac@ube.edu.ec



UNIVERSIDAD
BOLIVARIANA
DEL ECUADOR

TRABAJO DE TITULACIÓN

COPIA INFORME DE SIMILITUD (ANTIPLAGIO).

Informe TURNITIN,





CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR (ES)

**CESIÓN DE DERECHOS PATRIMONIALES Y DECLARATORIA
AUTORAL**

Se declara por parte del o de los estudiantes **Guilcatoma Velasco Cristian Gustavo y Quintero Cabezas Erika Fernanda**, egresados del Programa de Maestría en Pedagogía de la Cultura Física con Mención en Educación Física Inclusiva bajo acto de juramento que la autoría del trabajo de Titulación- Programa de Ejercicios Compensatorios Para Mejorar la Conducta en Adolescentes, defendido bajo la modalidad Proyecto de Investigación es autoría del o de los suscrito(s) y por lo tanto el/la, los/las autor/a/es/as libera de toda responsabilidad a la Universidad Bolivariana del Ecuador (UBE) por cualquier demanda o reclamación que se llegase a formular por cualquier persona, física o moral, que se considere con derechos sobre los resultados derivados de la ejecución del trabajo realizado.

En esta declaratoria se reitera el compromiso y agradecimiento con la UBE, razón por la cual se ceden los derechos patrimoniales y de titularidad a la mencionada institución, según lo establecido en la normativa vigente.

Autor(es)

NOMBRES Y APELLIDOS

1. Guilcatoma Velasco Cristian Gustavo

C. I. 0503100521

2. Quintero Cabezas Erika Fernanda

C.I. 0923777973

Firma (S):



AVAL DEL TUTOR DE LA TESIS

Fecha 6 de febrero del 2024

Siendo designado como tutor del programa de maestría Pedagogía De La Cultura Física Con Mención En Educación Física Inclusiva de la Universidad Bolivariana del Ecuador (UBE) se avala el trabajo titulado Programa De Ejercicios Físicos Compensatorios Para Mejorar La Conducta En Adolescentes que ha sido elaborado por Guilcatoma Velasco Cristian Gustavo y Quinteros Cabezas Erika Fernanda bajo mi tutoría, y que reúne los requisitos para ser defendido ante el tribunal que se designe a tal efecto.

Firma: _____



Firma autenticada por:
DAMARIS HERNÁNDEZ
GALLARDO

PhD. Damaris Hernández Gallardo





DEDICATORIA

Quiero dedicar este logro a mi familia, cuyo amor y apoyo incondicional han sido la fuerza motriz detrás de cada paso que he dado en este viaje académico. A mis padres, quienes me han brindado su amor infinito, su sabiduría y su constante aliento, les debo la base sólida sobre la cual he construido mi educación y mi vida. A mis hermanos, quienes han sido mis cómplices y compañeros de aventura desde el principio, les agradezco por su complicidad y a todos por ser siempre mi fuente de inspiración.

Con todo mi cariño y gratitud,

Cristian Gustavo Guilcatoma Velasco



AGRADECIMIENTO

Primero y, ante todo, quiero expresar mi profunda gratitud a Dios, quien me ha guiado y fortalecido a lo largo de este viaje académico. Su amor y misericordia han sido mi mayor inspiración y sostén en cada paso del camino.

A mi amada familia, les agradezco por su inquebrantable apoyo, comprensión y aliento. Su constante respaldo emocional y económico han sido fundamentales para alcanzar este logro. A mis padres, quienes han sido mis ejemplos de perseverancia y sacrificio, les debo todo lo que soy y todo lo que he logrado.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a los distinguidos docentes de la Universidad Bolivariana del Ecuador (UBE), cuya dedicación y orientación han sido fundamentales en mi formación académica. Su conocimiento experto y sus consejos sabios han contribuido enormemente al desarrollo de esta tesis.

A mis estimados compañeros de la Universidad Bolivariana del Ecuador (UBE), agradezco su colaboración, compañerismo y motivación mutua. Juntos hemos enfrentado desafíos, celebrado triunfos y creado recuerdos que atesoraré para siempre. Su amistad y camaradería han hecho de este viaje una experiencia verdaderamente enriquecedora.

A cada persona mencionada y a todas aquellas que han dejado una huella en mi camino, les estoy eternamente agradecido. Este logro no habría sido posible sin su apoyo y guía.

¡Gracias!

Cristian Gustavo Guilcatoma Velasco



DEDICATORIA

Quiero dedicar este logro a mi familia ,
compañeros, colegas y estudiantes cuyo apoyo
incondicional han sido la fuerza motriz detrás
de cada paso que he dado en este viaje
académico. A mi madre, quienes me han
brindado su amor infinito, su sabiduría y su
constante aliento, les debo la base sólida sobre
la cual he construido mi educación y mi vida.
A mis hermanos, quienes han sido mis
cómplices y compañeros de aventura desde el
principio, les agradezco por su complicidad y
a todos por ser siempre mi fuente de
inspiración.

Erika Fernanda Quintero Cabezas



AGRADECIMIENTO

Primero y, ante todo, quiero expresar mi profunda gratitud a Dios, quien me ha guiado y fortalecido a lo largo de este viaje académico. Su amor y misericordia han sido mi mayor inspiración y sostén en cada paso del camino.

A mi amada familia, les agradezco por su inquebrantable apoyo, comprensión y aliento. Su constante respaldo emocional y económico han sido fundamentales para alcanzar este logro. A mis padres, quienes han sido mis ejemplos de perseverancia y sacrificio, les debo todo lo que soy y todo lo que he logrado.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a los distinguidos docentes de la Universidad Bolivariana del Ecuador (UBE), cuya dedicación y orientación han sido fundamentales en mi formación académica. Su conocimiento experto y sus consejos sabios han contribuido enormemente al desarrollo de esta tesis.

A mis estimados compañeros de la Universidad Bolivariana del Ecuador (UBE), agradezco su colaboración, compañerismo y motivación mutua. Juntos hemos enfrentado desafíos, celebrado triunfos y creado recuerdos que atesoraré para siempre. Su amistad y camaradería han hecho de este viaje una experiencia verdaderamente enriquecedora.

A cada persona mencionada y a todas aquellas que han dejado una huella en mi camino, les estoy eternamente agradecido. Este logro no habría sido posible sin su apoyo y guía.

¡Gracias!

Erika Fernanda Quintero Cabezas



Índice General

Contenido

Índice General	xi
Índice de tablas.....	xiii
Resumen.....	xiv
Summary	xv
Introducción	16
Presentación y Contextualización	16
Justificación del Problema	17
Planteamiento del Problema.....	18
Precisión del Tema.....	18
Objeto de investigación	19
Objetivo General	19
Preguntas Científicas	19
Categorías en estudio.....	20
Objetivos específicos	20
Identificación de los Métodos a Emplear.....	20
Declaración de la Población y Muestra.....	21
Declaración del Tipo de Investigación.....	21
Principales Aportes.....	21
Importancia, Necesidad Social, Novedad y Actualidad Científicas del Objeto de Estudio.	22
Descripción breve del contenido de los capítulos que integran el informe del trabajo de titulación).....	22
Capítulo I. Marco Teórico.....	24
1.1. Antecedentes Históricos Acerca de las Conductas Disruptivas en Adolescentes y su Relación con el Ejercicio Físico y el Deporte.....	24
1.2. Conceptos y Teorías Acerca de las Conductas Disruptivas en la Adolescencia, el Proceso Docente Educativo, Ejercicio Físico y Deporte.....	28
1.2.1. Conductas Disruptivas en la Adolescencia.....	28
1.2.2. Tipos de Conductas Disruptivas, Causas y consecuencia.	31



1.2.3. Educación Física y Conductas Disruptivas	34
1.2.4. Las Clases De Educación Física Y El Ejercicio Físico Como Medio De Inclusión A Los Estudiantes Con Conductas Disruptivas	42
Capítulo II: Metodología para el Desarrollo de la Investigación y el Estudio Diagnóstico.	45
2.1. Metodología	46
2.1.1. Conceptualización de las Categorías en Estudio.	46
2.1.2. Enfoque de la Investigación.	48
2.1.3. Alcance de la Investigación	48
2.1.4. Declaración y Justificación del Tipo de Investigación	49
2.1.5. Métodos Empleados y sus Propósitos en el Contexto de Investigación	49
2.1.6. Instrumentos Derivados De La Metodología Seleccionada Y Procedimientos.	50
2.1.7. Delimitación de la Población y la Muestra.	50
2.1.8. Estrategia Metodológica Investigativa Seguida en el Proceso de Investigación de Acuerdo con el Alcance e Intereses de la Investigación	53
2.2. Resultados del Diagnóstico Aplicado a los Estudiantes de Educación General Básica Nivel Superior, de la Unidad Educativa Fiscal Francisco Orellana.	56
Capítulo III. Presentación Y Validación De La Propuesta	64
3.1. Presentación del programa de ejercicios físicos compensatorios para la inclusión de estudiantes con problemas de conductas disruptivas en las clases de educación física.	64
3.2. Validación De La Propuesta.	76
Conclusiones.	81
Recomendaciones	82
Anexos	89



Tabla de contenido

Índice de tablas

Tabla 1. Algunos ejemplos de conductas disruptivas realizadas por el alumnado en el aula

Tabla 2 Operacionalización de la variable dependiente

Tabla 3. Operacionalización de la variable independiente

Tabla 4. Caracterización de la población de estudio

Tabla 5. Composición de la muestra

Tabla 6. ¿Amenazo a los demás compañeros de clase de educación física?

Tabla 7. ¿Interrumpo las clases cuando el profesor explica algún ejercicio?

Tabla 8. ¿No presto atención en clase?

Tabla 9. ¿Abandono el grupo durante la aplicación de los ejercicios físicos compensatorio?

Tabla 10. ¿Me salgo constantemente de la clase de educación física?

Tabla 11. Resultados del diagnóstico (pretest)

Tabla 12, Revisión documental diagnóstica

Tabla 13. Valoración del nivel de aceptación de las actividades

Tabla 14. Resultados del diagnóstico (postest)

Tabla 15. **Postest.** Revisión documental diagnóstica

Tabla 16. Valoración del nivel de aceptación de las actividades



Resumen

El estudio "Programa de Ejercicios Físicos Compensatorios para Mejorar la Conducta de Estudiantes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana" se centró en desarrollar e implementar un programa innovador de actividad física diseñado para abordar y mejorar conductas disruptivas en estudiantes de bachillerato. La investigación siguió una metodología integral, con un diseño pre-experimental, un tipo de investigación mixta, de alcance transversal, el objetivo fue Proponer un programa de ejercicios físicos compensatorio para la inclusión de los estudiantes de 15 a 17 años con conductas disruptivas a las clases de Educación Física de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana. en la metodología se emplearon métodos teórico y empíricos, entre ellos el histórico lógico, análisis y síntesis, inductivo y deductivo, la estadística descriptiva, la observación, y encuesta., así como la revisión documental el programa propuesto se estructuró en etapas, comenzando con un diagnóstico exhaustivo que evaluó la conducta de los estudiantes, seguido por la elaboración y aplicación de un programa de ejercicios físicos compensatorios. Este programa abarcó una variedad de actividades, desde juegos interactivos y circuitos de ejercicios hasta sesiones de baile y deportes adaptados. Los resultados del estudio revelaron mejoras significativas en la conducta de los estudiantes, destacando la eficacia del programa en comparación con el estado inicial. Además, se evaluó la percepción y conocimiento de los docentes sobre la conducta disruptiva, proporcionando una visión completa del impacto del programa en la comunidad educativa. La propuesta de ejercicios físicos compensatorios no solo demostró ser una herramienta eficaz para la mejora de la conducta, sino que también promovió la inclusión, la participación activa y la salud física y mental de los estudiantes. Las recomendaciones derivadas del estudio buscan enriquecer y perfeccionar aún más la intervención, proporcionando orientación para futuras implementaciones y estudios similares.

Palabras clave: conductas disruptivas, trastornos de la conducta, habilidades emocionales, ejercicio físico



Summary

The study "Compensatory Physical Exercise Program to Improve the Behavior of Students aged 15 to 17 at the Francisco de Orellana Fiscal Educational Unit" focused on developing and implementing an innovative physical activity program designed to address and improve disruptive behaviors in students of baccalaureate. The research followed a comprehensive methodology, with a pre-experimental design, a type of mixed research, of transversal scope, the objective was to propose a compensatory physical exercise program for the inclusion of students from 15 to 17 years old with disruptive behaviors to the High School Physical Education classes at the Francisco de Orellana Fiscal Educational Unit. In the methodology, theoretical and empirical methods were used, including logical history, analysis and synthesis, inductive and deductive, descriptive statistics, observation, and survey, as well as documentary review. The proposed program was structured in stages, starting with an exhaustive diagnosis that evaluated the students' behavior, followed by the development and application of a compensatory physical exercise program. This program covered a variety of activities, from interactive games and exercise circuits to dance sessions and adapted sports. The results of the study revealed significant improvements in student behavior, highlighting the effectiveness of the program compared to baseline. Additionally, teachers' perception and knowledge of disruptive behavior was evaluated, providing a complete view of the impact of the program on the educational community. The proposal for compensatory physical exercises not only proved to be an effective tool for improving behavior, but also promoted inclusion, active participation, and the physical and mental health of students. The recommendations derived from the study seek to further enrich and refine the intervention, providing guidance for future implementations and similar studies.

Keywords: disruptive behaviors, risk factors, disorders, emotional skills, prevention, sport



Introducción

Presentación y Contextualización

La sociedad ecuatoriana, en su búsqueda de equidad, ha establecido la educación como uno de sus principales objetivos, dentro de este ámbito, prioriza la atención diferenciada a las necesidades individuales de los seres humanos. Este enfoque incluye el estudio de estudiantes que presentan alteraciones en su comportamiento durante las clases, manifestando conductas disruptivas que abarcan desde la falta de participación hasta la expresión de agresiones verbales y físicas.

Las instituciones educativas constituyen el núcleo central y primordial de la educación, como escenario de formación académica e integración social comprende el proceso docente educativo en el cual se encuentra inmerso el aprendizaje y que por tanto comprende los elementos pedagógicos, didácticos y estratégicos que propicien de forma efectiva el proceso de enseñanza y aprendizaje a la par de la formación integral y la socialización, donde el estudiante debe aprender, aprender hacer y aprender ser y con ello es el espacio para que el individuo desarrolle sus potencialidades, cree conciencia crítica y exprese sus ideales, habilidades, conocimientos, y aptitudes bajo las normas éticas y morales establecidas por la institución. (Tocora Lozano & García González, 2018)

Se entiende que, cuando el proceso docente educativo no es concebido al mismo nivel que la instrucción, dificulta significativamente el proceso de enseñanza y aprendizaje al interrumpir la normalidad y la armonía del ambiente educativo. En última instancia, estas transgresiones perjudican la convivencia y ponen en riesgo la salud mental tanto de docentes como de alumnos

Toda institución educativa busca la excelencia y son muchos los factores que determinan la misma, para ello las instituciones norman las actividades y las interrelaciones de los miembros de la comunidad mediante reglas explícitas e implícitas que faciliten la convivencia y favorezca el aprendizaje, pero existen algunos factores que atentan contra la misma y entre ellos encontramos las conductas disruptivas que en el ámbito escolar se han convertido en uno de los problemas más importantes de la sociedad académica, las mismas afectan en proceso docente-educativo y con ello el ambiente escolar armónico lo que repercute de forma directa en aprendizaje del alumnado y por tanto en el rendimiento académico. Correa (2019); Cubero (2004)



Es decir, cuando se transgreden las normas institucionales, las cuales abarcan desde la seguridad de estudiantes, docentes y trabajadores, hasta las reglas relacionadas con las clases, los horarios de receso, el uso de los diferentes espacios y el comportamiento general dentro de la institución educativa, se genera un entorno caótico. Este caos afecta negativamente las relaciones entre estudiantes y docentes, así como entre los propios estudiantes.

Justificación del Problema

Las conductas disruptivas son el resultado de la manifestación de una actuación contraria a las normas dictadas por la institución y que afectan de forma directa o indirecta el aprendizaje estudiantil, así como el orden y la convivencia escolar, en la actualidad se consideran como una necesidad educativa especial (NEE), estos comportamientos se identifican como impulsividad, agresividad y consumo de sustancia psicoactivas en el extremo máximo, sin descontar impuntualidad, inasistencias, no realizar las actividades orientadas en clases o para el hogar, no portar los implementos escolares, resistencia ante las tareas asignadas por el docente, copiar las actividades de los compañeros, fraude en exámenes, hacer ruidos o gritar en clase, salidas al baño continuamente, pararse sin permiso, conversar, ingerir alimentos o jugar dentro en clase o cualquiera que implique faltas de respeto, entre otras que alteran el clima escolar al interrumpir las actividades normales entre docentes y educandos. (Macias y Alarcón, (2021); Rios (2022); Narváez y Obando, (2020)

Se considera que, las conductas disruptivas pueden atribuirse a factores relacionados con el entorno sociocultural familiar y comunitario del estudiante. Entre las causas fundamentales se incluyen la presencia de patrones sociales violentos, la existencia de rasgos antisociales en el entorno de influencia, niveles bajos de educación, cultura y estatus económico en la familia, la disminución de la autoridad de adultos tanto en el ámbito familiar como en el educativo, la ausencia de normas claras que rijan el comportamiento en el hogar, y la presencia de familias que son extremadamente permisivas o, por el contrario, muy punitivas. Es importante señalar que estos factores no son reglas estrictas, ya que la respuesta de los niños y adolescentes puede variar en el mismo entorno.

Se entiende que, si estas posiciones en los estudiantes pueden crear un trastorno de la conducta si no se interviene de manera oportuna y efectiva. A partir de estos criterios entendemos



que la prevención de manera general debe convertirse en una de las prioridades para el sistema nacional de educación, especialmente en el área de la Educación física.

Esta situación se hace evidentes en los escolares adolescentes de la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana” que exteriorizan alteraciones del comportamiento, como agresiones, falta de respeto a los docentes, poco interés por las diferentes asignaturas incluyendo la de Educación Física, en que además no muestran interés por realizar los ejercicios físicos requeridos constituyendo un foco de atención, además se ha detectado que aproximadamente un elevado porcentaje no quiere integrarse en grupos para desarrollar las actividades, no prestan atención, realizan los ejercicios sin motivación, constantemente agreden a sus compañeros, o en ocasiones discuten y llegan a faltarle el respeto al docente.

Las conductas disruptivas transgreden el proceso docente educativo, impiden el cumplimiento exitoso del objetivo de las clases, provoca distracción del aprendizaje, donde afecta no solo al estudiante sino a todos sus compañeros, quebranta el ambiente de aprendizaje, creando un ambiente negativo que afectara la calidad de la participación de los alumnos en las actividades académicas, otro aspecto a destacar es la desmotivación que involucra a estudiantes y docentes lo cual afecta el rendimiento académico, estas actitudes llevan en la mayoría de las ocasiones a las sanciones disciplinarias, a la deserción escolar y al bajo rendimiento académico, es por ello que requieren especial atención por parte de los docentes, directivos de instituciones educativas y la familia.

Planteamiento del Problema

Teniendo en cuenta la problemática existente anteriormente expuestas, declara **problema científico**: ¿Cómo incluir a los estudiantes de 15 a 17 años con conductas disruptivas a las clases de Educación Física de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana?

Precisión del Tema, (como acotación del problema y en relación con el proyecto y las líneas de investigación generales y específicas.

La investigación se acoge a la sub-línea temática: Actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas adaptadas inclusión y diversidad, se centra en la necesidad de ajustar las actividades físicas y recreativas para atender de manera específica a diversos grupos de estudiantes,



especialmente aquellos que enfrentan el desafío relacionado con las conductas disruptivas en las clases, debido a diversas causas y consecuencias.

Esta sub-línea responde al proyecto de investigación del programa de la maestría titulado: Educación Física y Calidad de Vida en contextos inclusivos y diversos, que se articula con el programa institucional: El perfeccionamiento del proceso pedagógico profesional en los diferentes contextos y niveles educativos ante los retos de educación para el siglo XXI y la línea: Pedagogía, didáctica y gestión de la educación superior.

Objeto de investigación

Psicopedagogía educativa

Objetivo General

La precisión del objeto de estudio y en función de solucionar el problema de investigación se plantea como **Objetivo general**: Proponer un programa de ejercicios físicos compensatorio para la inclusión de los estudiantes de 15 a 17 años con conductas disruptivas a las clases de Educación Física de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana.

Campo de Acción: Psicopedagogía y didáctica en la Educación Física.

Preguntas Científicas

En correspondencia nos planteamos las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos históricos y teóricos sobre las conductas disruptivas en adolescentes y su relación con el ejercicio físico y el deporte?
2. ¿Cuáles son las conductas disruptivas que manifiestan de los estudiantes de 15 a 17 años en las clases de Educación Física de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana?
3. ¿Cuáles es el estado actual de la inclusión de estudiantes de 15 a 17 años con conductas disruptivas a las clases de Educación Física de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana?
4. ¿Qué característica debe tener un sistema de ejercicios físicos compensatorios para la inclusión de estudiantes de 15 a 17 años con conductas disruptivas a las clases de Educación Física de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana?



5. ¿Cuál es la efectividad del sistema de ejercicios físicos compensatorios para la mejora de las conductas disruptivas de estudiantes de 15 a 17 años desde las clases de Educación Física de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana?

Categorías en estudio

- ☞ Programa de ejercicios físicos compensatorio para mejorar las conductas disruptivas de los estudiantes de 15 a 17 años
- ☞ Conductas disruptivas a las clases de Educación Física.
Inclusión educativa

Objetivos específicos

Para responder las preguntas científicas se declaran los siguientes: **Objetivos específicos:**

1. Determinar los antecedentes históricos, teóricos y conceptuales de las conductas disruptivas en los adolescentes, sus causas, consecuencias y su relación con los ejercicios físicos y el deporte.
2. Caracterizar las conductas disruptivas que manifiestan los estudiantes de 15 a 17 años en las clases de Educación Física de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana.
3. Determinar el estado actual de la inclusión de estudiantes de 15 a 17 años con conductas disruptivas a las clases de Educación Física de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana.
4. Elaborar un programa de ejercicios físicos compensatorios mejorará la conducta de estudiantes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa Fiscal Francisco De Orellana
5. Validar teóricamente el programa de ejercicios físicos compensatorios mejorará la conducta de estudiantes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa Fiscal Francisco De Orellana.

Identificación de los Métodos a Emplear (teóricos, empíricos y matemáticos estadísticos)

La identificación de los métodos a emplear en el contexto de la línea de investigación "Actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas adaptadas inclusión y diversidad" requiere un enfoque integral que combine métodos teóricos y empíricos.



Métodos del Nivel Teórico:

Entre los métodos del nivel teórico se seleccionaron el análisis y síntesis, método inductivo, histórico lógico, la triangulación su aplicación fue esencial para desarrollar un marco conceptual sólido que fundamentara y guiara la investigación. Se requirió una revisión exhaustiva de la literatura relacionada con las conductas disruptivas y su relación con el ejercicio físico y el deporte, así como teorías de inclusión y diversidad en el ámbito educativo. Esto proporciono un fundamento teórico para diseñar las intervenciones adaptadas en la propuesta y el análisis de los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos seleccionados.

Métodos del Nivel Empírico:

Los métodos empíricos empleados fueron la entrevista y la observación científica en el diagnóstico y para la validación de la propuesta se aplicó el criterio de expertos, estos permitieron comprender las experiencias individuales, identificar las conductas disruptivas y el tratamiento del problema de manera holística.

Declaración de la Población y Muestra.

La investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana, tiene una matrícula de 2138, adoptando como población de estudio a los estudiantes de Bachillerato de edades jornada vespertina, en esta jornada hay un total de 1020 estudiantes entre Básica Superior de Bachillerato, de ellos 499 son hembras e igual cantidad de varones, en el Bachillerato por su parte, hay un total con un total de 593 adolescentes, 242 hembras y 279 varones de edades comprendidas entre 15 y 17 años, el muestreo utilizado fue intencional y son un total de 46 adolescentes con conductas disruptivas, 6 hembras y 40 carones.

Declaración del Tipo de Investigación.

La investigación presenta un enfoque cualitativo, se pretende comprender el problema mediante un análisis reflexivo y profundo que posibilite la interpretación del fenómeno en su realidad (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018), según la manipulación de las variables es un diseño no experimental y de corte trasversal, según el alcance gnoseológico es descriptiva, de campo y aplicada. (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014)

Principales Aportes.



El aporte práctico se basa en la propuesta del programa de actividades físico recreativas para los participantes en la investigación que presentan conductas disruptivas para el control de estas desde la práctica de ejercicios físicos y deporte, además el estudio ofrece una metodología con un enfoque sistémico desde la revisión inicial de literatura hasta el trabajo de campo y su análisis. La flexibilidad y la adaptabilidad fueron clave, permitiendo ajustes en función de las necesidades y experiencias emergentes durante la implementación del programa.

Importancia, Necesidad Social, Novedad y Actualidad Científicas del Objeto de Estudio.

Su **importancia** radica en la corrección del comportamiento de los estudiantes sujetos al proceso investigativo, cambiar los métodos tradicionales de atención y ejecución de las actividades normales existentes hasta el momento, por un programa de ejercicios compensatorios **novedoso** que busca mantener la disciplina de los estudiantes en las clases de educación física y también en el resto de las asignaturas, evitando las indisciplinas, la falta de respeto, las malas relaciones impersonales en ocasiones la agresividad que se manifiesta y logrando la adecuada armonía en la convivencia escolar y el aprendizaje.

La disciplina escolar es preocupación de docentes y directivos desde hace ya bastante tiempo, pero con renombrada **actualidad científica** siempre y más cuando se trata de adolescentes en los que la influencia social es muy importante, del control de la disciplina que tenga el docente depende en gran medida el proceso de enseñanza-aprendizaje. La educación física y el deporte son adecuados para el control de las conductas disruptivas, se desarrollan valores éticos y morales no tratados por otras materias y puede influir en el control de la disciplina e inspirar a los estudiantes a mantener una conducta adecuada dentro y fuera del entorno escolar. La sociedad es diversa, y las aulas deben reflejar esa diversidad. Promover la buena conducta en el aula ayuda a crear un entorno donde todos los estudiantes se sientan seguros y motivados para aprender. Al abordar la mala conducta en clases, es importante destacar cómo un ambiente educativo positivo beneficia a todos los involucrados y cómo la colaboración entre profesores, estudiantes y padres puede mejorar la calidad de la educación.

Descripción breve del contenido de los capítulos que integran el informe del trabajo de titulación)

El informe final consta de los siguientes apartados:



Introducción. Se expone la presentación y justificación del problema, así como todo el diseño teórico de la investigación evidenciando el qué y por qué de la investigación.

Capítulo I. En este capítulo se tratan temas relacionados con los fundamentos teóricos e históricos de las conductas disruptivas en estudiantes adolescentes, sus causas, consecuencias y su relación con el deporte, el ejercicio físico y el proceso docente educativo.

Capítulo II. Metodología para el desarrollo de la investigación, se parte del estudio diagnóstico, los métodos, técnicas e instrumentos que se aplican para el mismo, la forma es que se analizan los resultados, así como las pautas para la elaboración de la propuesta y su validación.

Capítulo III. Se establece el programa de ejercicios físicos compensatorios para mejorar la conducta de estudiantes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana y la validación del mismo por criterio de expertos.

Conclusiones. Generalizaciones del trabajo de investigación.

Recomendaciones. Según las debilidades y fortalezas del estudio.

Bibliografía. Se exponen según las normas APA

Anexos. Instrumentos utilizados en el trabajo de investigación.



Capítulo I. Marco Teórico.

Las conductas disruptivas de los estudiantes en secundaria son una preocupación significativa para profesores y orientadores en los centros educativos. La recurrencia de este tema en el pensamiento docente destaca su importancia y la necesidad de una precisa delimitación para diseñar intervenciones que aborden adecuadamente las necesidades educativas de estos alumnos.

1.1. Antecedentes Históricos Acerca de las Conductas Disruptivas en Adolescentes y su Relación con el Ejercicio Físico y el Deporte.

Las conductas disruptivas en adolescentes han existido a lo largo de la historia y han sido objeto de atención en diversas culturas y épocas. Los desafíos conductuales en la adolescencia han sido descritos en textos antiguos y literatura clásica. Por ejemplo, en la antigua Grecia, Platón y Aristóteles reflexionaron sobre la naturaleza de la juventud y sus comportamientos desafiantes.

Se considera que, el control de las conductas disruptivas en adolescentes ha evolucionado a lo largo del tiempo y se ha abordado desde diversas perspectivas. Algunos enfoques históricos y teóricos incluyen diferentes enfoques psicológicos, como es el caso del psicólogo Erikson (1950), que ha contribuido a la comprensión de las fases del desarrollo y los desafíos emocionales en la adolescencia. Estos enfoques han influido en estrategias para abordar las conductas disruptivas desde una perspectiva psicológica. En el enfoque psicoeducativo las conductas disruptivas pueden ser abordadas desde una perspectiva psicoeducativa, entendiendo que estas conductas pueden ser manifestaciones de necesidades no satisfechas o dificultades emocionales.



Según Coon y Mitterer (2010) en tiempos más recientes, “las dinámicas familiares, sociales y culturales también han influido en las conductas disruptivas de los adolescentes. Las revoluciones sociales, los cambios en las estructuras familiares y los avances tecnológicos han introducido nuevas influencias y desafíos para los adolescentes, afectando su comportamiento”. (p.32)

La educación física puede ser una herramienta para canalizar energía, mejorar habilidades sociales y emocionales, y proporcionar un espacio positivo para el desarrollo integral. Otro tanto ocurre con La Teoría del Aprendizaje Universal sostiene que los métodos de enseñanza deben ser diseñados para atender a la diversidad de estudiantes, incluyendo aquellos con conductas disruptivas. Se busca crear entornos de aprendizaje que sean accesibles y efectivos para todos, adaptando las estrategias pedagógicas según las necesidades individuales.

En el artículo sobre «el valor como contenido de la educación física escolar», Miraflores (2006), citando a Ortega y Mínguez (2001), presentó un estudio sobre la formación en valores en la escuela, teóricamente basado en cinco modelos concretos, con varias ideas de diferentes de ideólogos, pensadores y pedagogos de reconocida trascendencia, entre los que se destacan: así: 1) La Educación moral como formación del carácter (Lickona, 1991), concluyen que, los niños adolescentes y jóvenes; aprenden principios morales y valores haciendo practica la teoría, es decir, que forme parte de ellos y que exploren gracias a la práctica en su vida cotidiana con familiares y amigos. 2) concluyen que para; los niños adolescentes y jóvenes; La educación moral como clarificación de valores (Raths, 1966). Se les capacita para que decidan y discernan lo bueno y lo malo, bajo un proceso reflexivo y autónomo.

La tesis de Marina Martínez Molina, “las conductas disruptivas con la competencia docente, la motivación y la satisfacción con la escuela en alumnado de Educación Física de secundaria” expresa el comportamiento disruptivo del alumnado es un fenómeno complejo y actual que implica a los diferentes agentes educativos. En la actualidad, los problemas de indisciplina en las aulas de secundaria se están convirtiendo en una realidad cada vez más frecuente, siendo la tónica habitual en muchos de los centros educativos. En el estudio principal participaron 758 estudiantes (347 hombres; 411 mujeres) de siete institutos públicos de secundaria de la Región de Murcia, España, con edades entre los 13 y los 18 años, se constató que corresponden a los chicos de los niveles más



altos los comportamientos disruptivos en el aula, asociados a perfiles de baja motivación intrínseca y entre los estudiantes con una motivación más autodeterminada corresponden perfiles de bajas conductas disruptivas y formados sobre todo por chicas, es más probable que se den menos conductas de irresponsabilidad y bajo compromiso. La motivación y el aburrimiento en la escuela incrementa las diferentes conductas disruptivas en el aula.

La investigación sobre el comportamiento agresivo en las escuelas de Educación General Básica, de los autores Martínez Valencia Kerly y Pérez Murillo Greta Olga, en el año 2015, se llevó a cabo por ser un componente social, este fenómeno implica presencia en las manifestaciones de conductas agresivas, intimidaciones, burlas, acoso e insultos entre los alumnos. Se inició con el estudio de las diferentes teorías de estudiosos de la conducta infantil, los resultados determinaron la existencia del comportamiento agresivo en la institución educativa que si es cierto no llega a los límites alarmantes como el bullying, si creaban ambientes de trastornos conductuales que repercutieron en el campo cognitivo donde los alumnos que investigaron y verificaron sus problemas de conducta y sirvieron para tomar los correctivos necesarios.

En otro enfoque, Correa (2008) lleva a cabo una serie de investigaciones sobre las conductas disruptivas en entornos escolares y propone distinciones basadas en el sexo, la edad, el rendimiento académico y la clase social de los estudiantes. Dentro de una misma clase, se observan comportamientos distintos entre niños y niñas, concluyendo que el sexo de los estudiantes influye en el tipo de conductas disruptivas que manifiestan. Los niños tienden a comportarse de manera más violenta y agresiva físicamente, mostrándose inquietos, rebeldes, ruidosos, nerviosos y propensos al rechazo, en cambio, las niñas exhiben comportamientos diferentes, como ser charlatanas, explosivas verbalmente, injuriosas o miedosas. Correa también señala variaciones en el comportamiento entre las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria, atribuyendo estas diferencias a la evolución en la edad, a medida que los niños crecen física y cognitivamente, se evidencian cambios en sus conductas, en la etapa de Educación Infantil, las conductas más frecuentes incluyen estar fuera del asiento, arañar, saltar, dar vueltas por la clase, empujar, pellizcar, golpear objetos y no respetar el turno de palabra, en cambio, en la etapa de Educación Primaria, las conductas más comunes son las verbales, las ruidosas (como golpear las mesas) y las agresivas (por ejemplo, pellizcar), siendo estas últimas más predominantes en los últimos cursos. Además, la



investigación indica que los comportamientos disruptivos suelen asociarse a estudiantes con un rendimiento académico más bajo, es decir, se establecen distinciones en las conductas entre los estudiantes con bajo rendimiento y los de alto rendimiento académico. Aquellos con bajo rendimiento tienden a culpar de sus resultados a los profesores, la escuela y otros miembros del equipo educativo, posponiendo el éxito debido a su comportamiento desfavorable. Estos estudiantes suelen ser charlatanes, rebeldes, agresivos y violentos. En contraste, los alumnos con alto rendimiento académico presentan una perspectiva más positiva hacia sus estudios, muestran mayor interés dentro y fuera del aula, tienen un comportamiento positivo y se identifican con sus metas educativas.

Las investigaciones de Correa (2008) proporcionan una comprensión detallada de las conductas disruptivas en el contexto escolar, destacando la influencia de factores como el sexo, la edad y el rendimiento académico. La diferenciación en las conductas entre niños y niñas subraya la importancia de abordar estas diferencias de manera equitativa en el ámbito educativo. Además, la observación de cambios en las conductas a lo largo de las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria enfatiza la evolución cognitiva y comportamental de los estudiantes a medida que avanzan en su desarrollo. La asociación entre el bajo rendimiento académico y las conductas disruptivas resalta la necesidad de implementar estrategias específicas para apoyar a los estudiantes en riesgo, abordando tanto sus desafíos académicos como sus comportamientos. En última instancia, las investigaciones de Correa ofrecen insights valiosos para la formulación de intervenciones educativas efectivas que consideren la diversidad de los estudiantes y aborden de manera integral las conductas disruptivas en el entorno escolar.

Un estudio realizado por Sánchez et al., (2014), con alumnos de educación primaria en Málaga (España) demostró la disminución de estas conductas mediante la aplicación de un método de modificación de conducta en clases de Educación Física. Para evaluar la efectividad del método, se emplearon fichas de observación de conductas disruptivas, junto con la evaluación de la adaptación grupal y la socialización entre los alumnos. Durante la implementación de las herramientas, se llevaron a cabo juegos cooperativos como los "juegos de pases", la muestra consistió en 45 alumnos de entre 10 y 12 años de quinto y sexto grado, seleccionados por su historial conflictivo. Las fichas de observación registraron las conductas disruptivas de cada alumno al inicio



y al final del curso, incluyendo agresiones hacia los compañeros, obstaculización de las actividades, actitudes pasivas y ofensivas, y burlas hacia los compañeros, entre otras. El método de modificación de conducta se aplicaba según la gravedad de la conducta, los resultados mostraron una correlación positiva entre la aplicación del método de modificación de conducta y la mejora del comportamiento de los alumnos. Además, se evidenció una mejora en la situación socioafectiva individual y en la interacción positiva entre los compañeros.

Este estudio destaca la relevancia del deporte y las estrategias de modificación de conducta en la reducción de las conductas disruptivas en el entorno educativo. La combinación de actividades deportivas y técnicas específicas de modificación de conducta demuestra ser una estrategia efectiva para abordar y mejorar el comportamiento de los alumnos.

La investigación proporciona evidencia concreta de que la implementación de un método de modificación de conducta en el contexto de las clases de Educación Física puede conducir a una disminución significativa de las conductas disruptivas. Los juegos cooperativos utilizados en este estudio no solo fomentaron la participación activa de los alumnos, sino que también contribuyeron al desarrollo de habilidades sociales y a la mejora del clima en el aula.

1.2. Conceptos y Teorías Acerca de las Conductas Disruptivas en la Adolescencia, el Proceso Docente Educativo, Ejercicio Físico y Deporte.

En el enfoque psicoeducativo las conductas disruptivas pueden ser abordadas desde una perspectiva psicoeducativa, entendiendo que estas conductas pueden ser manifestaciones de necesidades no satisfechas o dificultades emocionales. La educación física puede ser una herramienta para canalizar energía, mejorar habilidades sociales y emocionales, y proporcionar un espacio positivo para el desarrollo integral. Otro tanto ocurre con La Teoría del Aprendizaje Universal sostiene que los métodos de enseñanza deben ser diseñados para atender a la diversidad de estudiantes, incluyendo aquellos con conductas disruptivas. Se busca crear entornos de aprendizaje que sean accesibles y efectivos para todos, adaptando las estrategias pedagógicas según las necesidades individuales.

1.2.1. Conductas Disruptivas en la Adolescencia.

La disciplina escolar ha sido tratada en la literatura por diversos autores debido a la importancia que tiene la misma en el proceso docente educativo, la convivencia armónica es



esencial para el proceso de enseñanza aprendizaje y para ello se establecen normas y reglas que regulan el accionar de todos en el centro educativo, cuando éstas se transgreden afecta por tanto a toda la comunidad. (Alcázar, 2002).

En el contexto escolar la disciplina se enmarca en un conjunto de normas tanto explícitas como implícitas que regulan y norman las actividades que se desarrollan, el uso de los espacios, el lenguaje, la vestimenta, los horarios y las relaciones interpersonales, las cuales aseguran una convivencia de respeto y seguridad favorable para todos y que facilite el proceso enseñanza-aprendizaje armónico.

Existen diversas definiciones en la literatura que contribuyen a la conceptualización de las conductas disruptivas, ya que numerosos autores han dedicado esfuerzos al estudio de este fenómeno. En términos generales, se podría decir que estas conductas tienen distintas intenciones, pero comparten una consecuencia común: perturbar al profesorado e interferir con su labor docente, ya sea durante una explicación, una evaluación u otra actividad en el aula.

Según Álvarez, Castro, González, Álvarez y Campo (2016), las conductas disruptivas se caracterizan por la violación de normas y acuerdos, dando lugar a lo que comúnmente se conoce como mal comportamiento, agresividad, molestias repetidas, indisciplina, groserías, transgresión de la verdad, déficit de atención, falta de cooperación, desobediencia, impertinencia y amenazas. Asimismo, Sulbaran y León, (2014) indican que estas conductas a menudo involucran actos violentos, como agresiones a profesores o incidentes similares entre alumnos, así como conflictos, impuntualidad, burlas hacia el docente, falta de respeto y agresiones verbales y físicas. Estas acciones gradualmente afectan la labor del docente, contribuyendo a socavar su moral y motivación.

Las definiciones proporcionadas por Álvarez et al., (2016) y Pino y Sulbaran y León, (2014) enfatizan la diversidad de comportamientos que pueden considerarse disruptivos en el entorno educativo. Desde el incumplimiento de normas hasta actos de agresión física, estas conductas pueden tener un impacto significativo en la dinámica de la clase y en la motivación de los docentes. La comprensión de esta diversidad es esencial para implementar estrategias efectivas de manejo y prevención de conductas disruptivas, abordando tanto las manifestaciones más evidentes como aquellas que pueden pasar desapercibidas pero que igualmente afectan el ambiente educativo.



Se entiende que, la inclusión de estudiantes con conductas disruptivas en las clases de Educación Física se basa en fundamentos históricos y teóricos que reflejan un cambio en la percepción de la educación hacia la equidad, la diversidad y la participación activa de todos los estudiantes, que están sustentados en varias corrientes y enfoques.

Las conductas disruptivas de los estudiantes en la adolescencia son una preocupación significativa para profesores y orientadores en los centros educativos. La recurrencia de este tema en el pensamiento docente destaca su importancia y la necesidad de una precisa delimitación para diseñar intervenciones que aborden adecuadamente las necesidades educativas de estos alumnos.

Existen diversas definiciones en la literatura que contribuyen a la conceptualización de las conductas disruptivas, ya que numerosos autores han dedicado esfuerzos al estudio de este fenómeno. En términos generales, se podría decir que estas conductas tienen distintas intenciones, pero comparten una consecuencia común: perturbar al profesorado e interferir con su labor docente, ya sea durante una explicación, una evaluación u otra actividad en el aula (Uruñuela, 2006).

Luna Rojas & Ochoa Encalada, (2018) citando a Varón, 2014 señalan “Al referirnos a conductas disruptivas hablamos de conductas inapropiadas que afectan el buen funcionamiento dentro del aula, ya sea con la socialización con sus pares, cumplimiento de tareas o normas, respeto al profesor entre otros” (pág. 44)

Por su parte, acerca de las conductas disruptivas de la Peña-Olvera & Palacios-Cruz, (2011) y desde el punto de vista de psicopedagogía y la psiquiatría señalan “los TCD¹ también se han conocido como problemas o «padecimientos externalizados» o del comportamiento perturbador. Esta «dimensión» ha incluido problemas conductuales y los causados por el consumo de alcohol y sustancias”. (pág. 421)

Los trastornos de la conducta disruptiva (TCD) en la infancia y la adolescencia constituyen uno de los motivos más frecuentes de consulta y asistencia psicológica, neurológica y psiquiátrica. Los TCD también se han conocido como problemas o «padecimientos externalizados»^{2,3} o del comportamiento perturbador. Esta «dimensión» ha incluido problemas conductuales y los causados por el consumo de alcohol y sustancias

¹ Trastornos de las Conductas Disruptivas.



Latorre y Teruel (2009) las describen como comportamientos que el profesor considera inadecuados, caracterizándose por dos aspectos fundamentales: primero, representan un claro obstáculo para el desarrollo adecuado de la clase, y segundo, implican faltas de respeto y cooperación, afectando la convivencia en el aula.

No obstante, la definición más concisa y abarcadora en referencia al entorno educativo proviene de Martín (2006), quien las define como “cualquier conducta que obstaculice el orden, la disciplina del centro educativo y el bienestar de sus miembros, constituyendo, en última instancia, un problema fundamental de convivencia” (p,38).

Las conductas disruptivas en las instituciones educativas son todas aquellas en las que el comportamiento de los estudiantes impiden el funcionamiento normal del proceso docente educativo al transgredir las normas establecidas en la institución, con manifestaciones de “agresividad, molestias reiteradas, indisciplina, groserías, transgresión de la verdad, déficit de atención, falta de cooperación, desobediencia, impertinencia y amenazas”. (Narváz & Obando, 2020)

Lo anteriormente nos indica que tanto niños como adolescentes pueden presentar conductas disruptivas en el aula de clases y que éstas siempre van a perturbar el trabajo del docente en las clases y con ello el ambiente de aprendizaje y la estabilidad en el proceso docente educativo, sus manifestaciones son muy variadas, pero siempre infringen las reglas y normas dictadas en la institución educativa.

1.2.2. Tipos de Conductas Disruptivas, Causas y consecuencia.

Existen diferentes tipos de conductas disruptivas, que van desde las más leves hasta la más graves, su clasificación depende de los autores que traten el tema, pero existen un consenso al considerar las más comunes de los adolescentes en las instituciones educativas, entre las que encontramos las siguientes:

- ↪ Uso indebido de los bienes escolares y públicos en general.
- ↪ Actitudes desafiantes: en estas actitudes se muestran conductas que desafían la autoridad en cualquier ámbito social, se caracterizan por una confrontación directa la autoridad, negación y otras faltas de respeto, además se refleja en inasistencia a clases, impuntualidad,



indisciplina en clase, uso incorrecto del uniforme escolar, no portar útiles escolares, entre otras. (García Mingrone, 2020; Narváez & Obando, 2020)

- ↪ Actitudes explosivas: destacan por la ira, irritabilidad, explosividad y respuesta descontrolada y exacerbada ante cualquier situación que pueden evidenciarse además en uso de términos ofensivos en la comunicación interpersonal. (García Mingrone, 2020) (Narváez & Obando, 2020)
- ↪ Actitudes agresivas: se caracteriza por agresión verbal o física hacia terceros que puede afectar su integridad ya sea de sus compañeros de curso o docentes, se manifiestan comúnmente con manejo de lenguaje corporal y gestual agresivo, uso de apodos, burlas, discriminación ya sea de género, racial, étnica u otras que generen conflictos interpersonales.
- ↪ Consumo de sustancias psicoactivas. (García Mingrone, 2020; Narváez & Obando, 2020)
- ↪ Acoso escolar (García Mingrone, 2020; Narváez & Obando, 2020)

Existen otras más extremas como las antisociales y las mitómanas, en las primeras se evita el contacto social, muchas veces pueden estudiantes que pueden aislarse totalmente del resto del curso la segunda se considera un trastorno de la personalidad donde las personas transforman hechos reales a su conveniencia. (García Mingrone, 2020)

Lo anteriormente señalado coincide con lo señalado por Ruiz et al., (2015) que señalan una forma de conductas disruptivas es el maltrato verbal, que se manifiesta a través de palabras, apodos, burlas, insultos, difusión de rumores sobre la víctima, críticas a sus espaldas, entre otros.

Por su parte, Huertas (2013) amplía la definición al considerar violencia verbal todo lo relacionado con bloquear y desviar, acusar y culpar, juzgar y criticar, trivializar, destruir, amenazar, insultar, negar y expresar ira abusiva hacia algún compañero, señalando la falta de herramientas para el autocontrol como una manifestación personal de un individuo socialmente desfavorecido. Se entiende que, a menudo, se suma a estas formas de violencia la agresión física, que implica una serie de comportamientos destinados a causar daño físico y psicológico a la persona víctima, característica de entornos familiares y comunitarios socialmente violentos, que tienden hacia la privación.

Autores como Ruiz, Riuró et al., (2015) y Huertas (2013) destacan que a la violencia verbal



como manifestaciones perjudiciales en el ámbito educativo. La inclusión de acciones como bloquear, desviar, acusar, culpar, juzgar y criticar amplía la comprensión de la violencia verbal más allá de las expresiones directas. Además, la relación entre estas conductas y la falta de herramientas para el autocontrol subraya la conexión entre la privación social y la manifestación de comportamientos disruptivos. La referencia a la agresión física como un comportamiento común en entornos socialmente violentos agrega una capa adicional de complejidad, evidenciando la interrelación entre la privación y diversas formas de violencia en el entorno familiar y comunitario.

En este contexto, amplía la noción al considerar la violencia verbal como cualquier acción relacionada con bloquear y desviar, acusar y culpar, juzgar y criticar, trivializar, destruir, amenazar, insultar, negar y expresar ira abusiva hacia algún compañero, destacando la carencia de habilidades para el autocontrol como una expresión personal de un individuo socialmente privado. A menudo, se suma a estas formas de violencia la agresión física, que abarca una serie de comportamientos con el propósito de causar daño físico y psicológico a la persona afectada, comportamiento característico en entornos familiares y comunitarios socialmente violentos, que tienden hacia la privación. La comprensión de estas dinámicas es esencial para abordar eficazmente la prevención y gestión de conductas disruptivas en entornos educativos.

Considerando la Tabla 1, es posible clasificar estas conductas desde las menos graves hasta las más serias, permitiendo así la implementación de intervenciones individualizadas según la gravedad de cada caso.

Tabla 1

Algunos ejemplos de conductas disruptivas realizadas por el alumnado en el aula

Hacia el profesor	Hacia los compañeros	Hacia las normas del aula y tareas
Retar su autoridad. Interrumpirlo. Dificultar la enseñanza hablando o sin parar de preguntar. Violencia (verbal y física). Insultos. Engaños.	Molestarlos. Violencia (verbal y física). Reírse de ellos, burlas. Insultos. Quitar materiales. Buscar pelea.	Levantarse del sitio a destiempo o sin pedir permiso. Interrumpir la enseñanza hablando o sin parar de preguntar. Ruido con mesas y sillas. No traer materiales a clase.



Gestos y contestaciones
ofensivas e inadecuadas.
Actitud rebelde.

No querer seguir/hacer las
actividades.
Tirar tizas.
Falta de cooperación y de
motivación.
Utilizar teléfono móvil.
Cantar, silbar.
Comer.
Absentismo.

Clasificación propia, basada en Fernández (2001) y Uruñuela (2006).

Existe un consenso general al señalar que para tratar y controlar las indisciplinas o conductas disruptivas es imperativo identificar las causas que las provocan y en ello el docente tiene un papel fundamental, es por ello que resulta adecuado establecer comunicación con la familia y conocer el ambiente en el que el estudiante se desenvuelve, todo ello posibilita el establecimiento de estrategias adecuadas para mejorar el comportamiento, promover comportamientos cooperación, respeto y empatía asegura una comunicación segura y armónica y además contribuye a la disminución de la violencia no solo en la institución educativa sino a nivel comunitario y a largo plazo puede reducir los índices de delitos (Martínez William et al., 2016). La evaluación del comportamiento en niños y adolescentes contribuye además a la identificación de los grupos de riesgo no solo educativos, sino también clínicos.

1.2.3. Educación Física y Conductas Disruptivas

Por ejercicio físico se entiende cualquier movimiento voluntario que realiza los músculos de una persona, es planificado y orientado a un objetivo específico, lo cual provoca el gasto de gran cantidad de energía extra, dando razón a que esa energía que nuestro cuerpo consume día a día, y que es necesario gastarla para mantener nuestro cuerpo con gran vitalidad.

En los últimos años ha cobrado gran relevancia la cuestión relaciona respecto a la diferencia entre ejercicios físico y deporte, se entiende por ejercicio físico, una actividad planificada, estructurada y repetitiva, donde su objetivo es mejorar la condición física de las personas, lo cual garantiza mayor vitalidad y energía para enfrentar las actividades cotidianas, realizándolas a través del ocio y el tiempo libre, que a su vez disminuye múltiples enfermedades que ataca a nuestro organismo. Con respecto al deporte, es cuando nos referimos a cualquier actividad física reglamentada y aprobada por instituciones internacionales, con carácter competitivo, que generan



una gran planificación del entrenamiento deportivo y que pueden durar hasta un macrociclo de 4 años.

Por su parte la Educación Física según Prado Pérez & Albarrán, (2023) citando a Rodríguez, 2013, señala “La Educación Física es una parte de la formación del ser humano que tiende al mejoramiento integral de la mente, cuerpo y espíritu, a través de actividades físicas racionalmente planificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos del hombre” (pág. 35)

La fortaleza de la Educación Física y el deporte está relacionada estrechamente con los valores de los estudiantes en el área social y educativa. La investigación que se lleva a cabo es producto de la problemática existente los jóvenes estudiantes de la institución educativa que participan en las clases de educación física, que se puede notar la pérdida de algunos valores, como la responsabilidad, la voluntad, la disciplina que conlleva a la falta de respeto hacia sus compañeros y en algunos casos también afecta al docente.

Es importante tener en cuenta la importancia de la Educación Física en la formación de valores al respecto Velásquez (2013), plantea que, “en el deporte se presentan oportunidades para conocer el comportamiento ético de los estudiantes, pues permite encontrar si la conducta mostrada es correcta o incorrecta”. (p.14). Consideramos los criterios aportados por el autor, ya que es precisamente allí, donde aparece la educación física como una oportunidad confiable para promover los valores y actitudes de los estudiantes. Todo este proceso debe estar orientado y guiado por el docente, dejando el protagonismo a los jóvenes, a partir del potencial que tiene el área de Educación Física, en el campo educativo, que provoque el dialogo, el análisis, la crítica constructiva, sobre problemáticas, actitudes y conductas que se presenta en la actividad de la práctica del ejercicio y físico e las clases

Según Igarabide (2014), plantea un análisis teórico sobre el potencial que tiene el área de Educación Física para promover valores y el compromiso del docente para alcanzar estos propósitos, aprovechando los constantes dilemas que surgen en el deporte o en la actividad física para que los estudiantes opten por un proceder acorde con los valores compartidos socialmente.

La educación física a través del juego y el deporte, el rival hace que prevalezcan los valores como la igualdad, la tolerancia, la amistad, la solidaridad, el juego limpio y el respeto que harán en el futuro un ciudadano de bien. La educación física son varios los factores que determinan el



momento de llevar implícita la tarea educativa en la clase de Educación Física desde la ética. Según Ruiz (2014). “Aparecen diferentes elementos que ayudan a configurar el perfil propio de esta área curricular, permitiendo encausar de forma explícita, constructiva e intencionalmente la educación en valores” (p.22).

El Ministerio de Educación Nacional (MEN) (1996), los comportamientos que dan cuenta de los valores, y brindan las condiciones que hacen posible la reflexión y el diálogo para reafirmar algunos comportamientos o modificar otros a través de acuerdos sobre reglas de Juego (p.39).

La utilización correcta de las la organización, la formas y procedimientos organizativos en la clase de educación física, influye positivamente en la formación de valores en los participantes, lo cual facilita la reorganización en la clase, donde este implícito los materiales deportivos o para jugar listo para utilizar, la buena ubicación del docente y los estudiantes, correcta utilización del tiempo de la clase, que garantice el rendimiento académico, variar los ejercicios físicos, y mantener el dinamismo de las actividades que garanticen que los estudiantes estén en constante movimientos e impidan que puedan cometer indisciplina, y se concentren más en el contenido de la clase, estos indicadores permitirán evaluar la eficiencia del proceso de enseñanza-aprendizaje, en función de contribuir a la formación ciudadana. Los medios utilizados para tal propósito son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo y la recreación. (Escalante, 2014, p.3)

Para el logro de estas metas, este mismo autor se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la Educación Física ofrece a la sociedad contribuyendo al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre y el impulso de una vida activa en contra del sedentarismo.

Por su parte Angulo et al., (2008) señala las clases de Educación Física y el ejercicio físico ofrecen un entorno propicio para la inclusión de estudiantes con conductas disruptivas, y este enfoque está respaldado por varios argumentos:

- ☞ **Igualdad de Oportunidades:** La Educación Física proporciona una plataforma donde todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades académicas o comportamientos, pueden participar y contribuir. El ejercicio físico promueve la igualdad de oportunidades al



centrarse en las habilidades motrices y las capacidades físicas, permitiendo que cada estudiante se destaque en áreas que van más allá de la cognición tradicional.

- ☞ **Desarrollo de Habilidades Sociales:** Las clases de Educación Física fomentan la interacción social, el trabajo en equipo y la cooperación. Para los estudiantes con conductas disruptivas, participar en actividades físicas puede ser una oportunidad valiosa para mejorar las habilidades sociales, aprender a trabajar en grupo y desarrollar un sentido de responsabilidad hacia los demás.
- ☞ **Canalización de Energía:** El ejercicio físico proporciona una salida constructiva para la energía acumulada, común en estudiantes con conductas disruptivas.
- ☞ **Participar en actividades físicas puede ayudar a liberar tensiones, reducir el estrés y canalizar la energía de una manera positiva, contribuyendo así a mejorar el comportamiento en el entorno educativo.**
- ☞ **Mejora del Bienestar Mental y Emocional:** El ejercicio físico ha demostrado tener beneficios significativos para la salud mental y emocional. Para los estudiantes con conductas disruptivas que puedan experimentar desafíos emocionales, la participación en actividades físicas puede ser una herramienta eficaz para mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y promover un mayor bienestar psicológico.
- ☞ **Enfoque Holístico:** Las clases de Educación Física abordan el desarrollo holístico de los estudiantes, no solo centrándose en el aspecto académico, sino también en la salud física y mental. Este enfoque integral es beneficioso para estudiantes con conductas disruptivas, ya que se reconoce y se aborda su bienestar en un contexto más amplio.
- ☞ **Oportunidad de Éxito Personal:** El ejercicio físico ofrece oportunidades para que cada estudiante experimente el éxito personal, independientemente de su rendimiento académico.
- ☞ **Se entiende que, para aquellos estudiantes con conductas disruptivas, lograr metas en el ámbito físico puede mejorar la autoestima y la autoeficacia, generando un impacto positivo en su actitud hacia la escuela en general. En conclusión, las clases de Educación Física y el ejercicio físico se presentan como medios efectivos de inclusión para estudiantes con conductas disruptivas, al proporcionar un entorno en el cual se fomente la igualdad, el desarrollo social, la canalización de energía, la mejora del bienestar mental y emocional, un**



enfoque holístico y oportunidades de éxito personal.

Las competencias sociales y ciudadanas en los estudiantes dentro de la clase de educación física están estrechamente vinculada a la educación en general, a través de la formación integral de cada uno de ellos, que facilite las relaciones interpersonales que muestren actitud, responsabilidad y que sean creativo, a la hora de enfrentarse a un conflicto especial de convivencia.

(Comte, 2013, citado en Monzonis, 2015, p.18). Es así como, el área de Educación Física, al alcanzar en los últimos años una gran solidez curricular permite estar a la altura de otras materias. Es decir, este autor apunta en primer lugar hacia el área recreativa, donde los estudiantes con buenas conductas y actitudes, tratando de convertir la recreación en el escenario clave para desarrollar y consolidar hábitos de práctica saludables, realizándolas de modo de actuación autónoma, a través de juegos, excursiones, campismo, entre otras acciones básicas, además deben de desarrollar y capacidades atléticas, motrices, con actitud y aptitud, donde pueda primar las relaciones interpersonales, la amistad, el colectivismo, que evite la indisciplina, falta de respeto y la irresponsabilidad del estudiantado, que contribuya interaccionar con su entorno y sobre todo para adquirir los valores necesarios para la vida en sociedad.

Otro aspecto que genera problemática en las clases de educación física es el comportamiento agresivo de algunos estudiantes, motivados por problemas familiares que acurren en sus casas y son trasladado a la institución educativa, o por problemas de relaciones interpersonales. Este tipo de comportamiento impide una buena adquisición del proceso docente educativo, interfiriendo en el aprendizaje de los estudiantes, durante la práctica de los ejercicios físicos. Aquí juega un papel determinante el docente, ya que debe interesarse por la familia, que constituye el centro de la conducta del joven, ver cómo vive, quienes son sus padres, niveles de escolaridad de ellos, que nos permita valorar el entorno donde vive y se desarrolla el alumno, en estos casos hay que tonificar la autoestima como medio preventivo a la violencia.

La práctica del ejercicio físico, es una tarea que no a todos nos gusta desarrollarla, e incluso, podemos ver como visitamos los gimnasios y luego de una semana no regresamos de nuevo, , debido a que generalmente , cuando realizamos esta actividad de forma sistemática en nuestras acciones cotidiana, no siempre nos resulta fácil, están los estudios, el trabajo, la familia, y la motivación por participar y moldear nuestro cuerpo, ha todo esto hay que agregarle el momento



que vivimos, donde todo es de urgencia, la utilización del coche, o moto, estamos sentados la mayor parte del tiempo, los juegos, las comodidades, la tecnologías, la televisión, y como el ejercicio físico se muestra muy duro, inventamos excusas, manifestando que no tenemos tiempo, que estoy cansado, además la juventud, en estos tiempos tiene que organizarse personalmente los ejercicios, y esto en muchas ocasiones lo lleva al abandono de la práctica,

La prevención para salvaguardar nuestras vidas y hacerla más extensivas, radica , en pensar cual sería la fórmula de realizar ejercicios físicos, diariamente, , sin suponer grandes esfuerzos, , lo ideal es hacer un plan y llevarlo a cabo sin excesiva cargas y altos volúmenes, que permita fortalecer los músculos, Estas prácticas en el futuro, pueden evitar enfermedades tales como; osteoporosis, lumbagos, diabetes, hipertensión, Además, También mejorarás tu peso y distribución de grasa corporal, el estrés, tu estado de ánimo y la autoestima.

Considerando los criterios anteriores, podemos decir, que la del ejercicio físico sistemáticamente, reporta varios beneficios a nuestro cuerpo, para nuestra salud, desde el punto de vista físico, psicológico y social.

↳ Nivel físico:

- Permite mantener o bajar tu peso, combinado con una buena alimentación., que a su vez va a prevenir la obesidad.
- Es prevención a las enfermedades del corazón, la hipertensión, la diabetes, y dolores musculares.
- Permite la prevención y limitación del consumo del tabaco y el alcohol, lo cual hace modificar su vida a través de la práctica del ejercicio físico.

↳ Nivel psicológico:

- La práctica del ejercicio físico evita el cansancio, y aumenta tu autoestima y energía vital, mejorando el humor, facilita el sueño, y garantiza un bienestar a su vida personal.
- La práctica sistemática de ejercicios física, al liberar energía, también provoca combatir el estrés, y la ansiedad
- Mejora tu rendimiento intelectual.

↳ Nivel social:

- Amplia las relaciones interpersonales, conociendo a nuevas personas que comparten



contigo en la práctica de los ejercicios e incluso llega a concretar nuevas amistades.

Es una gran oportunidad de reunirte con los amigos y compartir momentos especiales. Como resumen del tema relacionados con los ejercicios físicos, podemos decir que, es de gran importancia su práctica de forma regular, ya que producirá un efecto inmediato, y un bienestar especial en nuestro cuerpo, que en la medida que pasa el tiempo de realización, se transforma en mejor estado de salud, condición física y calidad de vida.

1.2.3.1. Ejercicios Físicos Compensatorios para Regular las Conductas Disruptivas

Los problemas de conductas en los centros educativos, se han incrementado en los últimos años, siendo la familia en primer orden la que no funciona bien en el trabajo educativo de sus hijos y segundo lugar los docentes que no ponen el reglamento estudiantil en función de lo que orienta y refleja el mismo. Teniendo en cuenta que es una situación latente dentro de las clases de educación física, es importante proponer nuevas acciones que garanticen la estabilidad en el comportamiento de los jóvenes estudiantes. Para ellos, juega un papel importante, los ejercicios compensatorios que constituye un elemento clave dentro de las clases de educación física.

La actividad física compensatoria, es aquella que, se inicia a partir de movimientos, organizados, con eficiencias que tienen la tarea de controlar y reducir las tensiones secundarias dentro de las clases de educación física, como es correr, saltar, lanzar y desplazarse en jornadas de más de 5 horas a la semana que se trabaja el movimiento, en forma pasiva, que facilite la concentración. Estos ejercicios son en sus mayorías compensatorios como pausas activas para mejorar la movilidad, desempeño y bienestar de tu salud tanto física, mental y emocional. también generan prevención de alteraciones musculares, dolores e indisposiciones dentro de las clases de educación física.

En las clases de educación física aumentan las probabilidades de sufrir lesiones principalmente por cansancio o por situaciones propias de la práctica de la actividad física, por lo que se hace vital la recuperación del cuerpo y los tipos de movimientos que necesitas hacer para activar tu rutina, desenvolverte sano y saludable y sobre todo que aumente su autoestima, responsabilidad, disminuya los índices de violencia, la voluntad y el compañerismo durante las prácticas del ejercicio físico compensatorios.



Las exigencias físicas de los docentes en algunos casos por encima del contenido a impartir generan también problemas de disgustos e incompreensión de los estudiantes, lo cual influye en su comportamiento a la hora de ejecutar los ejercicios físicos planificados, ya que estos involucran factores de riesgos, tales como posturas forzadas, y repetitivas, las mismas que afectan de manera casi inmediata el sistema musculo esquelético.

La actividad física compensatoria, es aquella que, se inicia a partir de movimientos, organizados, con eficiencias que tienen la tarea de controlar y reducir las tensiones secundarias dentro de las clases de educación física, como es correr, saltar, lanzar y desplazarse en jornadas de más de 5 horas a la semana que se trabaja el movimiento, en forma pasiva, que facilite la concentración. Estos ejercicios son en sus mayorías compensatorios como pausas activas para mejorar la movilidad, desempeño y bienestar de tu salud tanto física, mental y emocional. también generan prevención de alteraciones musculares, dolores e indisposiciones dentro de las clases de educación física.

La tensión musculoesquelética, se debe planificar, con el objetivo de mejorar la conducta de los estudiantes, que permita mejorar la salud, a través de programas de pausas activas de manera formal, es una actividad que se realiza entre descansos de un ejercicio físico a otro, en las clases de educación física, donde se practican estiramientos y ejercicios que regresen la fuerza al cuerpo.

Una de las medidas para mejorar la conducta de los estudiantes es la ejecución de ejercicios compensatorios que permita prevenir esta situación es planificar y programar un sistema formal de pausas, después de aplicar ejercicios activos físicos, de fuerza, resistencia, y velocidad con alto nivel de exigencias físicas, estos ejercicios van orientado a partir de una pausa activa que debe iniciarse por las extremidades superiores e inferiores como lo son: el cuello, espalda, cintura escapular y región torácica que han de ser las que más reciben el impacto de cargas física y de trabajo en clase.

Los ejercicios compensatorios, incrementan el flujo de sangre de los músculos grandes principales: pectorales, dorsales, cuádriceps y del Core, como los paravertebrales, abdominales, oblicuos y glúteos aportando el oxígeno que necesitan para prevenir la fatiga muscular. de movimientos violentos o bruscos. Además, podemos aprovechar la oportunidad de incluir ejercicios de elongación, y estiramientos, que son los encargados de someter a los diferentes



músculos a una tensión o fuerza que lo deforma longitudinalmente, en un tiempo que varía y a una intensidad exacta.

Es muy importante la preparación de los músculos, para la actividad compensatoria, volviéndolo a la posición de reposo cuando se termine relaja el aparato locomotor formado por el sistema osteoarticular (huesos, articulaciones y ligamentos) también el sistema muscular de (músculos y tendones), que a su vez mejoran la flexibilidad, capacidad y reactivación de los tejidos.

La participación en actividades deportivas no solo aporta beneficios a nivel físico, sino que también tiene impactos psicológicos y en la formación de valores personales. Aunque actualmente no se han identificado herramientas específicas en el ámbito deportivo que eliminen las conductas disruptivas Sánchez et al., (2014), la combinación de estrategias de modificación de conducta con la práctica deportiva y la promoción de la convivencia entre los alumnos puede contribuir a la reducción de comportamientos problemáticos

1.2.4. Las Clases De Educación Física Y El Ejercicio Físico Como Medio De Inclusión A Los Estudiantes Con Conductas Disruptivas

La responsabilidad de determinar y llevar a cabo las acciones correspondientes recae en el profesorado, quienes deben abordar el problema de manera adecuada. Siguiendo la perspectiva de Fernández (2001), se destaca que los comportamientos disruptivos son de naturaleza interactiva, involucrando tanto a docentes como a alumnos. Para reducir y prevenir estos comportamientos, es crucial mejorar el clima y la convivencia en el aula. En este sentido, aspectos como la organización, las normas y rutinas docente-alumno, las estrategias de comunicación entre el profesor y el grupo, así como las relaciones interpersonales y las adaptaciones curriculares, deben ser considerados.

Como ya se ha mencionado, el docente desempeña un papel fundamental en la dinámica del aula y en la reducción de estos comportamientos. Torrego y Fernández (2006), haciendo referencia a De Vicente (2006), identifican elementos clave que los alumnos valoran en el profesorado como figura de referencia. Estos elementos podrían servir como base para la implementación de diversas estrategias e intervenciones:

- Autenticidad y sinceridad en las expresiones.
- Creación de un ambiente socioemocional positivo en el aula, donde los alumnos se sientan acogidos y motivados.



- Establecimiento de relaciones recíprocas entre profesor y alumno.
- Empleo de estrategias para resolver situaciones conflictivas.
- Generación de expectativas positivas respecto al progreso académico de los alumnos.
- Transmisión de entusiasmo por la materia enseñada.
- Estímulo de la participación activa del alumnado en el proceso de aprendizaje, ya que esto contribuye a incrementar la motivación escolar.

La clasificación de las conductas disruptivas según su gravedad, como se propone en la Tabla 1, proporciona un marco estructurado para la implementación de intervenciones específicas y adaptadas a cada situación. La atribución de la responsabilidad al profesorado para determinar y abordar estas conductas resalta la importancia de su papel en la gestión del comportamiento en el aula.

Siguiendo la perspectiva de Fernández (2001), se destaca la naturaleza interactiva de los comportamientos disruptivos, subrayando la necesidad de enfoques integrales que involucren tanto a docentes como a alumnos. La importancia de mejorar el clima y la convivencia en el aula, a través de la atención a la organización, normas y rutinas, así como las relaciones interpersonales, destaca la influencia del entorno en la manifestación de conductas disruptivas.

En cuanto a la función del docente, Torrego y Fernández (2006) identifican elementos clave que los alumnos valoran, resaltando la autenticidad, la creación de un ambiente positivo y la promoción de relaciones recíprocas. Estos elementos sugieren que las intervenciones del profesorado deben ir más allá de lo meramente disciplinario, incorporando aspectos emocionales y motivacionales para abordar eficazmente las conductas disruptivas. La participación activa de los alumnos en el proceso de aprendizaje, junto con expectativas positivas y la transmisión de entusiasmo, emergen como factores fundamentales para fomentar un ambiente educativo propicio y reducir la incidencia de comportamientos disruptivos.

Según Angulo et al., (2008). Las clases de Educación Física y el ejercicio físico ofrecen un entorno propicio para la inclusión de estudiantes con conductas disruptivas, y este enfoque está respaldado por varios argumentos:

- ↳ Igualdad de Oportunidades: La Educación Física proporciona una plataforma donde todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades académicas o comportamientos,



pueden participar y contribuir. El ejercicio físico promueve la igualdad de oportunidades al centrarse en las habilidades motrices y las capacidades físicas, permitiendo que cada estudiante se destaque en áreas que van más allá de la cognición tradicional.

- ↪ Desarrollo de Habilidades Sociales: Las clases de Educación Física fomentan la interacción social, el trabajo en equipo y la cooperación. Para los estudiantes con conductas disruptivas, participar en actividades físicas puede ser una oportunidad valiosa para mejorar las habilidades sociales, aprender a trabajar en grupo y desarrollar un sentido de responsabilidad hacia los demás.
- ↪ Canalización de Energía: El ejercicio físico proporciona una salida constructiva para la energía acumulada, común en estudiantes con conductas disruptivas.
- ↪ Participar en actividades físicas puede ayudar a liberar tensiones, reducir el estrés y canalizar la energía de una manera positiva, contribuyendo así a mejorar el comportamiento en el entorno educativo.
- ↪ Mejora del Bienestar Mental y Emocional: El ejercicio físico ha demostrado tener beneficios significativos para la salud mental y emocional. Para los estudiantes con conductas disruptivas que puedan experimentar desafíos emocionales, la participación en actividades físicas puede ser una herramienta eficaz para mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y promover un mayor bienestar psicológico.
- ↪ Enfoque Holístico: Las clases de Educación Física abordan el desarrollo holístico de los estudiantes, no solo centrándose en el aspecto académico, sino también en la salud física y mental. Este enfoque integral es beneficioso para estudiantes con conductas disruptivas, ya que se reconoce y se aborda su bienestar en un contexto más amplio.
- ↪ Oportunidad de Éxito Personal: El ejercicio físico ofrece oportunidades para que cada estudiante experimente el éxito personal, independientemente de su rendimiento académico.
- ↪ Se entiende que, para aquellos estudiantes con conductas disruptivas, lograr metas en el ámbito físico puede mejorar la autoestima y la autoeficacia, generando un impacto positivo en su actitud hacia la escuela en general. En conclusión, las clases de Educación Física y el ejercicio físico se presentan como medios efectivos de inclusión para estudiantes con conductas disruptivas, al proporcionar un entorno en el cual se fomente la igualdad, el



desarrollo social, la canalización de energía, la mejora del bienestar mental y emocional, un enfoque holístico y oportunidades de éxito personal.

Capítulo II: Metodología para el Desarrollo de la Investigación y el Estudio Diagnóstico.

En este capítulo, se exponen los resultados obtenidos a través del diagnóstico destinados a mejorar la conducta de estudiantes con edades comprendidas entre los 15 y 17 años en la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana. Este estudio se erige como un importante paso hacia la



comprensión y abordaje de factores que influyen en el comportamiento de los estudiantes, particularmente en la etapa adolescente, donde los aspectos físicos y emocionales desempeñan un papel crucial en su desarrollo.

La relevancia de estos resultados reside en su capacidad para orientar estrategias y programas futuros. Un diagnóstico preciso sirve como punto de partida para la implementación de intervenciones efectivas, permitiendo adaptar y personalizar los enfoques según las necesidades específicas de los estudiantes. Además, este análisis contribuye al cuerpo de conocimientos sobre la influencia de la actividad física en el comportamiento adolescente, proporcionando una base sólida para la toma de decisiones educativas y la mejora continua de los métodos de intervención.

2.1. Metodología

2.1.1. Conceptualización de las Categorías en Estudio.

Categoría 1.

Definición nominal: Ejercicios físicos compensatorio

Definición conceptual: se entiende por ejercicio físico compensatoria a aquella sesión de actividades física auxiliares planificadas y ejecutadas para completar la rutina habitual y con ello mejorar, potenciar, regular las capacidades, cualidades, aptitudes, habilidades físicas y/o psicosociales en correspondencia al objetivo a alcanzar. (Minich, 2022)

Numerosos estudios respaldan la relación positiva entre la actividad física regular y la salud integral. La liberación de endorfinas durante el ejercicio físico compensatorio está asociada con la reducción del estrés, la ansiedad y la mejora del estado de ánimo. En adolescentes, esta conexión es especialmente relevante debido a los desafíos emocionales propios de esta etapa de desarrollo. Además, Al proporcionar sesiones regulares de ejercicios físicos compensatorios, se puede anticipar una mejora en la capacidad de atención de los estudiantes, lo que repercute directamente en su desempeño en el aula. Otro elemento importante es que la adolescencia conlleva a menudo un exceso de energía que, si no se canaliza adecuadamente, puede manifestarse en comportamientos disruptivos. Los ejercicios físicos proporcionan un canal saludable para liberar esta energía, reduciendo así la probabilidad de conductas inapropiadas o destructivas en el entorno escolar.

Categoría 1.



Definición nominal: Conductas disruptivas

Definición conceptual: Las conductas disruptivas son aquellos comportamientos o manifestaciones de los alumnos que distorsionan el ambiente de aprendizaje y con ello todo el proceso docente educativo al afectar el desempeño del docente, el rendimiento académico, las relaciones interpersonales en el aula de clases y toda la convivencia escolar involucrando a los estudiantes, profesores, directivos del centro educativo, las familias y la comunidad. (Jurado de los Santos, Lafuente Carrasco, & Justiniano Domínguez, 2020)

La conducta estudiantil abarca más que simplemente acciones observables, al incluir comportamientos y actitudes, se reconoce la complejidad de la interacción de los estudiantes con su entorno escolar. La integralidad de esta definición permite capturar tanto las acciones externas como los estados mentales y emocionales de los estudiantes, toda acción o comportamiento que interrumpa el proceso de enseñanza-aprendizaje se considera disruptivo.

Tabla 2

Operacionalización de la variable dependiente: Conductas disruptivas

Variable	Dimensión	Indicador	Escala	Instrumento
Conducta	Conductas disruptivas	Uso del uniforme, conversa en clases, respeto a docentes y compañeros de clases, agresividad, materiales de clases, puntualidad, asistencia y participación en clases.		Observación directa Entrevista
	Problemas de exteriorización	Hiperactividad Agresividad Problemas de conducta	N: nunca ocurre; V: ocurre a veces; F: ocurre frecuentemente	Cuestionario. Sistema multidimensional para la evaluación de la conducta (BASC), del inglés Behavior Assessment System For Children. (Puerta, 2004)
	Problemas de interiorización	Ansiedad Depresión Somatización	S: siempre.	
	Índice de síntomas conductuales	Atipicidad Retraimiento Problemas de atención		



Habilidades
adaptativas.

Adaptabilidad
Habilidades
sociales
Liderazgo
Actividades
cotidianas
Comunicación
funcional

2.1.2. Enfoque de la Investigación.

La elección del tipo de investigación, en este caso, fue un enfoque mixto, para explorar el tema "Sistema de Ejercicios Compensatorios para mejorar la conducta de adolescentes" se fundamentó en la necesidad de obtener una comprensión integral y reflexiva del tema tratado, por lo que el paradigma al que nos acogimos el interpretativo, enfoque mixto (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018; Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014), permitió interpretar los resultados en su ambiente natural y cotidiano se una forma holística, es decir considerando el todo, sin comprimirlo o reducirlo a sus partes. (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2020) Se estudió a las estudiantes con conductas disruptivas no solo en el ambiente educativo, sino también en el entorno familiar.

2.1.3. Alcance de la Investigación

El alcance de una investigación descriptivo (Guevara Alban, Verdesoto Arguello, & Castro Molina, 2020; Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2020), los estudios de alcance gnoseológicos descriptivo tienen como objetivo fundamental según Martínez, (2018), citado por Guevara Alban, Verdesoto Arguello, & Castro Molina, 2020; Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, (2020) “describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes” (pág. 166), en la investigación se describen las principales conductas disruptivas de los estudiantes objeto de la investigación en su entorno natural a partir del análisis de las diferentes técnicas e instrumentos utilizados.



2.1.4. Declaración y Justificación del Tipo de Investigación

La investigación constituye un estudio fenomenológico en la misma se explora, describe y comprenden las conductas disruptivas de la población de estudio. La fenomenología tiene como objetivo fundamental la descripción de los procesos o fenómenos de la realidad, la forma en que se experimenta en el mundo circundante. (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018) La investigación es no experimental y de corte transversal, de campo y aplicada.

2.1.5. Métodos Empleados y sus Propósitos en el Contexto de Investigación

En el contexto de la investigación se emplearon métodos del nivel teórico y del nivel empírico.

☞ Métodos del nivel Teórico:

- ✓ Método Histórico-Lógico: se utilizó para examinar la evolución histórica de la relación entre el ejercicio físico y la conducta de los estudiantes, específicamente en la construcción del marco teórico. Este análisis espaciotemporal permitió identificar patrones, cambios significativos y contextos históricos que pueden influir en las percepciones actuales sobre ejercicios físicos compensatorios para mejorar las conductas disruptivas en los adolescentes.
- ✓ Análisis y síntesis: nos permitió descomponer y estudiar el fenómeno en sus partes e integrarlo nuevamente, estableciendo relaciones y características generales de las conductas disruptivas de la población de estudio en el análisis de los resultados y en el marco teórico y la propuesta de la investigación relacionar estas conductas con sus posibles causas y consecuencias y con la realización de ejercicios físicos.
- ✓ Método Inductivo: se utilizó en el análisis de los resultados y derivar conclusiones generales sobre la influencia de los ejercicios físicos en conducta disruptivas de los estudiantes adolescentes en la clase de educación física. Permite construir teorías a partir de observaciones y evidencia empírica recopilada durante la investigación.
- ✓ Triangulación de resultados: implicó la comparación y validación cruzada de los resultados obtenidos a través de los diferentes instrumentos aplicados en la investigación.

Como técnica la revisión bibliográfica permitió la búsqueda y selección de la bibliografía que se inició desde la propuesta del tema y construcción del proyecto de investigación hasta la



finalización del informe que constituye la tesis, realizando un análisis crítico de artículos, libros y otras fuentes de información que representan el estado del conocimiento sobre el tema a investigar.

La revisión documental permitió valorar los planes de clases de Educación Física para determinar metodología y estrategias para los estudiantes con conductas disruptivas y su inclusión a las actividades de clase.

☞ Métodos del nivel Empírico:

- ✓ Observación científica: Observación directa del investigador en la población de estudio para determinar las conductas disruptivas.
- ✓ Entrevista: Para evaluar la conducta de los adolescentes objeto de estudio. Como técnica Observación directa y la encuesta ambas para determinar las conductas disruptivas en los adolescentes.

2.1.6. Instrumentos Derivados De La Metodología Seleccionada Y Procedimientos.

- ✓ Observación: se empleó para registrar el comportamiento de los estudiantes durante las clases y durante la aplicación del sistema de ejercicios compensatorios. Esto incluye aspectos como la participación, el nivel de interacción social y las actitudes hacia la actividad física. La observación directa contribuyó a la validez de los datos al capturar el comportamiento real en lugar de depender únicamente de informes subjetivos. (Anexo I)
- ✓ Cuestionario: sistema multidimensional para la evaluación de la conducta (BASC), del inglés Behavior Assessment System For Children. (Puerta, 2004) para determinar el comportamiento de los adolescentes que constituyen nuestra población de estudio (Anexo II) y su manifestación clasificados en problemas de exteriorización, problemas de interiorización, índice de síntomas conductuales y habilidades adaptativas. (Puerta, 2004)
- ✓ Entrevista abierta y cerrada a los docentes: para profundizar en las conductas disruptivas de los adolescentes. (Anexo III)

2.1.7. Delimitación de la Población y la Muestra.

La presente investigación que se realiza a los adolescentes de la unidad educativa fiscal Francisco de Orellana de la provincia de Guayas, cantón Guayaquil parroquia Ximena la misma tiene una matrícula de 2138 estudiantes distribuidos en 2 niveles de educativos: Básica Superior y Bachillerato Técnico tanto en jornada matutina, como vespertina, adoptando como población de



estudio a la jornada vespertina, es esta hay matriculados un total de 1020 estudiantes entre Básica Superior de Bachillerato, de ellos 499 son hembras e igual cantidad de varones que en grupos y sexo se distribuyen de la siguiente forma:

Tabla 3.

Población de estudio

Niveles	Paralelos	Sexo		Total
		Hembras	Varones	
Educativos				
Básica	Octavo A	21	24	45
Superior	Noveno A	16	31	47
	Noveno A	30	17	47
	Noveno B	23	24	47
	Décimo A	24	20	44
	Décimo B	22	22	44
	Décimo C	21	24	45
	Décimo D	16	28	44
	Décimo E	20	16	36
Bachillerato	Primero de bachillerato contabilidad. A	19	15	44
	Primero Bachillerato Contabilidad. B	16	17	43
	Primero Bachillerato Contabilidad. C	18	16	44
	Primero Bachillerato Informática A	13	26	39
	Primero Bachillerato Informática B	22	20	42
	Primero Bachillerato Informática C		23	40
		17		



Segundo Bachillerato contabilidad. A	15	10	25
Segundo Bachillerato contabilidad. B	16	19	35
Segundo Bachillerato contabilidad. C	8	18	36
Segundo Bachillerato Informática A	18	16	44
Segundo Bachillerato Informática B	12	24	36
Segundo Bachillerato Informática C	12	19	33
Segundo Bachillerato Informática D	11	15	26
Tercero Bachillerato contabilidad. A	17	13	40
Tercero Bachillerato contabilidad. B	12	11	33
Tercero Bachillerato Informática A	16	17	33
Tercero Bachillerato Informática B	14	14	28
Total	499	499	1020

En la institución además 80 docentes laboran, 40 en cada sesión y la directiva está conformada por el rector, vicerrector e inspector general.

Nuestra investigación se desarrolla en bachillerato, nivel en el que se observan mayor cantidad de estudiantes con conductas disruptivas, son adolescentes de edades comprendidas entre los 15 y 17 años, con un total de 593 adolescentes, 242 hembras y 279 varones.



El tipo de Muestreo es Intencional o de Juicio, donde la selección de participantes se basó en la experiencia, observaciones y conocimientos de los investigadores sobre el grupo de estudiantes con problemas de conducta, este método implica que los participantes son elegidos de manera específica y directa debido a ciertas características o criterios que el investigador considera relevantes para la investigación.

La muestra son 46 estudiantes con conductas disruptivas del primero de Bachillerato de la sesión vespertina, quedando distribuida de la siguiente forma:

Tabla 4.

Composición de la Muestra:

Niveles Educativos	Jornada Vespertina		Sexo		Total
	Paralelos		Hembras	Varones	
Bachillerato	Primero de bachillerato contabilidad. A		2	7	9
	Primero Bachillerato Contabilidad. B		0	6	6
	Primero Bachillerato Contabilidad. C		1	6	7
	Primero Bachillerato Informática A		2	5	7
	Primero Bachillerato Informática B		0	8	8
	Primero Bachillerato Informática C		1	8	9
	Total		6	40	46

2.1.8. Estrategia Metodológica Investigativa Seguida en el Proceso de Investigación de Acuerdo con el Alcance e Intereses de la Investigación.

Para investigar el tema de las conductas disruptivas en adolescentes, es esencial seguir un proceder metodológico basado en el método científico, se parte de la planificación de la



investigación en la que prima la revisión de la literatura y con ello el diseño teórico y metodológico, seguido de la ejecución de la investigación con el estudio diagnóstico, establecer los resultados y correspondiente análisis basado fundamentalmente en la observación y la hermenéutica que permitió obtener datos significativos y relevantes de nuestra investigación a partir de las técnicas e instrumentos aplicados, la modelación de la propuesta y la validación de la misma, para concluir con el informe del estudio realizado.

En el marco de la Prueba Diagnóstica, se implementó un cuestionario (autoinforme) sobre conductas disruptivas dirigido a los estudiantes participantes en la investigación. Este instrumento permitió recopilar datos cuantitativos sobre la frecuencia y tipos de comportamientos disruptivos que los estudiantes podrían experimentar o exhibir en el entorno educativo.

Además del cuestionario, se desarrolló una guía de observación para recopilar datos cualitativos sobre la conducta de los estudiantes. La observación directa en el entorno escolar proporciono información detallada y contextualizada sobre las conductas disruptivas, permitiendo una comprensión más profunda de los factores situacionales y conductuales.

2.1.9. Descripción de la Metodología de Acuerdo con las Tareas de Investigación.

➤ Primera Etapa

La revisión bibliográfica no solo fue un punto de partida, sino un elemento transformador en el proceso de investigación. Al examinar las fuentes primarias y secundarias, se logró una comprensión del problema, los métodos teóricos permitieron establecer no solo los antecedentes de la problemática, sino también la caracterización de las conductas disruptivas según el criterio de diferentes autores, sus causas y consecuencias en el individuo y la sociedad, así como el papel del docente y el ejercicio físico en el control y mejora de las mismas, además de seleccionar los métodos empíricos más apropiados para el estudio. Permitted afinar y ajustar el diseño teórico y metodológico, incorporando las perspectivas más relevantes y actualizadas en el campo de estudio. Además, la revisión bibliográfica facilitó la identificación de lagunas en el conocimiento existente, lo que llevó a una formulación más precisa y fundamentada de los objetivos de investigación. La información recopilada durante esta fase de revisión sirvió como un catalizador para la evolución y mejora continua del enfoque metodológico.

➤ Segunda Etapa



Para el diagnóstico inicial se partió de las observaciones directas durante las clases para obtener una comprensión más profunda del comportamiento de los estudiantes, se empleó además un cuestionario para evaluar las conductas disruptivas que ofreció información más precisa sobre la naturaleza de tales comportamientos en el grupo de estudiantes de interés, este instrumento validado internacionalmente proporciona una visión general de las tendencias y patrones de las conductas disruptivas en los estudiantes. Se entrevistó a los docentes de Educación Física para conocer su criterio acerca de las conductas disruptivas y como tratarlas en las clases, el análisis documental de los planes de clase permitió identificar las acciones concretas que se están llevando a cabo para abordar los problemas de conducta en el entorno educativo. La triangulación posibilitó el abordaje integral del problema vista desde diferentes ópticas.

➤ Tercera Etapa

La tercera etapa del estudio se centró en la elaboración y aplicación de un programa de ejercicios físicos compensatorios con el objetivo de mejorar los problemas de conductas de los estudiantes investigados de la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana. La intervención también abordó la organización de las sesiones de educación física, incorporando actividades recreativas como parte integral del programa. Se desarrolló un programa específico de ejercicios físicos compensatorios, diseñado para contrarrestar los efectos de la conducta que presentaron los estudiantes en la clase de educación física. Este programa contempló actividades que promovieran la movilidad, flexibilidad y resistencia, teniendo en cuenta las necesidades y capacidades de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal Francisco de Orellana.

➤ Cuarta Etapa

En esta etapa se realizó evaluación de la implementación de los ejercicios físicos compensatorios para mejorar las conductas disruptivas de los estudiantes sujetos al proceso investigativo, La evaluación de la implementación de los ejercicios físicos compensatorios representó una fase crítica en el proceso investigativo, ya que proporciona información valiosa sobre la efectividad y la aceptación de la intervención. Aquí se argumentó algunos puntos clave sobre la importancia y el enfoque de esta evaluación: La evaluación se centró en medir la adhesión de los estudiantes al programa de ejercicios físicos compensatorios. Esto implicó analizar la



regularidad y la participación de los estudiantes en las sesiones programadas. La adhesión es un indicador fundamental que determino la aceptación y la viabilidad a largo plazo de la intervención.

Además, La observación directa durante las sesiones de ejercicios proporcionaron datos cualitativos valiosos sobre el comportamiento, la participación y la interacción social durante las sesiones que contribuyó a evaluar la dinámica del grupo y cualquier cambio observable en el comportamiento.

2.2. Resultados del Diagnóstico Aplicado a los Estudiantes de Educación General Básica Nivel Superior, de la Unidad Educativa Fiscal Francisco Orellana.

En este acápite se establecen los resultados de la aplicación de los instrumentos sobre las conductas disruptivas de los estudiantes.

Resultados de la guía de observación aplicada, la observación se aplicó en seis clases de la asignatura Educación Física y en dos materias netamente teóricas, de las que observaron tres clases en cada una en cada uno de los paralelos de primero de bachillerato de la institución educativa, primeramente se debe destacar que las conductas disruptivas son más comunes en los individuos del sexo masculino que en las del femenino, aunque cabe señalar que aunque no se incluyeron en la muestra las hembras conversan más en clases que los varones, pero sin que esto sea motivo de interrupciones de la misma, lo hacen en voz baja y aunque se considera una disrupción, no es de las más complejas.

En las clases observadas se constató que las conductas disruptivas más comunes en los estudiantes es el salir constátenme del aula algunos solicitan permiso seguidamente al profesor y/o salen sin solicitar permiso o incluso aunque el docente se los niegue lo que se considera una falta de respeto, además se evidencian llegadas tardes y retiradas del aula de clases antes de que termine el tiempo destinado para ello, unido a ellos también ausencias a clases.

También se pudo evidenciar en los 46 estudiantes seleccionados que por generalidad no realizan actividades en las clases, no participan con sus compañeros de grupo en las tareas que se orientan para trabajar en equipos y no cumplen con los deberes orientados por los docentes. Algunos de estos estudiantes se muestran muy distraídos en las clases y solo están buscando la oportunidad para salir del aula, no muestran agresividad en su mayoría n con los compañeros, ni con el docente, pero no obedecen cuando se les llama la atención y también se presentan actitudes



en la que se molesta a determinados compañeros de aula con burlas y gestos vulgares u ofensivos y en algunos casos se evidencian amenazas sobre compañeros.

Otra de las conductas disruptivas detectadas y no solo en estos estudiantes sino también en muchos otros estudiantes es el uso del teléfono en el aula, a lo que el profesor debe llamar la atención varias veces en la clase, es la más común en las clases observadas y también podemos mencionar, aunque no tan notable como la anterior la no realización de los deberes de clase.

Es común para estos 46 adolescente el no prestar atención en clases y no participar en las actividades orientadas por el docente y aunque no existe una agresión directa hacía este si se le falta al respeto al no seguir sus indicaciones y mostrar actitud muchas veces desafiante, en ocasiones se ha visto a algunos estudiantes con sustancias no permitidas en la institución.

Resultados del cuestionario aplicado a los estudiantes (autoinforme) para determinar las conductas disruptivas en los estudiantes que constituyen nuestra muestra se constató que al analizar en las escalas adaptativas de actitud hacia el colegio y hacía los profesores existe una tendencia a mostrar una actitud negativa y rechazo hacia el lugar de estudio (Tabla 5) marcada fundamentalmente por los siguientes ítems.

Tabla 5. <i>BASC, Autoinforme de 12 -18 años. Escalas adaptativas actitud hacia el colegio</i>	N	V	F	S
1. Se adapta bien a los(as) maestros(as) nuevos(as)	6,6%	83,3%	6,6%	3,3%
8. Es incapaz de esperar turnos	3,3%	6,6%	50%	33,3%
9. Asiste a actividades extraescolares	100%	0	0	0
50. Dice: 'los exámenes me ponen nervioso'	0	0	0	100%

Sin embargo, al analizar la depresión y somatización no mostraron sentimientos de infelicidad o tristeza, tendencia a ser sensibles o quejarse de sus dolores o sensaciones, aunque si en algunos casos de estrés o presiones externas, lo que quizás pueda desencadenar la actitud negativa ante la escuela y los docentes, situación similar se muestra para locus de control, no se manifiesta como regularidad la tendencia a asumir la responsabilidad de las conductas propias o ajenas.



En cuanto a la búsqueda de sensaciones se constató que un porcentaje apreciable busca satisfacción en actividades extremas o de peligro, lo que es posible que ya estén adaptados a este tipo de satisfacciones y en la escuela ya no encuentren satisfacción, lo que se evidencia fundamentalmente en los siguientes ítems (Tabla 6)

Tabla 6. <i>BASC, Autoinforme de 12 -18 años. Búsqueda de sensaciones.</i>	N	V	F	S
6. Se va de casa sin permiso	6,6%	83,3%	6,6%	3,3%
2. Amenaza con hacerle daño a otras personas	33,3%	20%	20%	33,3%
8. Es incapaz de esperar turnos	3,3%	6,6%	50%	33,3%
13. Juega con fuego	33,3%	20%	20%	33,3%
18. Tiene amigos(as) que se meten en problemas	3,3%	6,6%	33,3%	50%
25. Desafía o reta a otros(as) niños(as) a que hagan cosas	3,3%	6,6%	6,6%	83,3%
55. Es inquieto(a) cuando ve una película	0	0	0	100%

En cuanto a la sensación de inadecuación, existe una tendencia a sentir que están fuera de lugar, que se encuentra excluido socialmente y en algunos casos en el ámbito familia, basado fundamentalmente en los siguientes ítems (Tabla 7)

Tabla 7. <i>BASC, Autoinforme de 12 -18 años. Sensación de inadecuación.</i>	N	V	F	S
1. Se adapta bien a los(as) maestros(as) nuevos(as)	6,6%	83,3%	6,6%	3,3%
2. Amenaza con hacerle daño a otras personas	33,3%	20%	20%	33,3%
7. Dice: 'no tengo ningún amigo(a)'	33,3%	20%	20%	33,3%
12. Inicia conversaciones fácilmente con gente que acaba de conocer	83,3%	6,6%	3,3%	6,6%
21. Se une a clubes o grupos sociales	66,6%	33,3%	3,3%	6,6%
24. Cambia de dirección para evitar tener que saludar a alguien	33,3%	20%	20%	33,3%
34. Le pega a otros(as) niños(as)	33,3%	20%	20%	33,3%
42. Dice: 'nadie me comprende'	6,6%	6,6%	3,3%	83,3%
49. Discute con los padres	20%	33,3%	33,3%	20%



54.Se frustra fácilmente	13,3%	13,3%	23,4%	50%
--------------------------	-------	-------	-------	-----

En cuanto a la ansiedad se constató la tendencia a mostrar síntomas de ansiedad al estar muy inquietos, sin lograr concentrar la atención, quizás nerviosos o preocupados lo que se evidencia en los siguientes ítems (Tabla 8)

Tabla 7. <i>BASC, Autoinforme de 12 -18 años. Sensación de inadecuación.</i>	N	V	F	S
3.Se preocupa	33,3%	33,3%	20%	20%
5.Se mece hacia delante y hacia atrás durante largos períodos de tiempo	23,4%	23,4%	23,4%	23,4%
8.Es incapaz de esperar turnos	3,3%	6,6%	50%	33,3%
20.Se levanta de la mesa durante las comidas	0%	9,9%	13,3%	76,6%
30.Le dan rabietas	14%	66,6%	14%	15,2%
40.Repite continuamente una actividad	20%	20%	33,3%	33,3%
50.Dice: ‘los exámenes me ponen nervioso’	0	0	0	100%
55.Es inquieto(a) cuando ve una película	0	25%	25%	50%

Sin embargo, no existen muestra de estrés social, ni de Atipicidad.

Al analizar los indicadores de problemas de exteriorización como hiperactividad, agresividad y problemas de conducta, se constató que el menos significativo son los problemas de conducta, en todos los casos sin embargo se evidencia hiperactividad y problemas de conducta, aunque se determinó que el 53% si ha amenazado con hacerle daños a alguien, en la institución educativa que se conozca han sido muy pocos los casos que han llegado a este extremo.

En cuanto a los problemas de interiorización se evidencian más los estados de ansiedad que los de depresión y somatización, no hay indicios de que sientan culpa o de que intenten lesionarse a sí mismos.

Índices de síntomas conductuales, en esta dimensión la atipicidad, el retraimiento y los problemas de atención están presentes en mayor o menor grado en todos los integrantes de la muestra, donde los problemas de atención son muy representativos en prácticamente el 100% de



ellos, de igual forma el retraimiento en determinados momentos, se ven ambos estados en los adolescentes estudiados, además las conductas no presentan anticipidad.

Las habilidades adaptativas como las habilidades sociales, de liderazgo, actividades cotidianas y comunicación funcional son bien limitadas, les cuesta adaptarse a los cambios, en algunos casos las habilidades sociales se ven limitadas, no hacen amigos con facilidad, no les interesa integrarse a grupos sociales, se muestran apáticos al grupo de clases, solo se relacionan con un grupo reducido de compañeros en su gran mayoría, el liderazgo solo se presenta en 6,6% de los individuos que pueden funcionar como un líder negativo en el aula de clases, en cuanto a las habilidades cotidianas se puede señalar que en algunos casos se muestra autoconocimiento, toma de decisiones en un número elevado de individuos, al igual que el manejo de las emociones, por su parte el pensamiento creativo, la empatía y las relaciones interpersonales se ven más afectadas en este grupo de adolescentes, solo en el 13,3% se relaciona bien con los compañeros de clase, al resto no le es importante, en la solución de conflictos también se evidencian dificultades en estos estudiantes, en un número no muy reducido se muestran dificultades con la comunicación funcional (33,3%).

Como se puede apreciar las habilidades adaptativas y los problemas de exteriorización son los más afectados en este grupo de estudiantes, lo que se debe tomar en cuenta para la elaboración de la propuesta.

En los resultados de la entrevista a los docentes de primero de bachillerato se corrobora lo planteado anteriormente en cuanto hiperactividad, la ansiedad, el desinterés por las clases mostrado en salir constantemente del aula de clases, no entregar deberes, no realizar trabajos en equipo, no portar los materiales de clases, el desafío pasivo a los docentes y en algunos casos faltas de respeto a sus compañeros y a los docentes, pero señalan que no es común la agresión física a estos último y muy poco entre los estudiantes en la unidad educativa.

Los docentes señalaron que muchos de estos estudiantes vienen de hogares disfuncionales, madres solteras, padres divorciados y en algunos casos algún familiar cercano como hermanos se encuentran vinculados al expendio de sustancias sujetas a fiscalización, sosteniendo que muchos de ellos también consumen estas sustancias, lo cual es una preocupación



de todos por lo que implica en el comportamiento de los adolescentes en el aula de clases y en la institución educativa.

Se planteó además conducta disruptiva más leves como hablar en clases, hacer ruidos molestos, estar jugando o viendo videos en el teléfono son muy molestas en clases y comunes, que unas y otras interrumpen constantemente las clases y no permiten el alcance muchas veces del objetivo señalado y que afecta a todos los estudiantes, lo que además indica que no existe respeto al docente que les llama la atención varias veces y con ello el rendimiento académico no es el esperado y deseado, muy poco esfuerzo se dedica al estudio.

Tomando las respuestas de los docentes se decidió aplicar una entrevista cerrada para determinar el conocimiento teórico, habilidades didácticas, metodológicas de los profesores de educación física. En la tabla o se muestran los resultados.

Tabla 8.

Resultados del diagnóstico (pretest) de la encuesta a docentes para comprobar sus conocimientos teóricos, habilidades didácticas, metodológicas relacionada con la conducta de los estudiantes en las clases de Educación Física.

Indicadores de evaluación	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
La comprensión de la conducta disruptiva en la clase de educación física de los conceptos teóricos, principios y causas subyacentes.	28%	42%	30%	0%	0%
Conoce y aplica los enfoques metodológicos destinados a tratar la conducta de los estudiantes e la clase de educación física.	30%	40%	30%	0%	0%
Conoce la relación sobre las teorías relacionadas con la educación física y la conducta, lo que implica comprender cómo la Educación física puede influir en la formación integral de los estudiantes.	27%	43%	30%	0%	0%
Aplicabilidad de ejercicios compensatorios más adecuados contrarrestar los problemas de conducta de los estudiantes en las clases de educación física.	46%	22%	32%	0%	0%

(1) Muy insuficiente, (2) Insuficiente, (3) Regularmente suficiente, (4) Suficiente, (5) Muy suficiente.



Elaboración propia por los autores 2024

La comprensión de la conducta disruptiva en las clases de Educación Física de los conceptos teóricos, principios y causas subyacentes, el 28% respondieron muy insuficiente, el 42%, insuficiente y el 30% restante, suficiente, lo que lleva a deducir que existe poco conocimiento sobre el tema tratado. En la segunda pregunta relacionado con conocer y aplica conceptos metodológicos; muy insuficiente el 30%, insuficiente 40% y suficiente 30%. Sobre las teorías relacionadas con la educación física y la conducta, 27% muy insuficiente, 43% insuficiente y 30% Suficiente. Co respecto a la aplicabilidad de ejercicios compensatorios, el 46% respondió muy insuficiente, el 22% insuficiente y el 32 % suficiente.

Estos resultados reflejan la distribución de las respuestas de los docentes en cada indicador de evaluación. La mayoría de los docentes muestra un nivel de conocimiento teórico y habilidades didácticas insuficientes o regularmente suficientes en relación con la conducta de los estudiantes en las clases de educación física. El análisis estadístico detallado puede proporcionar una comprensión más profunda de los puntos fuertes y áreas de mejora en la formación de los docentes en este ámbito.

En cuanto a la revisión documental se constató que la relación entre los objetivos específicos y las actividades de la clase de educación física el 62% se evidencia muy insuficiente, el 13% insuficiente y el 25% suficiente. En la aplicación de contenidos físicos recreativos el 30% muy insuficiente, el 40% suficiente y el 30% insuficiente en la clase de Educación Física. Estos resultados proporcionan una evaluación detallada de la calidad de los planes de clases de Educación Física en relación con la inclusión de estudiantes con conducta disruptivas. La mayoría de los indicadores muestran calificaciones en los niveles de "Muy inadecuado" o "Inadecuado", lo que sugiere áreas de mejora en la planificación y ejecución de ejercicios compensatorios inclusivos. Los resultados se detallan en la tabla

Tabla 9

Revisión documental diagnóstica centrada en los planes de clases de Educación Física para determinar actividades de inclusión de estudiantes con conductas disruptivas.

Indicadores de evaluación	Totalmente insuficiente (1)	Insuficiente (2)	Regular (3)	Adecuado (4)	Muy adecuado (5)
---------------------------	-----------------------------------	---------------------	----------------	-----------------	------------------------



Relación entre los objetivos específicos y la clase de educación física con la aplicación de ejercicios físicos, que contribuya a mejorar la conducta de los estudiantes.	62%	13%	25%	0%	0%
Aplicación de contenidos físicos recreativos en la clase de Educación Física que facilite la inclusión de los estudiantes y permita mejorar su conducta y comportamiento.	30%	40%	30%	0%	0%
Planificación de materiales, recursos y métodos, con el objetivo de contrarrestar los problemas de conductas disruptivas, que garantice la inclusión en la clase de Educación Física.	58%	22%	30%	0%	0%
Relación entre los ejercicios físicos y las técnicas empleadas para desarrollar habilidades físicas que contribuya a incluir en las clases de Educación Física estudiantes con dificultades de conducta	38%	36%	26%	0%	0%
Incorporación de los criterios de evaluación en las planificaciones de las clases de educación física para la inclusión de los estuantes, con problemas de conducta.	32%	54%	14%	0%	0%

Fuente. Elaboración propia 2024



Capítulo III. Presentación Y Validación De La Propuesta

3.1. Presentación del programa de ejercicios físicos compensatorios para la inclusión de estudiantes con problemas de conductas disruptivas en las clases de educación física.

En el presente capítulo se abordó la propuesta de un programa de ejercicios físicos compensatorios para la inclusión de estudiantes con problemas de conductas disruptivas en las clases de educación física, se fundamentó en la necesidad de abordar de manera integral los desafíos que estos estudiantes pueden enfrentar. La inclusión de estos ejercicios se diseñó para compensar y contrarrestar los problemas de conducta, se presenta como una estrategia proactiva y positiva. Los ejercicios físicos compensatorios están diseñados para abordar tanto las necesidades físicas como las emocionales de los estudiantes. Se busca una aproximación holística que no solo mejore la salud física, sino que también contribuya al bienestar emocional y psicológico. Además, Este programa busca integrar a todos los estudiantes, incluidos aquellos con problemas de conducta, en las actividades de educación física. La inclusión fomenta un ambiente de aceptación y colaboración, reduciendo posibles estigmatizaciones.

Fundamentación teórica del programa:

Un programa de ejercicios físicos compensatorios para la inclusión de estudiantes con problemas de conductas disruptivas en las clases de educación física se apoya en diversas teorías y conceptos provenientes de la psicología, la pedagogía y la educación física, para ello os apoyamos en algunas teorías importantes como es la Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura destaca la influencia del entorno y las interacciones sociales en el desarrollo del comportamiento. Según Bandura (1977), "el aprendizaje se realiza a través de la observación y la imitación de modelos sociales, lo que sugiere que las conductas disruptivas pueden ser modificadas mediante la exposición a modelos positivos y la participación en actividades pro sociales".

La Psicología del Aprendizaje Motor. Desde la perspectiva de la psicología del aprendizaje motor, autores como Schmidt y Wrisberg (2004) sostienen que las actividades físicas pueden contribuir al desarrollo de habilidades motoras y al control del comportamiento. La participación en ejercicios físicos específicos puede mejorar la coordinación y la autorregulación, aspectos fundamentales para estudiantes con conductas disruptivas.

El Enfoque de la Pedagogía Inclusiva, propuesta por autores como Booth y Ainscow



(2002), aboga por la adaptación del currículo y las prácticas educativas para atender las necesidades de todos los estudiantes. Integrar ejercicios físicos compensatorios en las clases de educación física se alinea con este enfoque, ofreciendo oportunidades equitativas de participación.

La Educación Física Adaptada, según Winnick y Porretta (2016), se centra en la adaptación de las actividades físicas para garantizar la participación de estudiantes con discapacidades o necesidades especiales. Este enfoque respalda la implementación de un programa de ejercicios físicos compensatorios para abordar las conductas disruptivas desde una perspectiva inclusiva.

Estrategias de Intervención Conductual. Autores como Kazdin (2008) proponen estrategias de intervención conductual basadas en el reforzamiento positivo y la modificación de conducta. La implementación de ejercicios físicos compensatorios puede considerarse como una estrategia positiva para reforzar comportamientos deseables y reducir las conductas disruptivas.

Esta fundamentación teórica respalda la necesidad y eficacia de un programa de ejercicios físicos compensatorios para la inclusión de estudiantes con problemas de conductas disruptivas en las clases de educación física, integrando perspectivas clave de la psicología, la pedagogía y la educación física. Estas teorías mencionadas ofrecen valiosas perspectivas sobre la influencia del entorno en el comportamiento, es importante considerar sus limitaciones y complementarla con enfoques adicionales para abordar la complejidad de las conductas disruptivas en contextos específicos.

Los ejercicios físicos compensatorios en las clases de Educación Física para problemas de conducta.

La fundamentación teórica sobre los ejercicios físicos compensatorios para la inclusión de estudiantes con problemas de conductas disruptivas en las clases de educación física se apoya en diversas teorías y enfoques de la psicología, la educación física y la pedagogía. Tales como:

La Teoría del Aprendizaje Motor destaca la importancia de la práctica de ejercicios físicos y la repetición en el desarrollo de habilidades motoras. Autores como Schmidt y Wrisberg (2008) señalan que la práctica regular de ejercicios físicos adaptados puede mejorar la coordinación motora y contribuir a un mejor control del comportamiento.

El modelo de educación Física Adaptada se enfoca en adaptar los ejercicios físicos para satisfacer las necesidades individuales de los estudiantes con discapacidades o desafíos



específicos. Winnick y Porretta (2016) proporcionan perspectivas sobre cómo adaptar las actividades físicas para la inclusión de estudiantes con problemas de conductas disruptivas. La Psicología Positiva destaca el papel del ejercicio físico en el bienestar emocional y mental. Autores como Seligman y Csikszentmihalyi (2000) abogan por la conexión entre la actividad física y la mejora del estado de ánimo, lo que podría tener implicaciones positivas en la gestión de la conducta disruptiva. La Educación Física Inclusiva promueve la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o desafíos. La obra de Kasser y Lytle (2016) proporciona una perspectiva sobre la implementación de prácticas inclusivas en la educación física.

Las estrategias de modificación de conducta, basadas en principios conductuales, ofrecen técnicas para reforzar comportamientos positivos y reducir comportamientos disruptivos. Kazdin (2008) proporciona orientación sobre estrategias efectivas en la modificación de conducta. Se considera que estas fundamentaciones teóricas respaldan la implementación de ejercicios físicos compensatorios como una estrategia inclusiva y adaptada para abordar las conductas disruptivas en las clases de educación física. Integrando estos enfoques, se busca no solo mejorar la salud física de los estudiantes, sino también su bienestar emocional y la gestión de su conducta en el entorno educativo.

Justificación de la propuesta

La propuesta de ejercicios físicos compensatorios para la inclusión de estudiantes con problemas de conductas disruptivas en las clases de educación física se justifica mediante una descripción detallada de sus fundamentos y beneficios.

La propuesta se fundamenta en un enfoque integral que reconoce la interconexión entre la actividad física y la salud mental. Los ejercicios físicos compensatorios no solo se centran en el desarrollo de habilidades motoras, sino que también buscan impactar positivamente en el bienestar emocional y comportamental de los estudiantes.

Se ha demostrado que la actividad física regular tiene beneficios significativos para la salud mental. La liberación de endorfinas durante el ejercicio puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y proporcionar una vía constructiva para liberar tensiones emocionales, aspectos cruciales para estudiantes con conductas disruptivas.



Los ejercicios físicos compensatorios ofrecen oportunidades para desarrollar habilidades de autorregulación. Al participar en actividades físicas adaptadas, los estudiantes pueden aprender a canalizar la energía de manera positiva, gestionar el estrés y mejorar su capacidad para mantener la concentración en situaciones académicas.

La adaptación de los ejercicios físicos asegura que todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o desafíos, puedan participar activamente. Esto promueve un ambiente inclusivo en el que cada estudiante se siente valorado y aceptado, lo que puede tener un impacto positivo en su comportamiento.

La propuesta se alinea con estrategias de modificación de conducta al proporcionar una alternativa constructiva y gratificante para los estudiantes. Al reforzar positivamente la participación en los ejercicios compensatorios, se crea un mecanismo de refuerzo que puede influir en la mejora de las conductas disruptivas.

La propuesta se respalda en teorías como la del aprendizaje motor, la educación física adaptada y la psicología positiva, que abogan por la conexión entre la actividad física y el bienestar emocional. Estas teorías proporcionan una base sólida para el diseño y la implementación de los ejercicios compensatorios.

La versatilidad de los ejercicios físicos compensatorios permite adaptar las actividades según las necesidades individuales de los estudiantes. Esto asegura que la propuesta sea inclusiva y tenga en cuenta las diferencias individuales, proporcionando un espacio donde cada estudiante pueda prosperar, la propuesta de ejercicios físicos compensatorios se justifica por su capacidad para abordar no solo las necesidades físicas, sino también las emocionales y comportamentales de los estudiantes, promoviendo un ambiente educativo inclusivo, saludable y propicio para el desarrollo integral de cada individuo.

Nombre del programa de ejercicios físicos compensatorio: "Actívate y Conquista tu cambio de actitud"

El **Objetivo General del programa;** Fomentar un cambio positivo de actitud en estudiantes con problemas de conductas disruptivas a través de la implementación de un programa de ejercicios físicos compensatorios, promoviendo la inclusión, el bienestar emocional y el desarrollo integral en el contexto de las clases de educación física.



Objetivos específicos

1. Lograr que los estudiantes participen activamente en los ejercicios físicos compensatorios durante las clases de educación física.
2. Proporcionar herramientas y estrategias a los estudiantes para que desarrollen habilidades de autorregulación y manejo positivo de emociones durante y después de las actividades físicas.
3. Crear un ambiente inclusivo donde todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, se sientan aceptados y colaborativos durante las sesiones de ejercicios compensatorios.
4. Establecer un sistema de refuerzo positivo que premie y reconozca las conductas positivas observadas durante la participación en los ejercicios físicos compensatorios.
5. Implementar un sistema de evaluación continua para medir el impacto del programa, recopilar retroalimentación de los participantes y realizar ajustes según sea necesario para maximizar la eficacia.

Metodología.

La metodología propuesta se fundamenta en teorías y enfoques contemporáneos que han demostrado ser efectivos para modificar comportamientos y promover cambios positivos en el ámbito de la actividad física y la conducta. En conjunto, la metodología fusiona estos enfoques teóricos para proporcionar un marco integral que aborda no solo la actividad física, sino también la motivación, la participación activa y la autodeterminación de los estudiantes con problemas de conductas disruptivas. Para su ejecución se enmarcó en varios pasos metodológicos como son:

Metodología Actualizada: Programa "Actívate y Conquista tu Cambio de Actitud"

Paso 1: Diagnóstico Ampliado

- Revisión Documental y Entrevistas:
- Se analizaron documentos relacionados con la conducta y niveles de actividad física.
- Se realizaron entrevistas con estudiantes, docentes y profesionales de salud.
- Observaciones en Clases de Educación Física:
- Se observaron directamente las dinámicas de las clases, identificando



comportamientos y preferencias.

Paso 2: Fundamentación Teórica

- Revisión Actualizada de Literatura:
- Se incorporaron nuevos estudios y teorías sobre la relación entre actividad física, comportamiento y motivación.

Paso 3: Diseño del Programa de Ejercicios Motivacionales

- Sesiones de Ejercicios y Actividades Variadas:
- Se desarrollaron sesiones inclusivas con actividades motivacionales, juegos interactivos, bailes, circuitos y deportes adaptados.
- Establecimiento de Metas Participativas:
- Se Facilito un proceso participativo para establecer metas alcanzables, fomentando la autodeterminación y el compromiso.
- Se realizaron recompensas y reconocimiento ampliado:
- Se expandió el sistema de recompensas con opciones más personalizadas, como reconocimientos públicos y experiencias en grupo.
- Se realizo la integración tecnológica mejorada:
- Se Utilizaron aplicaciones interactivas y rastreadores de actividad física de última generación para maximizar la participación y seguimiento.
- Se apoyo y oriento la individualizada intensificada:
- Proporcionar asesoramiento más detallado, incorporando apoyo nutricional y recursos personalizados.

Paso 4: Implementación con Evaluación Continua

- Periodo de Implementación de 8 Semanas:
- Se extendió el programa para un periodo más prolongado, permitiendo una adaptación gradual y sostenida.
- Monitoreo y Ajuste Constante:
- Se realizaron evaluaciones continuas para ajustar el programa según las necesidades y preferencias emergentes.

Paso 5: Evaluación Sistemática y Sistematización de la Experiencia



- Recopilación de Datos Cuantitativos y Cualitativos:
 - Se evaluó el impacto mediante mediciones cuantitativas de actividad física y conducta, junto con la recopilación de experiencias a través de testimonios cualitativos.
- Análisis de Resultados y Conclusiones:
 - Se analizó a fondo los resultados para extraer conclusiones sobre la efectividad y las áreas de mejora.
- Informe Final y Recomendaciones:
 - Se generó un informe exhaustivo con recomendaciones para futuras implementaciones y ajustes.

Esta metodología actualizada busca fortalecer la implementación del programa "Actívate y Conquista tu Cambio de Actitud", incorporando enfoques más personalizados, tecnológicos y participativos para lograr un cambio positivo sostenible en la actitud y la actividad física de los estudiantes con problemas de conductas disruptivas.

Beneficiarios de la propuesta.

Los beneficiarios de la propuesta "Actívate y Conquista tu Cambio de Actitud" son principalmente los estudiantes que presentan problemas de conductas disruptivas en las clases de educación física. Sin embargo, el impacto positivo se extiende a diferentes niveles:

Estudiantes con Problemas de Conductas Disruptivas, los estudiantes directamente involucrados en el programa serán los principales beneficiarios. Experimentarán una mejora en su actitud, participación activa en las clases de educación física y posiblemente una reducción en comportamientos disruptivos. Profesores de Educación Física, la Institución Educativa, los Padres y Familiares, la comunidad escolar, así como Profesionales de la Salud y Psicólogos Escolares:

La propuesta tiene un alcance integral que busca generar un impacto positivo en múltiples niveles dentro y fuera del entorno escolar, beneficiando directa e indirectamente a estudiantes, educadores, la institución educativa y la comunidad en general.

Implementación de la propuesta

La propuesta "Actívate y Conquista tu Cambio de Actitud" incluye una variedad de ejercicios diseñados para abordar tanto la inclusión de estudiantes con sedentarismo como para elevar el nivel de actividad física. Estos ejercicios motivacionales se seleccionaron



cuidadosamente para ser atractivos y estimulantes, fomentando la participación activa. Algunos ejemplos de estos tipos de ejercicios incluyen: Juegos Interactivos, Bailes y Coreografías, Circuitos de Ejercicios, Deportes Adaptados, Establecimiento de Metas Personales, es decir, La propuesta se considera motivacional porque va más allá de simplemente cumplir con el requisito de actividad física. Cada ejercicio se elige con el propósito de ser estimulante, divertido y adaptado a las necesidades individuales de los estudiantes, creando así un ambiente que fomente la participación activa y sostenida.

Orientaciones metodológicas

Las orientaciones metodológicas para implementar el programa "Actívate y Conquista tu Cambio de Actitud" pueden ser cruciales para asegurar su efectividad. Diagnóstico Inicial:

- Realizar un diagnóstico inicial para evaluar las necesidades y características específicas de los estudiantes. Esto ayudará a personalizar el programa según los niveles de condición física, habilidades y preferencias individuales.
- Incluir a los estudiantes en la planificación del programa. Permitirles contribuir en la selección de actividades, establecimiento de metas y diseño de recompensas puede aumentar su compromiso y motivación.
- Planificar sesiones de ejercicios variadas para mantener el interés y la participación activa. Incluir juegos, bailes, deportes y actividades adaptadas para ofrecer una experiencia completa y atractiva.
- Facilitar el establecimiento de metas personales. Ayudar a los estudiantes a definir metas alcanzables y realistas, y revisar regularmente su progreso. Las metas individuales pueden ser un poderoso motivador.
- Proporcionar apoyo individualizado a través de asesoramiento sobre técnicas de ejercicio, orientación nutricional y seguimiento regular del progreso. Este enfoque personalizado puede abordar desafíos individuales y motivar a los estudiantes.

Estas orientaciones metodológicas deben adaptarse según las características específicas de la población estudiantil y el entorno escolar. La flexibilidad y la adaptabilidad son clave para el éxito del programa.



Programa De Ejercicios Físicos Compensatorio: "Actívate Y Conquista Tu Cambio De Actitud"

Objetivo General: Mejorar la condición física, promover la inclusión y elevar el nivel de actividad física en estudiantes con problemas de conductas disruptivas.

Duración del Programa: 8 semanas

Semana 1-2: Actividades de Calentamiento y Juegos Interactivos

1. Carrera de Obstáculos:

Objetivo: Desarrollar habilidades motoras y coordinación.

Desarrollo:

- Diseñar un recorrido con obstáculos simples.
- Los estudiantes deben superar cada obstáculo, fomentando el movimiento y la coordinación.

- Realizar la actividad en grupos para promover la interacción.

2. Baile Aeróbico:

Objetivo: Fomentar el ejercicio cardiovascular de manera divertida.

Desarrollo:

- Seleccionar música animada.
- Guiar a los estudiantes en pasos de baile sencillos.
- Aumentar gradualmente la intensidad para estimular el sistema cardiovascular.

3. Juegos de Pelota Adaptados:

Objetivo: Mejorar la coordinación y la socialización.

Desarrollo:

- Adaptar juegos de pelota tradicionales para ajustarse a las habilidades individuales.
- Fomentar la participación activa y el trabajo en equipo.

4. Estiramientos Dinámicos:

Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física.

Desarrollo:

- Guiar a los estudiantes en estiramientos dinámicos que involucren diferentes grupos musculares.



- Enfatizar la importancia de la flexibilidad y la prevención de lesiones.

Semana 3-4: Circuitos de Ejercicios

5. Circuito de Fuerza:

Objetivo: Incluir estaciones con ejercicios de resistencia.

Desarrollo:

- Establecer estaciones con ejercicios como flexiones, sentadillas y levantamiento de pesas livianas.

- Adaptar la intensidad según el nivel de condición física de cada estudiante.

6. Circuito de Agilidad:

Objetivo: Mejorar la agilidad y la velocidad.

Desarrollo:

- Diseñar un circuito con conos y obstáculos que requieran movimientos ágiles.
- Promover la rápida adaptación a cambios de dirección.

7. Yoga Adaptado:

Objetivo: Fomentar la relajación y la concentración.

Desarrollo:

- Guiar a los estudiantes a través de posturas de yoga adaptadas.
- Enfatizar la importancia de la respiración y la concentración.

8. Juegos de Equipo:

Objetivo: Promover la cooperación y el trabajo en equipo.

Desarrollo:

- Organizar juegos de equipo como el ultimate, el fútbol o el vóley adaptados.
- Fomentar la comunicación y la colaboración.

Semana 5-6: Bailes y Coreografías Motivadoras

9. Baile Libre:

Objetivo: Estimular la creatividad y la expresión corporal.

Desarrollo:

- Permitir a los estudiantes bailar libremente según sus preferencias musicales.
- Fomentar la expresión individual a través del movimiento.



10. Coreografía Grupal:

Objetivo: Desarrollar secuencias de movimiento coordinado.

Desarrollo:

- Enseñar una coreografía paso a paso.
- Motivar a los estudiantes a practicar y realizar la coreografía en grupo.

11. Danza Libre:

Objetivo: Potenciar la actividad física de manera entretenida.

Desarrollo:

- Introducir estilos de danza variados.
- Proporcionar opciones para que los estudiantes elijan su estilo preferido.

12. Baile temático (por ejemplo, Zumba):

Objetivo: Mantener la diversidad en las actividades de baile.

Desarrollo:

- Incorporar estilos temáticos como Zumba para agregar variedad.
- Hacer hincapié en la importancia de la diversión durante el ejercicio.

Semana 7-8: Deportes Adaptados y Juegos Recreativos

13. Deporte Adaptado (por ejemplo, boccia):

Objetivo: Adaptar deportes según las habilidades individuales.

Desarrollo:

- Presentar deportes adaptados como boccia, bochas o goalball.
- Asegurarse de que las actividades sean inclusivas y se ajusten a las capacidades de cada estudiante.

14. Juegos Recreativos en Grupo:

Objetivo: Estimular la socialización y la diversión.

Desarrollo:

- Organizar juegos recreativos que fomenten la interacción grupal.
- Incorporar elementos lúdicos para crear un ambiente positivo.

15. Juegos de Agua (si es posible):

Objetivo: Introducir actividades acuáticas recreativas.



Desarrollo:

- Realizar juegos acuáticos adaptados en piscinas (si están disponibles).
- Asegurar la seguridad y la participación activa.

16. Entrenamiento Funcional:

Objetivo: Integrar movimientos útiles para la vida diaria.

Desarrollo:

- Enseñar ejercicios que mejoren la funcionalidad y la fuerza.
- Relacionar los movimientos con situaciones cotidianas.

Actividades Adicionales (a elegir según preferencias y necesidades)

17. Caminatas Guiadas:

Objetivo: Explorar entornos al aire libre.

Desarrollo:

- Organizar caminatas en entornos naturales o parques locales.
- Promover la actividad física al aire libre y la conexión con la naturaleza.

18. Ejercicios de Respiración:

Objetivo: Incorporar técnicas de relajación.

Desarrollo:

- Introducir ejercicios de respiración y técnicas de relajación.
- Ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés y mejorar la concentración.

19. Sesiones de Yoga al Aire Libre:

Objetivo: Conectar con la naturaleza y promover la flexibilidad.

Desarrollo:

- Realizar sesiones de yoga al aire libre en espacios tranquilos.
- Combinar elementos de relajación y actividad física.

20. Cierre del Programa - Evaluación y Celebración:

Objetivo: Evaluar el progreso, reconocer logros y celebrar la participación.

Desarrollo:

- Realizar una evaluación del progreso individual y grupal.
- Reconocer los logros con certificados y pequeñas celebraciones.



Este programa busca no solo mejorar la condición física, sino también fomentar la inclusión, la motivación y un cambio positivo en la actitud de los estudiantes con problemas de conductas disruptivas. La variedad de actividades garantiza un enfoque integral y personalizado.

3.2. Validación De La Propuesta.

Sistematización de experiencia, la propuesta se implementó y fue validada por sistematización de experiencias

En la tabla 10 se muestra los resultados de la encuesta a docentes luego del trabajo realizado de conjunto en la planificación de actividades para mejorar las conductas disruptivas en los adolescentes:

Tabla 10

Resultados de la encuesta a docentes para comprobar sus conocimientos teóricos, habilidades didácticas, metodológicas relacionada con la conducta de los estudiantes en las clases de educación física.

Indicadores de evaluación	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
La comprensión de la conducta disruptiva en la clase de educación física de los conceptos teóricos, principios y causas subyacentes.	0%	0%	48%	22%	30%
Conoce y aplica los enfoques metodológicos destinados a tratar la conducta de los estudiantes e la clase de educación física.	0%	0%	54%	25%	21%
Conoce la relación sobre las teorías relacionadas con la educación física y la conducta, lo que implica comprender cómo la Educación física puede influir en la formación integral de los estudiantes.	0%	0%	50%	77%	13%
Aplicabilidad de ejercicios compensatorios más adecuados contrarrestar los problemas de conducta de los estudiantes en las clases de educación física.	0%	0%	46%	40%	14%

Elaboración propia por los autores 2024

Evaluación del conocimiento teórico, habilidades didácticas, metodológicas de los profesores de educación física. Comprensión de la conducta disruptiva en la clase de Educación Física de los conceptos teóricos, principios y causas subyacentes, el 55% respondieron regularmente adecuado, el 30%, adecuado y el 15% restante, muy adecuado. Conoce y aplica los



enfoques metodológicos. el 52% respondieron regularmente adecuado, el 29%, adecuado y el 19% restante, muy adecuado; Conoce la relación sobre las teorías relacionadas con la educación física y la conducta: el 44% respondieron regularmente adecuado, el 25%, adecuado y el 20% restante, muy adecuado. Aplicabilidad de ejercicios compensatorios: el 44% respondieron regularmente adecuado, el 36%, adecuado y el 20% restante, muy adecuado. Los resultados que se observan en el posttest son muy superiores al diagnóstico inicial en el pretest, lo que demuestra la efectividad de la propuesta alternativa.

Los resultados obtenidos muestran una mejora significativa en la comprensión de la conducta disruptiva en la clase de educación física y la aplicación de enfoques metodológicos, teorías relacionadas con la educación física, y la aplicabilidad de ejercicios compensatorios.

En la tabla 11 se muestran los resultados de la revisión documental de los docentes en el proceso de implementación de la propuesta

Tabla 15

Revisión documental diagnóstica centrada en los planes de clases de Educación Física para determinar actividades de inclusión de estudiantes con conductas disruptivas.

Indicadores de evaluación	Muy inadecuado (1)	Inadecuado (2)	Regular (3)	Adecuado (4)	Muy adecuado (5)
Relación entre los objetivos específicos y la clase de educación física con la aplicación de ejercicios físicos, que contribuya a mejorar la conducta de los estudiantes.	0%	0%	55%	30%	15%
Aplicación de contenidos físicos recreativos en la clase de Educación Física que facilite la inclusión de los estudiantes y permita mejorar su conducta y comportamiento.	0%	0%	52%	29%	19%
Planificación de materiales, recursos y métodos, con el objetivo de contrarrestar los problemas de conductas	0%	0%	58%	25%	17%



disruptivas, que garantice la inclusión en la clase de Educación Física.

Relación entre los ejercicios físicos y las técnicas empleadas para desarrollar habilidades físicas que contribuya a incluir en las clases de Educación Física estudiantes con dificultades de conducta	0%	0%	44%	36%	20%
---	----	----	-----	-----	-----

Incorporación de los criterios de evaluación en las planificaciones de las clases de educación física para la inclusión de los estuantes, con problemas de conducta.	0%	0%	39%	38%	23%
--	----	----	-----	-----	-----

Fuente. Elaboración propia 2024

Relación entre los objetivos específicos y la clase de educación física, el 55% se regularmente adecuado, el 30% adecuado y el 15% muy adecuado. Aplicación de contenidos físicos recreativos en la clase de Educación Física. el 52% se regularmente adecuado, el 29% adecuado y el 19% muy adecuado. Aplicación de contenidos físicos recreativos en la clase de Educación Física el 58% se regularmente adecuado, el 25% adecuado y el 17% muy adecuado. Relación entre los ejercicios físicos y las técnicas empleadas para desarrollar habilidades físicas en la clase de Educación Física. el 44% se regularmente adecuado, el 36% adecuado y el 20% muy adecuado. Incorporación de los criterios de evaluación. el 39% se regularmente adecuado, el 38% adecuado y el 23% muy adecuado. Estos resultados proporcionan una evaluación detallada de la calidad de los planes de clases de Educación Física en relación con la inclusión de estudiantes con conducta disruptivas. lo que permite valorar de efectiva la propuesta alterativa diseñada. En conjunto, estos resultados respaldan la efectividad de la propuesta alternativa al mostrar una mejora en la percepción de la relación entre los objetivos y las clases, la aplicación de contenidos recreativos, la integración de ejercicios y técnicas, y la incorporación de criterios de evaluación. Estos indicadores positivos sugieren que la propuesta ha sido exitosa en su objetivo de mejorar la



calidad de los planes de clases de Educación Física en relación con la inclusión de estudiantes con conducta disruptiva.

Se aplica además una encuesta a los estudiantes para determinar el grado de aceptación de las diferentes en las clases de Educación Física.

Tabla 16.

Valoración del nivel de aceptación de las actividades desarrolladas en las clases de Educación Física, Diagnóstico inicial.

Indicadores de evaluación	Nada (1)	Casi nada (2)	Regular (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
Participa en los ejercicios físicos manteniendo buenas relaciones con sus compañeros en la clase de Educación Física.	0%	0	66%	30%	14%
Coordina durante los ejercicios físicos las capacidades físicas la velocidad y dinámica requeridas.	0%	0%	65%	21%	14%
Participa en juegos de relevos y actividades predeportivas ejecutadas en las clases de Educación Física.	0%	0%	42%	22%	36%
Realiza correctamente las actividades y ejercicios físicos compensatorio que implican fuerza y coordinación,	0%	0%	44%	40%	20%

Elaboración propia 2024

En reactivo relacionado con Participa en los ejercicios físicos manteniendo buenas relaciones con sus compañeros, el 66% se regularmente adecuado, el 30% adecuado y el 14% muy adecuado. Coordina durante los ejercicios físicos las capacidades físicas la velocidad, el 65% se regularmente adecuado, el 21% adecuado y el 14% muy adecuado. Participa en juegos de relevos y actividades predeportivas. el 66% se regularmente adecuado, el 30% adecuado y el 14% muy adecuado. Realiza correctamente las actividades y ejercicios físicos compensatorio. el 44% se regularmente adecuado, el 40% adecuado y el 20% muy adecuado, los resultados revelan una percepción más positiva por parte de los estudiantes en términos de participación, coordinación y



UNIVERSIDAD
BOLIVARIANA
DEL ECUADOR

TRABAJO DE TITULACIÓN

realización de actividades físicas. Esto sugiere que la propuesta de ejercicios físicos compensatorios ha tenido un impacto positivo en la actitud y habilidades de los estudiantes, respaldando la efectividad de la intervención diseñada y reflejan una mejora significativa en la percepción de los estudiantes sobre su participación en actividades físicas y ejercicios compensatorios, respaldando la efectividad de la propuesta diseñada.



Conclusiones.

1. Las conductas disruptivas afectan el proceso docente educativo y el rendimiento académico de los estudiantes, al interrumpir el mismo en todas sus manifestaciones y el ejercicio físico y el deporte contribuyen a la mejora de las mismas, desde la premisa que el deporte están íntimamente vinculado a la disciplina.
2. Las conductas disruptivas son más evidentes en los individuos del sexo masculino que en el femenino, entre ellas las más significativas fueron las vinculadas las habilidades adaptativas y los problemas de exteriorización, sin embargo, el conversar en clases, y entretenerse con el teléfono son muy comunes en el aula. Los docentes no presentan actividades dentro de sus planes de clases para el trabajo con estudiantes que presentan estos tipos de conductas.
3. Se propone un programa de ejercicios físicos compensatorios para desarrollar en las clases de Educación Física para mejorar las conductas disruptivas en los estudiantes titulado "Actívate Y Conquista Tu Cambio De Actitud" donde se vinculan actividades en contacto con la naturaleza y de trabajo en equipo para integrar a los estudiantes y que socialicen de una forma diferente con todos los compañeros de curso y el docente, además de otros ejercicios y actividades para controlar la ansiedad, hiperactividad y adaptabilidad, así como propiciar la comunicación funcional.
4. El programa de ejercicios físicos compensatorios fue validado por sistematización de experiencia y revela una percepción más positiva por parte de los estudiantes en términos de participación, coordinación y realización de actividades físicas, aunque se necesita más tiempo de trabajo para lograr mejores resultados.



Recomendaciones

Basándonos en las conclusiones derivadas de la investigación y los resultados obtenidos, se pueden ofrecer algunas recomendaciones para fortalecer y mejorar aún más el programa de ejercicios físicos compensatorios:

- Considerar la incorporación de nuevas actividades físicas que aborden diferentes aspectos de la condición física y habilidades motoras. La diversificación puede mantener el interés de los estudiantes a lo largo del tiempo.
- Reforzar el seguimiento individualizado proporcionando retroalimentación personalizada a cada estudiante. Esta atención individualizada puede ayudar a abordar desafíos específicos y motivar aún más a los participantes.
- Implementar evaluaciones periódicas para medir el progreso individual y colectivo. Estas evaluaciones pueden ayudar a ajustar el programa según las necesidades cambiantes de los estudiantes y proporcionar datos objetivos sobre la efectividad de la intervención.
- Fomentar la colaboración entre profesionales de la educación física, psicólogos escolares y otros expertos relevantes. Una perspectiva interdisciplinaria puede enriquecer la intervención y abordar más eficazmente las necesidades emocionales y cognitivas de los estudiantes.
- Integrar elementos lúdicos adicionales en las actividades para mantener un enfoque divertido y entretenido. La inclusión de juegos y desafíos puede mejorar la participación y la percepción positiva de las actividades.
- Geeralizacio a otros paralelos eistitucioeseducativa dela propuesta diseñada



Bibliografía

- Alcázar, J. A. (2002). *Convivencia y disciplina escolar: El gobierno de la clase*. Obtenido de ACADEMIA:
https://www.academia.edu/25169962/CONVIVENCIA_Y_DISCIPLINA_ESCOLAR_EL_GOBIERNO_DE_LA_CLASE
- Alsina, G., Amador, J. A., Arroyo, A., Badia, A., Badia, M., Contreras, C., Mas, B., Mena, B., Salat,
- Alonso. J. D. y Juste. M. R. P. (2007). Las conductas problemáticas en el aula: propuesta de actuación. *Revista Complutense de Educación*, 19 (2), 447-457.
- Álvarez, M., Castro, P., González, C., Álvarez, E. y Campo, M. Á. (2016). Conductas disruptivas desde la óptica del docente: validación de una escala. *Anales de Psicología*, 32(3), 855-862. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.32.3.223251>
- Álvarez-Cienfuegos, A. y Egea, F. (2003). Aspectos psicológicos de la violencia en la adolescencia. *Revista de Estudios de Juventud: Aspectos psicosociales de la violencia juvenil*, 62 (37-44).
- Angulo, M. C., Fernández, C., García, F. J., Giménez, A. M., Ongallo, C. M., Prieto, I. y Rueda, S. (2008). Manual de atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo derivadas de trastornos graves de conducta. Junta de Andalucía. Consejería de Educación. Recuperado de: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/b130c297-4a08-48cf-a2a1-db367f4b48d6>
- Alonso, P.; Lobato, H. y Montilla, C. (2006). Mejora del autoconcepto/ autoestima en la enseñanza secundaria. V Congreso internacional "Educación y Sociedad". La Educación: Retos del siglo XXI, Granada, 30 noviembre y 1-2 diciembre.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. General Learning Press.
- Booth, T., & Ainscow, M. (2002). *Index for inclusion: Developing learning and participation in schools*. Centre for Studies on Inclusive Education.
- Betina, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicológicos. *Fundamentos en humanidades*, 1, 159-182.
- Torres, J. A. (2008) *La clase de educación física en el pre escolar*. México.



- Buss, A. (1961). The psychology of aggression. Madrid: Pirámide. Recuperado de: <http://psycnet.apa.org/record/2006-09474-000>
- Calvo, P., García, A., y Marrero, G. (2005). La disciplina en el contexto escolar. Tenerife: Publ. Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- Calvo, P., García A., y Marrero, G. (2005). La disciplina en el contexto escolar.
- Correa, A. G. (2008). La disciplina escolar. Murcia: EDITUM.
- Correa Balcázar, E. (2019). Conductas disruptivas una revisión teórica del concepto. Para obtener el grado de Bachiller en Psicología. Pimentel -Perú: Universidad Seños de Sipán.
- Cubero Venegas, C. M. (2004). La disciplina en el aula: Reflexiones en torno a los procesos de comunicación. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 4(2), 1-40.
- Cornellà y Llusent (2017). Agresividad y violencia en el niño y en el adolescente. Programa "Salud i Escola". Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. Girona.
- Coon, D.; Mitterer J.; (2010) Introducción a la Psicología: el acceso a la mente y la conducta México CENGAGE
- Cuenca-Sánchez, V. y Mendoza-Gonzales, B. (2017). Comportamiento prosocial y agresivo en niños: tratamiento conductual dirigido a padres y profesores (Tesis de pregrado). Recuperado de <file:///f:/trabajo%20de%20grado%202020/articulos/art.%205.pdf>
- de la Peña-Olvera, F., & Palacios-Cruz, L. (2011). Trastornos de la conducta disruptiva en la infancia y la adolescencia: diagnóstico y tratamiento. Salud Mental, 34(5), 421-427.
- Erik Homburger Erikson. (1959). Infancia y sociedad. Libro. Alemania.
- Elices J. A. S., Palazuelo, M. M. M, y del Caño, M. S. (2013). Alumnos con altas capacidades intelectuales: características, evaluación y respuesta educativa. Madrid: CEPE.
- Fernández Macías, Muñoz, R., Braña, F.J. y Antón, J.I. (2010). Algunas apreciaciones aritméticas sobre el fracaso y el abandono escolar en España. Revista de Educación, número extraordinario 2010, pp. 307-324.



- García Mingrone, A. (diciembre de 2020). Conductas disruptivas: qué son, causas, tipos y estrategias para afrontarlas. Obtenido de www.psicologia-online.com: <https://www.psicologia-online.com/conductas-disruptivas-que-son-causas-tipos-y-estrategias-para-afrontarlas-6610.html>
- Giakoni, et, al (2021) Retos, 39, 24-29 © Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org)
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la Investigación. Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta. México D.F.: McGRAW-HILL Education.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). Metodología de la Investigación. Quinta Edición. Ciudad de México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2020). Metodología de la Investigación. Sexta Edición. D.F México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Jeammet, Philippe: La violencia en la adolescencia: Una defensa de la identidad. Conferencia pronunciada en la A.P.M. del 31 de mayo de 2003 y publicada en documentos internos en Diciembre de 2003
- Jurado de los Santos, P., Lafuente Carrasco, Á., & Justiniano Domínguez, M. D. (2020). Conductas Disruptivas en Educación Secundaria Obligatoria: Análisis de Factores Intervinientes. Contextos Educativos (25), 219-23.
- Martín, E. (2006). Convivencia y conflictos en los centros educativos. Informe del Ararteko sobre la situación en los centros de educación. Madrid: Ararteko.
- Lago, J. C. y Ruiz-Roso, L. (2000), Autoridad y control en el aula: de la disciplina escolar a la disciplina judicial. Tarbiya, Revista de Investigación e Innovación Educativa, 25, 49-93. Recuperado de: <https://revistas.uam.es/tarbiya/article/view/7127/7492> .



- Luna Rojas, J. O., & Ochoa Encalada, C. S. (2018). La comunicación en adolescentes con conductas disruptivas. *Pensamiento Americano*, 11(20), 43-52.
- L. y Saumell, C. (2014). *Déficits de atención y trastornos de conducta*. (1a ed.). Barcelona: FUOC.
- Macias-Figueroa, E. C., & Alarcón-Barcia, L. A. (2021). Manejo de las conductas disruptivas en la convivencia estudiantil en la básica superior. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 411-432.
- Martín, E., Fernández, I., Andrés, S., Barrio del, C. y Echeita, G. (2003). Intervention to improve coexistence at school: Models and domains. *Infancia y Aprendizaje: Journal for the study of Education and Development*, 26(1), 75-95. doi: 10.1174/02103700360536446.
- Martínez Rodríguez, J. M. (2020). Trastornos disruptivos, del control de los impulsos agresivos y de la conducta. En Carlos Imaz Roncero y Benito Arias Martínez. (Ed.), *Manual básico de Psiquiatría de la infancia y la adolescencia* (pp. 251- 272). Ediciones Universidad de Valladolid.
- Martínez William, J., Tovar Cuevas, J., & Ochoa Muñoz, A. (2016). Comportamiento agresivo y prosocial de escolares residentes en entornos con altos niveles de pobreza. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(3).
- Minich, C. (25 de marzo de 2022). Ejercicios compensatorios: ¿qué son y cuándo realizarlos? Obtenido de mejorconsalud: <https://mejorconsalud.as.com/ejercicios-compensatorios/>
- Narváez, J. H., & Obando, L. M. (2020). Conductas disruptivas en adolescentes en situación de privación sociocultural. *Psicogente*, 23(44), 1-22.
- Prado Pérez, J. R., & Albarrán, L. (2023). La Educación Física en la sociedad contemporánea. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, Año 14(81), 32-46.
- Puerta, I. C. (2004). Instrumentos para evaluar las alteraciones de la conducta. *REVISTA DE NEUROLOGÍA*, 38(3), 271-277.
- Ríos Carreño, J. (2022). *Conductas Disruptivas y el Rendimiento Académico del VI Ciclo en la Institución Educativa Jose Carlos Mariategui del Distrito de Sullana_ 2022*. Tesis en opción al título de máster en Psicología Educativa. Piura. Perú: Universidad César Vallejo.
- Rogel Castañeda, L. (2017). *Diagnóstico de las Conductas Disruptivas en el Alumnado de Educación Primaria*. Trabajo Fin de Grado Facultad Ciencias de la Educación. Granada: Universidad de Granada.
- Sarason, S. (1997, 2000). *Psicología: fronteras de la conducta*. México: Harla.



- Sánchez-Rivas, E., Sánchez-Rodríguez, J. y Ruiz-Palmero, J. (2015). Método para el tratamiento educativo de las conductas disruptivas en el aprendizaje deportivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 225-234.
- Tocora Lozano, S. P., & García González, I. (2018). La importancia de la escuela, el profesor y el trabajo educativo en la atención a la deserción escolar. *VARONA, Revista Científico-Metodológica (Edición Especial)*, 1-9.
- Tolosa, M., Conesa, G., & Carrera, Y. (2017). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado para el seguimiento de la actividad física poblacional (IPAQ). doi:file:///C:/Users/ANDREA/Downloads/Dialnet-CuestionarioInternacionalDeActividadFisicaIPAQ-5920688%20(4).pdf
- Torrego, J. C. y Fernández, I. (2006). Protocolo de actuación ante la disrupción en el aula, 1-27.
- Vicent (2006). Orientaciones para la intervención en conductas disruptivas para los equipos profesionales interdisciplinares. http://intercentres.cult.gva.es/spev04/conductas_disruptivas.htm
- Uruñuela, P. (2006). Convivencia y conflictividad en las aulas: análisis conceptual. *Disrupción en las aulas problemas y soluciones*. Madrid: MECD.
- Kazdin, A. E. (2008). *The Kazdin Method for Parenting the Defiant Child*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2004). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human Kinetics.
- Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (2016). *Adapted Physical Education and Sport*. Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach*. Human Kinetics.
- Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (2016). *Adapted Physical Education and Sport*. Human Kinetics.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Kazdin, A. E. (2008). *The Kazdin Method for Parenting the Defiant Child*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Kasser, S. L., & Lytle, R. K. (2016). *Inclusive Physical Activity: A Lifetime of Opportunities*.



UNIVERSIDAD
BOLIVARIANA
DEL ECUADOR

TRABAJO DE TITULACIÓN

Human Kinetics.



Anexos

Anexo 1. Guía de Observación de la conducta estudiantil para docentes. Adaptado de (Rogel Castañeda, 2017)

Objetivo. Determinar las conductas disruptivas de los adolescentes en el aula de clases.			
Conducta estudiantil para observar dentro del aula.			
	Si	No	No sé
Pedir permiso para salir del aula constantemente			
Salir del aula en los cambios de turnos de clases			
Desordenar el mobiliario del aula de clases			
Llegar tarde a clase, a la entrada, entre clases o después del recreo.			
Jugar en clase			
Maltratar el material escolar			
Ingerir alimentos en el aula de clases.			
Atender el teléfono en el aula de clases, revisar redes sociales, jugar, escuchar música.			
Realizar ruidos o gritar en clase			
Estropear el mobiliario de clases (pintar o rayar las mesas y/o sillas)			
Lanzar basura o otros materiales al piso del aula de clase			
Faltar a clase con frecuencia			
Escaparse de las clases y/o del centro educativo			
No utilizar los materiales de clases o guardarlos antes de tiempo			
No llevar el material, libros, cuadernos al aula de clases			
No realizar los deberes			
No realizar las actividades que el docente indica en la clase			
No atender las explicaciones del profesor			
Hablar mientras el profesor explica			
Levantarse de la silla sin permiso			
Salir del aula de clases sin permiso			
Hacer comentarios vejatorios sobre la tarea, el profesor o algún compañero de clase			
Interrumpir al profesor con preguntas inadecuadas, bromas y comentarios			
Desobedecer sistemáticamente las normas institucionales			
Enfrentarse al profesor cuando este le llama la atención			
Faltar el respeto al profesor			
Hablar sin respetar el turno de palabra			
Quitar, esconder, estropear, jugar con el material de otros compañeros del curso			
Impedir que los compañeros de clase puedan trabajar			
Discutir con los compañeros en la clase			



Faltar el respeto a los compañeros de clase (insultar, ridiculizar, gestos obscenos, etc.)			
Mostrar conductas sexistas			
Mostrar conductas xenófobas			
Realizar comentarios étnicos inapropiados			
Pelearse con un compañero (empujones, golpes, amenazas, agresiones)			
Consumir o expender sustancias sujetas a fiscalización en la institución.			
Otras:			



Anexo II. Cuestionario. Sistema multidimensional para la evaluación de la conducta (BASC), del inglés Behavior Assessment System For Children. (Puerta, 2004)

BASC, escalas evaluativas de los padres (6-11 años) o autoinforme de 12 -18 años	N	V	F	S
1. Se adapta bien a los(as) maestros(as) nuevos(as)				
2. Amenaza con hacerle daño a otras personas				
3. Se preocupa				
4. Escucha las instrucciones que se le dan				
5. Se mece hacia delante y hacia atrás durante largos períodos de tiempo				
6. Se va de casa sin permiso				
7. Dice: 'no tengo ningún amigo(a)'				
8. Es incapaz de esperar turnos				
9. Asiste a actividades extraescolares				
10. Dice: 'por favor' y da las gracias				
11. Se queja de asfixia				
12. Inicia conversaciones fácilmente con gente que acaba de conocer				
13. Juega con fuego				
14. Le gusta lucirse con los demás				
15. Es demasiado serio(a)				
16. Se orina en la cama				
17. Trata de herirse a sí mismo(a)				
18. Tiene amigos(as) que se meten en problemas				
19. Dice: 'quiero matarme'				
20. Se levanta de la mesa durante las comidas				
21. Se une a clubes o grupos sociales				
22. Anima (estimula) a la gente a que hagan las cosas lo mejor posible				
23. Se queja de mareos				
24. Cambia de dirección para evitar tener que saludar a alguien				
25. Desafía o reta a otros(as) niños(as) a que hagan cosas				
26. Tartamudea				
27. Dice: 'tengo miedo de lastimar a alguien'				
28. Tiene problemas con la policía				
29. Lloro fácilmente				
30. Le dan rabieta				
31. Toma medicamentos				
32. Felicita a los demás cuando les pasan cosas buenas				
33. Se queja de frío				
34. Le pega a otros(as) niños(as)				
35. Tiene problemas de los ojos				
37. Se burla y fastidia a los demás				
38. Se preocupa de lo que piensan los padres				



39.Olvida las cosas				
40.Repite continuamente una actividad				
41. Usa lenguaje vulgar y grosero				
42.Dice: ‘nadie me comprende’				
43.Necesita demasiada supervisión				
44. Inicia actividades por sí mismo(a)				
45.Tiene sentido del humor				
46.Se queja de dolores				
47. Evita competir con otros(as) niños(as)				
48.Se altera cuando se cambian planes				
49.Discute con los padres				
50.Dice: ‘los exámenes me ponen nervioso’				
51. Se distrae fácilmente				
52.Toca constantemente las cosas, tales como sus propios cabellos, uñas o ropa				
53.No le importan los sentimientos de los demás				
54.Se frustra fácilmente				
55.Es inquieto(a) cuando ve una película				
56.Tiene muchas ideas				
57. Se ofrece a ayudar a los demás				
58.Vomita				
59.Es tímido(a) con otros niños(as)				
N: nunca ocurre; V: ocurre a veces; F: ocurre frecuentemente (a menudo); S: ocurre casi siempre.				