



**Universidad Autónoma  
del Estado de México**

**Facultad de Ciencias Políticas y Sociales**

**TESIS**

***“La práctica deportiva en la educación secundaria en  
Toluca. Un estudio exploratorio desde la Sociología  
del deporte”***

Que para obtener el título de  
Licenciado en licenciatura en Sociología

Presenta

**Jorge González Castillo**

Directora

**Dr. en Soc. Jorge Guadalupe Arzate Salgado**

**Toluca, Estado de México, Febrero del 2024.**



<b>Índice.....</b>	<b>1-3</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>4-5</b>
<b>Capítulo 1. La sociología del deporte</b>	
<b>1.1 ¿Qué es la sociología del deporte?.....</b>	<b>5-6</b>
<b>1.2 El deporte y la sociedad.....</b>	<b>6-7</b>
<b>1.3 ¿Por qué es importante el deporte en la escuela?.....</b>	<b>7-8</b>
<b>1.4 Howard Gardner y “las inteligencias múltiples” en la escuela...8-10</b>	
<b>1.5 Norbert Elías.....</b>	<b>10-12</b>
<b>1.6 Pierre Bourdieu.....</b>	<b>12-14</b>
<b>Capítulo 2. Metodología</b>	
<b>2.1 Objeto de investigación.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2. Metodología del estudio exploratorio en dos escuelas secundarias de la ciudad de Toluca. ....</b>	<b>14-16</b>
<b>2.3 Dimensiones analíticas.....</b>	<b>16-19</b>
<b>2.4 Trabajo de campo.....</b>	<b>20</b>
<b>Capítulo 3. La clase de educación física en nivel secundaria.</b>	
<b>3.1 La nueva escuela mexicana.....</b>	<b>21-22</b>
<b>3.2 Sentido y significado de la educación física para la Nueva Escuela Mexicana.....</b>	<b>23-26</b>
<b>Capítulo 4. Análisis de los cuestionarios y entrevistas aplicados a estudiantes, maestros y directivos.</b>	
<b>4.1 Sobre la utilidad del trabajo en equipo.....</b>	<b>26-27</b>
<b>4.2Las características del trabajo en equipo.....</b>	<b>27-28</b>
<b>4.3El deporte ayuda a fomentar el trabajo en equipo.....</b>	<b>28-30</b>
<b>4.4El fomento del trabajo en equipo en la escuela.....</b>	<b>30-31</b>
<b>4.5La importancia de los valores para los estudiantes.....</b>	<b>32-33</b>
<b>4.6Valores que caracterizan a la escuela.....</b>	<b>33-34</b>

4.7Valores a reforzar en la escuela.....	34-36
4.8Valores que fomenta y fortalece el deporte.....	36-37
4.9Opinión sobre la responsabilidad.....	39-40
4.10La responsabilidad en la escuela.....	38-39
4.11El deporte y el valor de la responsabilidad.....	40-41
4.12La relación entre estudiantes.....	42-43
4.13La relación entre compañeros.....	42-43
4.14La relación entre estudiantes en la práctica deportiva.....	44-46
4.15Comunicación entre estudiantes y maestros.....	46-48
4.16Comunicación entre maestros y estudiantes la escuela.....	48-49
4.17Como mejorar la relación entre maestros a estudiantes.....	50-51
4.18La práctica deportiva y la salud.....	51-52
4.19Tipos de deportes.....	53-54
4.20La importancia de las actividades de ocio. ....	54-56
4.21La importancia del ocio en los estudiantes.....	56-57
4.22Las principales actividades de ocio que practican los estudiantes.....	58-59
4.23Las actividades de ocio negativas.....	59-60
4.24El deporte como herramienta para distraer.....	61
4.25El estrés.....	62-63
4.26El estrés en los estudiantes.....	63-64
4.27Combatir el estrés con el deporte.....	65-66
4.28Las fortalezas y debilidades.....	66-68
4.29Mejorar debilidades con el deporte.....	68-69
4.30Las fortalezas en la práctica deportiva.....	69-70

4.31	La importancia de la creatividad en la escuela.....	71-72
4.32	El papel que tiene la creatividad en la escuela.....	72-73
4.33	El deporte y la creatividad.....	73-75
4.34	La práctica deportiva durante pandemia.....	75-76
4.35	El estado físico y mental después de pandemia.....	76-78
5.	Conclusiones.....	79-85
6.	Bibliografía.....	86-87

## **Introducción**

El deporte tiene una gran importancia en la sociedad, ya que este influye en diversos ámbitos como la cultura, la política, la economía, la salud y en la educación, es por ello que esta tesis hace un estudio e investigación sobre la

práctica deportiva dentro de la escuela secundaria de Toluca, en donde de la mano la sociología del deporte, se busca comprender de mejor manera los efectos, los problemas y los beneficios que se pueden obtener al llevar a cabo dicha práctica. Al final este trabajo propone que la práctica deportiva es una herramienta que ayuda a generar diversos beneficios en los estudiantes, maestros y directivos de la escuela secundaria.

Se puede entender al deporte como una actividad física constituida por distintas normas y reglas, las cuales cumplen con el papel de darle un control y sentido a la hora de su práctica, tomando en cuenta que existen diversas variedades de deportes es de esperarse que cada uno tenga reglas y normas diferentes, además de que cada uno ocupa de espacios y materiales específicos para su práctica.

Esta tesis hizo uso de herramientas metodológicas, como la encuesta y la entrevista, las cuales ayudaron a obtener información por parte de estudiantes, maestro y directivos, referente a la práctica deportiva; lo cual ayudó a entender más sobre sus opiniones y los problemas que tienen a la hora de dicha práctica, lo cual fue muy útil y permitió el poder hacer una comparación de sus respuestas y puntos de vista con lo que la teoría sociológica propone sobre el ámbito deportivo.

El uso de la teoría sociológica fue fundamental a la hora de proponer algunas prácticas deportivas, las cuales se eligieron ya que cumplen con las características de los espacios y materiales con los que cuenta la escuela, así como también cumplen con el propósito de generar distintos beneficios a los estudiantes, como podrían ser los siguientes: Ayudar a mejorar las relaciones sociales, mejorar la salud física y mental, ayudar a enseñar a acatar reglas, ayudar con sus fortalezas y debilidades, mejorar su creatividad, enseñar a trabajar en equipo, ayudar a mejorar e implementar valores como la responsabilidad, la disciplina y el respeto, mejorar la comunicación entre estudiantes y maestros, entre otros muchos más. Además de que también se comprobó que la mayoría de estudiantes tienen el gusto por las prácticas deportivas y están dispuestos a llevarlas a cabo de buena forma dentro de la escuela.

## **Capítulo 1. La sociología del deporte**

### **1.1 ¿Qué es la sociología del deporte?**

La sociología es una ciencia social que se encarga del estudio de los fenómenos colectivos resultado de actividades y relaciones sociales, además de estudiar el desarrollo de la sociedad, así como su estructura y funcionamiento, sabiendo todo esto suena lógico que exista un área de la sociología que se encargue de estudiar específicamente las relaciones sociales que suceden en las prácticas deportivas, y a dicha área se le denomina “sociología del deporte”.

El profesor Jay Coakley considera que la sociología del deporte es una subdisciplina que enfatiza en la relación entre el deporte y la sociedad y comprende la relación entre individuo y grupo en relación con el deporte, además de que entiende que este puede provocar cambios significativos en la sociedad.

El término sociología del deporte aparece por primera vez en el año 1921, en la obra titulada “Sociología del Deporte” escrita por el sociólogo Heinz Risse, en donde a través de un planteamiento sociológico identifica y da importancia al deporte, tomado en cuenta el contexto de la Segunda Guerra Mundial, él estudia e incluye al deporte dentro de los campos para el estudio de la sociedad, por lo que propone a la sociología del deporte como la disciplina científica encargada de explicar los fenómenos sociológicos generados en el ámbito deportivo.

La sociología del deporte se encarga del estudio e investigación de áreas como: deporte cuerpo y emoción, violencia en el deporte, globalización del deporte, deporte y los medios, políticas del deporte. Dichas áreas sirven de herramientas para entender de mejor manera los fenómenos y relaciones sociales que se dan en él, además de que nos muestran un panorama más amplio de todo lo que gira a su alrededor.

Por ello se debe de entender que el deporte es una actividad física pautada por reglas, y el cual se lleva a cabo con fines recreativos, de salud, y en muchos casos con fines de profesionalidad donde ya se convierte en un trabajo. También debe de entenderse que el deporte a lo largo de la historia ha tenido muchos cambios donde se crearon nuevos tipos de deportes y desaparecieron algunos, lo cual implicó que este se popularizara y con ello adquiriera más influencia en

diversas sociedades. Tampoco hay que olvidar que el deporte ha sido y continúa siendo un ejercicio de competición que excluye hasta donde es posible las acciones violentas que puedan lastimar seriamente a los competidores. Es decir que las reglas juegan un papel muy importante en el deporte, ya que son estas las que lo rigen y dicen que no está permitido.

## **1.2 El deporte y la sociedad**

El deporte ha demostrado tener gran importancia en la sociedad, ya que influye en distintos ámbitos como lo puede ser la cultura, en donde ha logrado arraigar tradiciones y actividades que se han ido impregnado en el imaginario social, ejemplo de ello podría ser la pasión que generan deportes como la lucha libre en México, la cual ha ido más allá del deporte y hoy en día es un distintivo hasta de la identidad nacional, ya que algunos elementos como la máscara de luchador, ahora es reconocido a nivel mundial como representativo de la cultura mexicana.

También es importante resaltar el impacto económico que el deporte genera en la sociedad, ya que, al convertirse también en espectáculo, los deportes se han convertido en un negocio muy lucrativo, que mueve demasiado dinero, en cuestiones como la compra de boletos, la venta de artículos deportivos como playeras, balones, guantes, máscaras, gorras, etc., la venta de los derechos de transmisión, y hasta la compra y venta de jugadores. Lo cual influye de manera no muy positivas en las distintas sociedades, ya que en muchos casos aleja a las personas del poder disfrutar y practicar algún deporte.

En el ámbito de lo político el deporte también ha tenido influencia por más increíble que parezca, ya que en muchos casos este ha servido como distractor o como condicionante ante algunos conflictos o hechos sociales, mientras que en otros casos el deporte ha sido detonador de movimiento sociales. Por lo que su papel en lo político cada vez ha tenido más influencia, al grado que algunos deportistas hoy en día ocupan cargos políticos gracias a su carrera como deportistas, lo cual genera un gran impacto en la sociedad.

En el ámbito de la salud el deporte pretende ser esa herramienta que ayude a las personas a mejorar su salud tanto física como mental, además de combatir nuevas enfermedades como el estrés. Por lo cual a lo largo de los años se han

tratado de implementar distintas campañas para fomentar la actividad física y el deporte, ya que es en este ámbito en el que se ha demostrado traer más resultados.

Por último, en el ámbito de la educación el deporte también ha demostrado tener gran influencia, ya que ha cumplido con el papel de mantener sanos y distraídos a los estudiantes, además de divertirlos y servir como herramienta para que los estudiantes acaten reglas y adopten valores, además de que les ayuda a mejorar sus relaciones sociales y a aprender a trabajar en equipo. Por otro lado, los deportes en la escuela han ayudado a generar un sentido de pertenencia, ya que en las competencias representar a la escuela genera un vínculo y un cariño hacia la escuela, que difícilmente otra actividad logra generar.

### **1.3 ¿Por qué es importante el deporte en la escuela?**

El deporte está constituido y regido por un conjunto de reglas las cuales hacen que la competencia sea más justa y lo menos violenta posible, además se remarcó que dentro del deporte se llevan a cabo muchas y diversos tipos de relaciones sociales, las cuales son del interés de la sociología y por ende de la educación.

Según José Alfonso Martín, decano de la Facultad de educación física de la Universidad Pedagógica: “Cada estudiante es responsable de una buena parte de su formación y cuando se trata de los más pequeños, esta responsabilidad también recae en los adultos que están a cargo” (carrusel, 2015).

La práctica del deporte en las escuelas dependerá en gran medida de la tarea de los adultos en este caso maestros y directivos, los cuales tendrán la tarea y la encomienda de prepararse y conocer más a fondo sobre deporte, para así poder inculcarlo en sus estudiantes, esto generara en ellos capacidades de autoconocimiento, disciplina, honestidad, tolerancia, solidaridad, respeto, humildad, trabajo en equipo, paz y convivencia.

En nuestro país la práctica deportiva en la escuela se lleva a cabo dentro de la clase de educación física y en algunas ocasiones durante el receso, sin embargo, esta práctica la mayoría de veces no es muy tomada en cuenta y no se le brinda el apoyo ni la atención que mereciera, lo que ocasiona que no sea bien ejecutada y que hasta sea mal vista, ya que algunos la consideran solo ocio y pérdida de



tiempo, ignorando los beneficios y valores que aporta a los practicantes. Además de que les puede ayudar a mejorar su salud tanto física como mental, lo cual hoy en día es muy importante y merece mayor atención.

Es muy importante la práctica del deporte en la escuela desde temprana edad, ya que como se ha mencionado en puntos anteriores este ayuda demasiado a los estudiantes en ámbitos diversos que van desde la adquisición y refuerzo de valores hasta el mejoramiento de su salud y condición física.

#### **1.4 Howard Gardner y “las inteligencias múltiples” en la escuela**

En este punto se retoma el modelo de “las inteligencias múltiples”, el cual fue propuesto por Howard Gardner, psicólogo y profesor norte-americano, en el cual se argumenta la existencia de diversos tipos de inteligencias, describiendo cada una de ellas y ejemplificando como es que podemos localizarlas en la vida de los estudiantes. Además, nos dice que algunos tipos de inteligencias son socialmente mejor aceptados por la mayoría de personas ya que tienen que ver aspectos más tecnicizados como las ciencias o las matemáticas, mientras que otras ni siquiera son consideradas como inteligencias o se les da poca importancia ya que a lo largo de los años se han visto solo relacionadas a actividades de ocio como la música o la misma práctica deportiva. Nos dice también que dichas inteligencias no se limitan solo al ámbito académico, si no que están presentes en la vida diaria de los estudiantes.

Las 8 inteligencias propuestas por Gardner son las siguientes:

Inteligencia lingüística, está relacionada con el buen uso y manejo del habla, así como el de las palabras, lo cual permite una mejor manera de expresarse y comunicarse.

Inteligencia musical, quienes poseen este tipo de inteligencia tienen un gran dominio con el uso y manejo de instrumentos musicales, así como una buena comprensión auditiva al momento de escuchar las notas.

Inteligencia lógico-matemática, esta es la más conocida de todas y la que más reconocimiento suele tener, esta inteligencia permite una mejor comprensión sobre cualquier tema matemático, así como un mejor razonamiento a la hora de resolver problemas matemáticos.

Inteligencia espacial, los que la poseen tienen la capacidad para presentar ideas visuales, crear imágenes mentales, percibir detalles visuales, además de dibujar con precisión dibujos de retratos, paisajes y hasta planos muy elaborados.

Inteligencia intrapersonal, las personas que poseen esta inteligencia tiene la capacidad de formar una imagen precisa de sí mismos; lo que les permite poder entender sus necesidades y características, así como sus virtudes y defectos.

Inteligencia interpersonal, este tipo de inteligencia permite comprender mejor al otro y por lo regular las personas que lo poseen son muy interactivas y les preocupan los problemas de los demás por ello siempre buscan ayudar.

Inteligencia naturalista, este tipo de inteligencia permite tener una mejor vinculación con el medio habiente, así como una mejor relación con plantas o animales, lo cual les ayuda a trabajar de mejor manera en los campos de las ciencias naturales.

Y por último viene la inteligencia donde entran los aspectos de la práctica deportiva, y esta es la inteligencia cinética-corporal, la cual consiste en utilizar su cuerpo para resolver problemas o realizar actividades. Este tipo de inteligencia se manifiesta a menudo desde niño y suele generar la capacidad para realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación y equilibrio, lo que hace que se puedan expresar de mejor manera a través de su cuerpo. Es por ello que las personas que la poseen tienen una gran habilidad para actividades deportivas.

Esto puede comprobar que el deporte no es una pérdida de tiempo sino una inteligencia la cual por este y otros aspectos que ya se han mostrado con anterioridad merece una mayor aplicabilidad dentro de la escuela, y esto es precisamente lo que este trabajo pretende, dar las pautas y brindar las herramientas para que los estudiantes puedan tener una buena práctica deportiva dentro de las escuelas, obteniendo así resultados a la hora de reforzar valores, así como mejorando la salud física y mental de los estudiantes.

Por ello la insistencia de estudiar este tema con el fin de comparar la teoría con la práctica y corroborar que teorías y que herramientas son las óptimas para aplicarlas en las escuelas con el afán de mejorar la calidad y la aplicación de la

práctica deportiva, tomando en cuenta diversos aspectos contextuales y culturales propios de cada región y espacio académico.

### **1.5 Norbert Elías**

Norbert Elías fue un sociólogo alemán, quien fue de los primeros en estudiar al deporte como un fenómeno social, resaltando los beneficios y la influencia que este tiene en la sociedad, además argumenta que el deporte no había sido estudiado, investigado ni valorado como en verdad lo merecía, por lo que el pretende darle la importancia necesaria y empieza a escribir e investigar más sobre él.

En su libro “Deporte y ocio en el proceso de la civilización” hace un repaso histórico de lo que es el deporte, además de que brinda un poco de información referente al surgimiento etimológico de la palabra, para poder contextualizar más sobre lo que para su época este significaba, también habla del deporte como un mediador de conflictos y lo utiliza de ejemplo en su teoría de civilización.

En las sociedades modernas, las prácticas deportivas forman parte de las actividades que un gran número de personas realiza en su tiempo libre. Las prácticas y los gustos deportivos asumen características diversas de acuerdo a la posición en el espacio social de los agentes, variando el tiempo que se le dedica, el tipo de deporte que se practica -o del que se es espectador-, el nivel de profesionalismo con que se lo practica, el sentido y la relevancia que se le atribuye en el marco de cada biografía, entre otros aspectos. Los deportes implican la realización de actividades físicas que involucran fuerza o habilidad, llevadas a cabo en forma de juego o competencia, en el marco de ciertas normas o reglas de juego que deben respetarse y que reducen al mínimo el riesgo de daño físico de los competidores (Elias y Dunning, 1992:252).

La civilización para Elías es la evolución de costumbre y formas de actuar de las sociedades, en donde los individuos dejan de lado sus comportamientos particulares e inconscientes, para así poder vivir en sociedad, es decir las personas sacrifican su ser para poder adaptarse a las normas de una sociedad, por lo que tiene que desarrollar una auto coacción la cual les permita reprimir y controlar dentro de lo posible los sentimientos como el de la ira, con el fin de evitar problemas con los demás y tener una vida más pacífica y tranquila.

Es aquí donde el deporte funge como un proceso civilizador ya que ayudar a conciliar conflictos sin la necesidad de utilizar las armas o llegar a la guerra, ya que el deporte es una competencia basada en normas y reglas, las cuales ayudan a tener un control además de evitar el contacto corporal lo más que sea posible, esto con el fin de resolver problemas de una mejor manera. Además, nos dice que el deporte es una representación mimética, parecida a una obra de teatro, en donde los participantes libren tensiones y lo ocupan como válvula de escape para algunos de sus sentimientos reprimidos, donde además se distraen y divierten.

Sin embargo, el deporte no solo puede ser tomado como una actividad de ocio, ya que, si bien si cumple con serlo, también puede abarcar más aspectos como el de la profesionalización en donde el deporte adquiere nuevos rasgos, además de que evoluciona convirtiéndolo ya en un fuente de ingresos es decir en un trabajo. La profesionalización del deporte según Elías también tiene que ver con esta evolución de las sociedades, en donde las necesidades y hasta los gustos cambian y permite que lleguen y se establezcan nuevas actividades y costumbres.

El deporte para Norbert Elías es muy importante ya que gracias a él se pueden entender muchos fenómenos que acontecen en la sociedad, además de que en el deporte se puede ver como un individuo actúa en pro de un colectivo, en este caso de su equipo, para poder obtener resultados, cosa similar que pasa en la vida social, en la cual el individuo tiene que actuar en colectivo para poder obtener beneficios propios y beneficios para la sociedad.

Tomado en cuenta lo anterior mencionado Norbert Elías es de gran ayuda para esta tesis ya que nos habla de los aportes del deporte a la sociedad, además de que nos brinda ejemplos de cómo el deporte está presente en aspectos sociales como el ocio, la economía, la religión, la política, la cultura y hasta la educación, lo cual aporta demasiado a la hora de comparar esta teoría con la realidad vivida dentro de la escuela secundaria, así como ayuda a comprender de mejor forma los beneficios que el deporte generaría en la educación y la sociedad.

## **1.6 Pierre Bourdieu**

Pierre Bourdieu fue un sociólogo francés de los más destacados en la época contemporánea y quien también tuvo un interés por estudiar aspectos relacionados al deporte, como lo son: las clases sociales presentes dentro del deporte y su influencia, las relaciones sociales en las prácticas deportivas, el impacto en la sociedad y la economía, la oferta demanda deportiva, etc.

Este autor es fundamental ya que explica y describe aspectos sociales fundamentales para el entendimiento de lo deportivo en la vida social, los cuales, aunque no parezca son de gran interés y relevancia para la investigación de esta tesis, ejemplo de ello es cuando nos habla de cómo las prácticas deportivas van a ir cambiando de acuerdo a la clase social, y que las clases sociales más altas no solo practican deportes sino que lo utilizan como un medio para generar riqueza, además de que también explica como los aspectos económicos se convierten en condicionantes a la hora de querer practicar algún deporte. Ligado a esto nos habla de las relaciones sociales que se generan dentro de la práctica deportiva y el impacto que esta tiene en la sociedad, ya que el deporte al pasar a ser un aspecto de la vida cotidiana de la sociedad, genera más influencia en distintos aspectos como los económicos, los políticos, los culturales, los religiosos y los educativos.

La necesidad de un cuerpo de reglas fijas y universalmente aplicables se hace sentir tan pronto como se van estableciendo los intercambios deportivos entre las diferentes instituciones educativas, entre regiones. (Bourdieu, 1990:63)

Otro punto que es importante para esta tesis es cuando el habla sobre el deporte como un espectáculo, ya que es aquí cuando aspectos como el de la profesionalización y el negocio toman lugar, en primer lugar al convertirse en un negocio los deportes están a expensas de la oferta-demanda por parte de los consumidores, lo que permite centrar más la atención en cuestiones estéticas y de espectáculo, además de que abre la posibilidad de poder comercializar con objetos referentes a la práctica deportiva, como playeras, balones, equipos deportivos y hasta con las entradas a estadios y las transmisiones deportivas. También muy de la mano va la profesionalización ya que de nuevo los aspectos económicos toman protagonismo, ya que al convertirse en un trabajo los practicantes decidirán cuanto tiempo y empeño le dedicarán a dicha práctica y también decidirán si les es conveniente en términos monetarios, ya que

dependiendo del tipo de deporte las ganancias económicas pueden ser muy bajas o llegar a ser ridículamente altas.

Es por todos estos rasgos que algunos deportes en la actualidad son más populares y practicados que otros, y esto tiene que ver como ya se dijo antes con aspectos sociales y económicos. Ya que la práctica de algunos deportes no es costeable para cualquier persona, y esto es porque se requieren de materiales y espacios específicos, los cuales son muy caros y difíciles de mantener, lo cual genera una brecha entre quienes los practican.

Lo anterior mencionado fue útil para la tesis ya que se pudo comprender más del porqué del gusto de los estudiantes, maestros y directivos por algunos deportes, además de que ayudo demasiado a la hora de la propuesta de prácticas deportivas que estuvieran al alcance de las escuelas, tomando en cuenta sus contextos específicos.

Por último, esta tesis pretende como plantea Pierre Bourdieu, que la escuela cumpla con el papel de dar acceso a los estuantes al deporte, sin importar su clase social.

La escuela es el lugar, por excelencia, de los llamados ejercicios gratuitos, donde se adquiere una distante , neutralizadora disposición hacia el lenguaje y el mundo social; exactamente la misma que se supone en la relación burguesa con el arte, con el lenguaje y el cuerpo: la gimnasia hace un uso del cuerpo que, como el uso escolástico del lenguaje, es un fin en sí mismo.( lo que sin duda explica por qué la actividad deportiva, cuya práctica aumenta notoriamente con el nivel educativo, disminuye más lentamente con la edad, como lo hacen las prácticas culturales, cuando el nivel educativo es más alto. Se sabe que entre las clases trabajadoras el abandono del deporte, una actividad cuyo carácter “a modo de juego” parece hacerlo particularmente apropiado para los adolescentes, coincide a menudo con el matrimonio y con la entrada en las serias responsabilidades del estado adulto) (Bourdieu,1990:62)

La escuela se convierte en el lugar idóneo para la práctica deportiva, además de que como él dice, debe de dar las herramientas para serlo, ya que en otros espacios y circunstancias es muy difícil exceder a él.

## **Capítulo 2. Metodología**

## **2.1 Objeto de investigación**

El objetivo de esta tesis es investigar lo referente a la práctica deportiva en la educación secundaria en Toluca; todo esto de la mano de la teoría sociológica y más en específico apoyados por la sociología del deporte, la cual nos brindó tanto la teoría como las herramientas metodológicas encargadas de aportar y procesar la información obtenida.

El obtener esta información a su vez es útil para esta tesis ya que con ella se puede hacer una comparación entre lo teórico y lo expresado por los encuestados y entrevistados, para así poder llegar a conclusiones que permitan brindar propuestas referentes a la mejora de la práctica deportiva dentro de la escuela, así como también poder detectar los problemas y beneficios que pueden presentarse en dicha práctica.

Es por ello que se recurrió a autores como Norbert Elías o Pierre Bourdieu, ya que estos nos brindan el sustento teórico y sociológico adecuado para esta investigación, además de brindarnos conceptos que ayudan a ejemplificar y explicar los fenómenos prestantes dentro de la práctica deportiva.

Por último, este trabajo pretende visibilizar al deporte y darle la importancia que merece dentro de la sociedad, ya que este influye de buena manera en distintos ámbitos como la cultura, la economía, la política, la salud y el tema central de este trabajo la educación.

## **2.2 Metodología del estudio exploratorio en dos escuelas secundarias de la ciudad de Toluca**

El diseño metodológico utilizado para este trabajo es mixto ya que se hizo uso de la encuesta y de la entrevista para poder recabar la información necesaria, además de ambos son ideales y aportan los resultados requeridos para este trabajo. En primer lugar, la técnica metodológica de la encuesta sirvió como herramienta para recabar datos, opiniones y propuestas de los estudiantes, ya que está brindando las herramientas y las condiciones que facilitaron el recabar y procesar la información obtenida, lo cual hizo que su aplicación en grupos de más de 50 estudiantes fuera más sencilla. En segundo lugar, la técnica metodológica de la entrevista grabada nos permitió poder tener una respuesta

más profunda y amplia por parte de maestros y directivos, en donde con mayor tiempo pudieron desenvolverse y hablar más sobre todas las preguntas relacionadas a la práctica deportiva, además de que al ser grabada permitió poder entender sus respuestas y repasarlas con mayor profundidad.

Ambas técnicas metodológicas están diseñadas a través de varias dimensiones las cuales son de gran ayuda para su elaboración y su entendimiento, además de que abordan temas y problemáticas del interés de la sociología.

Estas dos técnicas metodológicas fueron aplicadas en dos escuelas secundarias diferentes del valle de Toluca, en donde se aplicó el cuestionario a un grupo de cada uno de los tres grados, y la entrevista se le hizo a un directivo y aun maestro de educación física de cada escuela.

La encuesta al ser dirigida a estudiantes de escuela secundaria se optó por utilizar un lenguaje formal y coloquial lo cual ayudo al mejor entendimiento y comprensión de las preguntas. La encuesta fue elaborada de acuerdo a la teoría vista en distintas clases, además de tomar en cuenta consejos y recordaciones sugeridas por los autores retomados en mi vida académica. Otro punto que se tomó en cuenta para este trabajo fue el de proporcionar un cuestionario que no sea aburrido para el encuestado, y esto se logró formulando preguntas muy puntuales y entendibles, a la vez de solo incluir las preguntas necesarias y óptimas para la investigación.

Para este trabajo se utilizó el método de la triangulación con técnicas cualitativas como cuantitativas, esto con el fin de procesar de mejor manera los datos numéricos obtenidos, y poder utilizarlos en graficas los cuales también facilitarían el entendimiento de lo que se investigara. Por otra parte, los datos cualitativos nos servirán para entender mejor la manera de pensar y actuar de los actores sociales importantes en esta investigación como lo serán directivos, maestros y estudiantes del nivel secundaria en la entidad.

Es importante aclarar que este trabajo tiene una delimitación geográfica debido a que solo se estudiarán escuelas de la ciudad de Toluca con el fin de facilitar el trabajo y los aspectos de la investigación.

### **2.3 Dimensiones analíticas**



Las dimensiones analíticas permitieron diseñar y entender de mejor manera el cómo se elaborarían las herramientas metodológicas, además de que le brindaron un sustento teórico. Lo cual permitió el poder llegar a obtener los resultados esperados.

A continuación, se describen las dimensiones analíticas utilizadas para la elaboración y el diseño metodológico (entrevista, cuestionario).

1) Enseña a trabajar en equipo.

La práctica deportiva si bien puede practicarse de manera individual fomenta el trabajo en equipo ya que siempre consta de un entrenamiento donde se convive con los demás competidores, además de que cada integrante tiene una tarea específica por ejecutar, y de ella depende que se obtengan buenos resultados.

2) Ayuda a fomentar valores.

Ayuda a inculca el respeto, la solidaridad, el compromiso, entre muchos otros valores, los cuales se ven reflejados dentro de las prácticas deportivas, así como en la vida académica y la vida diaria de los practicantes.

3) Enseña a ser responsables a los practicantes.

La práctica deportiva conlleva muchas tareas y obligaciones, las cuales si no son cumplidas afectan a los participantes y a su desempeño, por lo cual deben de ser más responsables y saber lidiar con sus tiempos, para no fallar a ninguna de las actividades que practiquen, en este caso las escolares y las deportivas.

4) Ayuda a generar relaciones entre los estudiantes.

La práctica deportiva también ayuda a que estudiantes de distintos salones y distintos grados puedan convivir en un ambiente de armonía y respeto, lo cual genera nuevas relaciones entre estudiantes, las cuales pueden ayudar a la convivencia dentro de las aulas y al compañerismo, además de que facilitan la resolución de problemas que se lleven a cabo dentro de la institución.

5) Mejora la comunicación maestro-alumno.

Al ser una práctica distinta a la de las clases el alumno y el maestro pueden mejorar su relación, así como su comunicación, lo cual también ayuda a

entender de mejor manera como se comportan unos y otros fuera del aula, lo cual ayudara con la confianza dentro del grupo, además, de ayudar a resolver de manera más fácil los problemas que se llegaran a presentar.

6) Ayuda a mejorar la salud de los practicantes.

Como es bien sabido, la práctica deportiva ayuda de gran manera a conservar o adquirir una mejor salud, ya sea corporal o mental, lo cual es de mucha utilidad ya que un estudiante con buena salud tiene más facilidades a la hora de los estudios, así como a la hora de la convivencia y otras prácticas dentro de la escuela.

7) Distrae y divierte a los practicantes.

En muchas ocasiones la escuela no gusta demasiado a los jóvenes estudiantes, ya que es muy rutinaria, lo cual genera aburrimiento y desatención por parte de los jóvenes, es aquí donde el deporte ayudara a distraer y divertir a los estudiantes de una manera sana, donde estén siempre a cargo de la escuela, donde además también acataran reglas y normas, las cuales aseguren que no hagan nada fuera de lo debido.

8) Forja el carácter en las competencias y prácticas.

Al estar en competencia los estudiantes tendrán que lidiar con la presión y con los problemas, lo cual les ayudara a forjar su carácter ante situaciones adversas, lo cual también lo podrán ver comparado dentro del aula de clases, así podrán sobrellevar de mejor manera sus problemas académicos.

9) Distrae y brinda un buen momento de ocio a los estudiantes.

Retomando a Norbert Elías, el deporte es una clase de ocio, el cual genera demasiados beneficios, ya que no solo ayuda en aspectos referentes a la salud, sino que además divierte, distrae y ayuda a solucionar problemas entre los individuos que lo practican, por lo cual se podría decir que es una de las mejores actividades de ocio que se puedan practicar.

10) Ayuda a saber sobre las fortalezas y debilidades de quienes los practican.

En estas prácticas deportivas es más fácil detectar cuales son las habilidades que los alumnos tienen, y pueden poner en práctica tanto dentro del salón como

fuera, Además de poder ayudarlos con sus debilidades de una manera más precisa, donde se tome en cuenta aspectos contextuales de la vida diaria del estudiante.

11) Ayuda al desahogo del estrés, por parte de los estudiantes.

En ocasiones el estudio también genera estrés y más en la época que vivimos, por lo cual el deporte es un buen distractor y antídoto contra este mal, ya que como se dijo antes no solo divierte, sino que también ayuda con la salud mental de los estudiantes.

12) Genera rutinas útiles para los estudiantes.

Sabemos que existen rutinas que no ayudan a la vida diaria ni a la salud de los estudiantes, sin embargo, el deporte es todo lo contrario ya que ayuda a fomentar el compromiso y la responsabilidad para cumplir obligaciones, además de que hará que estos mejoren su salud de manera significativa.

13) Ayuda a resolver tensiones causadas por problemas entre estudiantes, de una manera pacífica y con normas y reglas de por medio.

El deporte al estar normado por reglas, facilita que cualquier problema pueda ser solucionado de manera pacífica y con un ambiente saludable, además de que ayuda con la creatividad a la hora de buscar respuestas a problemas surgidos al instante, lo cual ayuda de gran manera al mejoramiento de las relaciones dentro de la escuela.

14) Ayuda a comprender de una nueva manera el mundo que lo rodea, además de que ayuda a generar nuevos lenguajes corporales y a utilizar su creatividad.

Al generar nuevas relaciones ayuda a los estudiantes a conocerse mejor a sí mismos, así como a conocer de mejor manera a sus compañeros y el contexto que los rodea, lo cual les será muy útil, ya que sabrán cómo comunicarse de mejor manera y como solucionar problemas de una manera creativa y responsable, donde aprendan a ponerse en los zapatos de sus compañeros y a entender de mejor manera el mundo que los rodea.

Genera una identificación fuerte con la institución educativa en la que practica las actividades.

Ayuda a generar identidad con la escuela ya que al practicar y competir representan a la institución o escuela en que estudian, lo cual también es un gran compromiso y ayuda a mejorar las relaciones dentro y fuera de la escuela.

Retomando la teoría de “las inteligencias múltiples” propuesta por Howard Gardner, podemos entender un poco mejor lo que el deporte proporciona a los estudiantes, donde tenemos que tomar en cuenta que para Gardner existen ocho tipos de inteligencias, entre las que se encuentran: la lingüística, la lógica-matemática, la espacial, la musical, la intrapersonal, la interpersonal, la naturalista y la corporal sintética, y es esta última en la que me basare para tratar de explicar de mejor manera los beneficios del deporte y de que consta la práctica deportiva. Según Gardner Las habilidades corporales y motrices que se requieren para manejar herramientas o para expresar ciertas emociones representan un aspecto esencial en el desarrollo de todas las culturas de la historia.

La habilidad para usar herramientas es considerada inteligencia corporal cenestésica. Por otra parte, hay un seguido de capacidades más intuitivas como el uso de la inteligencia corporal para expresar sentimientos mediante el cuerpo.

Son especialmente brillantes en este tipo de inteligencia bailarines, actores, deportistas, y hasta cirujanos y creadores plásticos, pues todos ellos tienen que emplear de manera racional sus habilidades físicas.

Retomando esto podemos decir que el deporte ayuda a potenciar otro tipo de inteligencias, además de como ya se dijo antes enseñar a acatar reglas o a trabajar en equipo.

## **2.4 Trabajo de campo**

Las hermanitas metodológicas fueron aplicadas en dos escuelas secundarias de valle de Toluca, las cuales son:

- Escuela secundaria oficial número 0004 “Dr. Jorge Jiménez Cantú” de Toluca, ubicada en Calle: Fray Bernardino De Sahagún No.206, Colonia San Bernardino

- Escuela secundaria número 0005 “anexa A La E.n.s.e.m” de Toluca, ubicada en calle: Natalia Carrasco No.400, Colonia Morelos.

En estas escuelas lo primero que se hizo fue crear un formato para solicitar el permiso de poder hacer el trabajo de campo, una vez que se obtuvo el permiso se inició con la aplicación de cuestionarios en la Escuela secundaria número 0005 “anexa A La E.n.s.e.m” de Toluca, comenzando aplicando cuestionarios a los estudiantes de primer grado, después a los de segundo y por último al tercer grado, durante la aplicación de los cuestionarios siempre estuvo alguien presente, con la encomienda de resolver dudas y con el afán de que todos contestaran de buena manera lo que se pedía. Posteriormente a los días se llevó a cabo la entrevista grabada en donde el Profesor en Educación Física. Alejandro Zepeda Jiménez, y el subdirector, Maestro. Alfonso Valdemar Cuevas Rojas fueron los encargados de brindar la información y contestar las preguntas requeridas.

Posteriormente siguiendo el mismo protocolo se asistió a la Escuela secundaria oficial número 0004 “Dr. Jorge Jiménez Cantú”, en donde de nuevo se empezó por aplicar los cuestionario a los alumnos de primer grado, seguidos por lo de segundo grado y concluyendo con los de tercer grado, sin embargo por cuestiones y problemas dentro de la escuela las entrevistas a directivos no pudieron ejecutarse ya que en ese momento hubo cambio de profesores y directivos, lo cual no permitió el poder seguir trabajando y concluir las entrevistas.

En ambas escuelas el trabajo de campo por momentos fue un poco hostil por parte de algunos estudiantes, sin embargo, se logró obtener la información necesaria, además de que se logró que los estudiantes se interesaran por el tema nuclear de este trabajo, lo cual ayudo demasiado a la hora de recabar los datos y opiniones.

### **Capítulo 3. La clase de educación física en nivel secundaria**

La educación secundaria, es el tercer escalón en la educación básica mexicana y se conforma de tres grados, los cuales son integrados por estudiantes adolescentes de entre 11 años y 15 años de edad.

De acuerdo con los datos de la Encuesta intercensal del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 2020 un total de 876,940 estudiantes estudian la escuela secundaria en el Estado de México, de los cuales 439,574 son hombres y 437,366 son mujeres.

La clase de educación física es utilizada para intervenir de manera pedagógica en la formación de los niños, niñas y adolescentes, en donde se pretende que estos desarrollen su motricidad e integren su corporeidad. Claro que para lograr esto es necesario crear estrategias didácticas que se deriven del juego motor, como la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, entre otras.

Es precisamente la escuela el espacio físico en donde esta clase se lleva a cabo, y en donde se pretende que los estudiantes adquieran aprendizajes y experiencias que les ayuden a reconocer, aceptar y cuidar el cuerpo; explorar y vivenciar las capacidades, habilidades y destrezas; proponer y solucionar problemas motores; emplear el potencial creativo y el pensamiento estratégico; asumir valores y actitudes asertivas; promover el juego limpio; establecer ambientes de convivencia sanos y pacíficos; y adquirir estilos de vida activos y saludables, los cuales representan aspectos que influyen en la vida cotidiana.

### **3.1 La nueva escuela mexicana**

La información oficial referente a la clase de educación física en nivel secundaria fue actualizada tomando en cuenta la propuesta de la Nueva Escuela Mexicana, la cual fue publicada en junio del año 2023. En la cual se toman en cuantos nuevos aspectos como: la atención a la diversidad, la equidad de género, los efectos de la pandemia, el desarrollo sustentable, el cuidado y promoción de la salud, la vinculación de la escuela con la vida cotidiana, entre otros.

La definición de la política educativa y, por consiguiente, de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), se ha efectuado con la firme convicción de enfatizar una orientación integral en el sistema educativo. Es así que, desde el plan y los programas de estudio, se pretende ofrecer a niñas, niños y adolescentes (NNA) oportunidades de aprendizaje que les permitan desplegar sus capacidades, conocimientos, habilidades, actitudes y valores para afrontar los múltiples escenarios que se les presentan; además de brindar herramientas pedagógicas

y didácticas que fortalezcan y transformen la labor de maestras y maestros. (SEP, 2022)

La Nueva Escuela Mexicana propone nuevas formas de ver y llevar la educación, en donde según se perspectiva pretende que los y las estudiantes adquieran los conocimientos de una manera más específica a sus capacidades y sus condiciones, en donde aspectos como la atención a la diversidad y la equidad de género toma un papel más importante, con el afán de mejorar la vida dentro de la escuela.

De acuerdo con la Ley General de Educación (LGE) y con la finalidad de asegurar el ejercicio pleno del derecho a la educación, la equidad y la excelencia, en la NEM se diseña un currículo que responda a la riqueza de la diversidad que existe en el país a partir de su flexibilización, además de la valoración de la experiencia docente, impulsando tanto la innovación como la creatividad y, con ello, la implementación de propuestas viables y pertinentes para cada región y zona del país. Por tanto, el Plan de Estudio reconoce a la comunidad como núcleo integrador de los procesos de enseñanza y aprendizaje sentando las bases de una intervención pedagógica focalizada y promoviendo que las escuelas se conviertan en espacios de encuentro, en los que la dinámica curricular desde lo común considere la problematización de la realidad como estrategia central para dialogar, construir el conocimiento y vincular el saber con las vivencias individuales y colectivas. (SEP; 2022)

Todos estos cambios también se pueden ver reflejados en la clase de educación física, ya que las nuevas propuestas plantean nuevas formas de abordar la clase, además de que proponen nuevas actividades y formas de llevarla a cabo, en donde se toman en cuenta los diferentes aspectos que se viven en la sociedad mexicana.

### **3.2 Sentido y significado de la educación física para la Nueva Escuela Mexicana**

Es preciso conceptualizar a la Educación Física como una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de NNA a partir de la edificación de la competencia motriz, entendida como la

capacidad para dar sentido a sus movimientos y saber cómo realizarlos. Dentro de ésta destacan la percepción, interpretación, análisis y evaluación de las acciones vinculadas con la diversidad de saberes adquiridos en otros contextos, así como con procedimientos, actitudes y valores integrados a la personalidad. De tal forma que, esta disciplina constituye en la escuela un espacio que moviliza corporalmente a NNA y fomenta el gusto por la práctica de actividad física. (SEP, 2022)

Lo anterior mencionado expone que los y las docentes deben de tener un conocimiento pedagógico específico, el cual tome en cuenta la diversidad y ofrezca las mismas oportunidades a todos los estudiantes, así mismo también se requiere que los docentes cuiden y respeten los intereses y expectativas de los estudiantes. También tiene que reconocer que todas y todos los estudiantes son capaces y que cuentan con potencialidades a desarrollar, sin embargo, deben de tomar en cuenta que cada estudiante tiene ritmos, experiencias y características particulares, lo cual exigirá que los maestros sean capaces de adaptar la práctica y sus decisiones referentes a lo educativo.

Para lograrlo es preciso que el docente proponga y lleve a cabo diversas actividades motrices, en las cuales esté presente un proceso dinámico y reflexivo, en donde el juego, la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo conformen las bases de la clase de educación física.

Sin embargo, la educación física también debe de incidir en otros ámbitos como el redesarrollo de habilidades comunicativas, la aplicación del pensamiento crítico, a entender de mejor manera sus contextos, a descubrir sus capacidades, a cuidar el medio ambiente, además de aportar experiencias asociadas con la construcción del sentido de comunidad, el aprecio por las manifestaciones lúdicas de las culturas y la promoción de actitudes y valores para la convivencia, la inclusión y el respeto.

### **Aportaciones de la educación física**





Fuente: SEP, 2022

### 3.3 CONTENIDOS Y PROCESOS DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE

Se plantea la intención de lograr una mayor contextualización de cada escuela, con la intención de ver si es conveniente el implementar un mayor número de sesiones o la incorporación de propuestas complementarias, las cuales podrán ser establecidas a partir de las facultades que poseen las Autoridades Educativas Locales, tomando en cuenta las necesidades de cobertura, atención de las escuelas y disponibilidad de recursos.

En el siguiente cuadro se muestran los contenidos, procesos y aprendizajes a desarrollar dentro de la clase de educación física, No obstante, esta propuesta no limita la posibilidad de encontrar nuevos escenarios y vinculaciones con respecto a otras disciplinas o campos formativos, así como de las situaciones particulares de cada grupo, escuela y comunidad.

#### Procesos de desarrollo de aprendizaje

Secundaria

Procesos de desarrollo de aprendizaje

**Fuente: SEP, 2022**

La nueva escuela mexicana propone una clase de educación física que tome en cuenta los contextos específicos de cada escuela, en donde si bien da algunas propuestas, también invita a los docentes a involucrarse más en la planeación de la clase y les da la oportunidad de diseñarlas, de acuerdo a sus alcances y limitantes. A su vez también propone que la educación este centrada en los estudiantes, además de tomar en cuenta aspectos como la equidad y la inclusión, los cuales, aunque no parece si repercuten mucho en la lógica de la clase de educación física

## **Capítulo 4. Análisis de los cuestionarios y entrevistas aplicados a estudiantes, maestros y directivos**

### **4.1 Sobre la utilidad del trabajo en equipo**

El 62% de los estudiantes creen que el trabajo en equipo es útil y les trae resultados positivos dentro de la escuela, ya que según ellos este tipo de trabajo los incita y promueve la convivencia, otro 29% cree que además se aprenden nuevas cosas y se mejora el trabajo, y tan solo un 2% de los estudiantes lo ven como negativo, ya que, según ellos, se presta a muchas distracciones, lo cual provoca desorden y que no se logre trabajar de buena manera.

Estos resultados nos muestran que los estudiantes si quieren trabajar en equipo y que este trabajo les ayuda no solo a aprender sino a convivir y generar lazos con sus demás compañeros y maestros, además de que ellos resaltaron su intención por convivir y apoyar a los demás, lo cual ayudaría demasiado a las escuelas a mejorar las conductas y los resultados académicos.

Referente a la utilidad del trabajo en equipo en la escuela el sub director de la secundaria opina que:

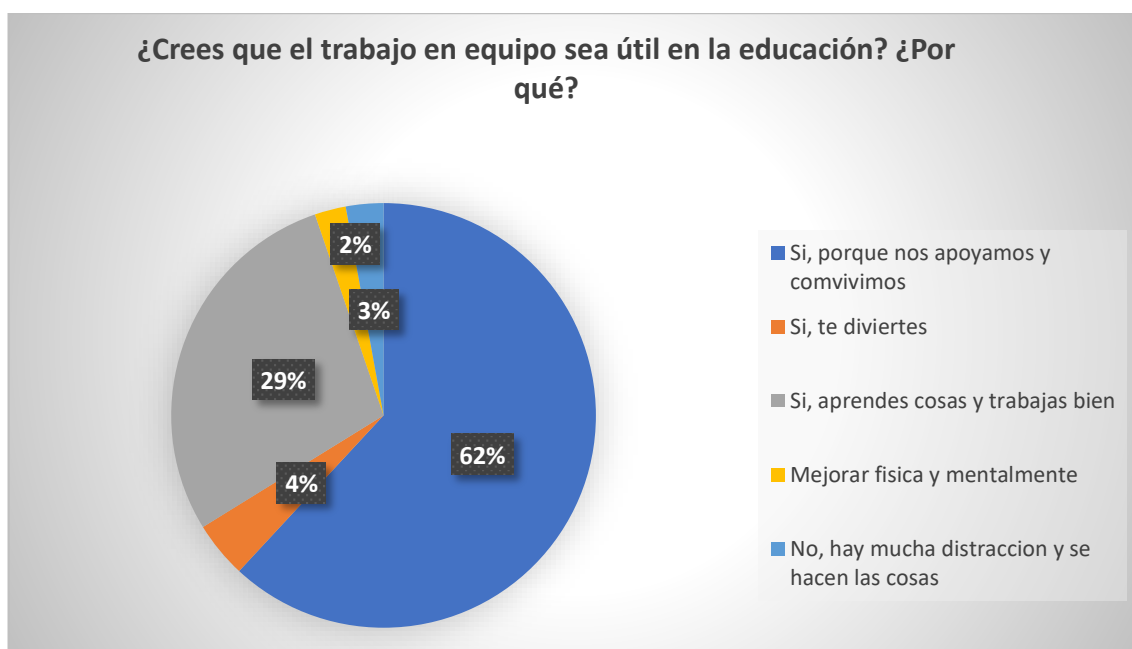
Es uno de los pilares en los que se basa la educación, pues no solo los nuevos modelos, sino que en cada uno de los programas de estudio es muy importante.  
(Cuevas, 2023)

Mientras que el maestro de educación física cree que:

El trabajo en equipo es muy importante, porque con el realizamos estrategias, compartimos estrategias y se hace más enérgica la clase y el trabajo que queremos lograr en cada clase. (Zepeda, 2023)

### **Imagen 1**

## Utilidad del trabajo en equipo



Elaboración propia.

### 4.2 Las características del trabajo en equipo

Un 59% de los y las estudiantes creen que el trabajo en equipo dentro de su escuela es bueno, un 14% que es excelente, un 26% que es regular y solo el 1% que es malo.

Esto sigue demostrando el gusto de los estudiantes por este tipo de trabajo, además de que a criterio de ellos este si ha dado resultados dentro de la escuela en varios ámbitos como lo podrían ser los relacionados al aprendizaje y la convivencia. Sin embargo, se tiene que trabajar más para poder mejorar el trabajo en equipo dentro de la escuela, con el afán de que sea aprovechado de mejor manera, y es aquí donde los maestros y directivos tienen que innovar y proponer nuevas acciones y actividades que no solo promuevan en trabajo en equipo, sino que refuercen las que ya utilizaron con anterioridad, además de que ellos también participen y se beneficien de todo lo que brinda el trabajo en equipo.

En cuanto a cuáles son las características del trabajo en equipo dentro de la escuela el subdirector menciona lo siguiente:

Aquí nosotros teníamos un gran pendiente que era consolidar las academias, los grupos de maestros que se asocian por la afinidad de asignaturas, pero lo hemos fortalecido mucho a través de las sesiones de Consejo técnico escolar.

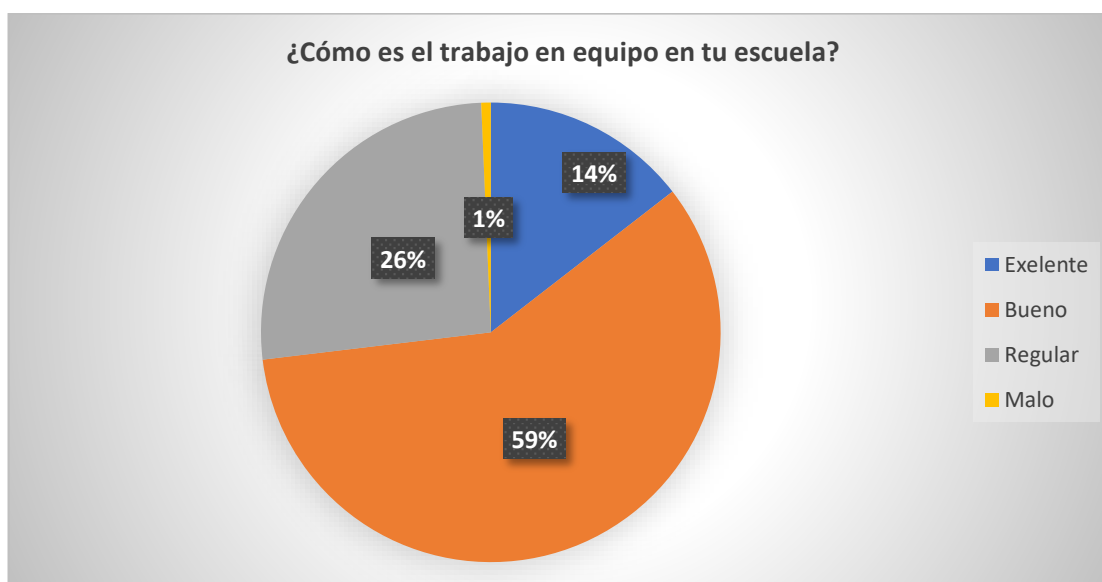
Realizando no solamente los trabajos que nos pide la Secretaría, sino también hemos tomado acciones para que nuestra escuela atienda y diagnostique problemas que ayuden a facilitar el trabajo en equipo. (Cuevas, 2023)

Por su parte el maestro de educación física mencionó lo siguiente referente a las características del trabajo en equipo:

Afortunadamente el director es de las personas a las que les gusta mucho el trabajo en equipo, por lo cual este dentro de la escuela es muy interdisciplinar, multidisciplinario y la transversal. Es muy importante, él siempre nos pone a trabajar en equipo, y yo creo que es de las pocas escuelas en que se le da esa importancia. (Zepeda, 2023)

## Imagen 2

### Trabajo en equipo en la escuela.



Elaboración propia.

#### 4.3 El deporte ayuda a fomentar el trabajo en equipo

En lo referente a si el deporte ayuda a fomentar el trabajo en equipo, los estudiantes coincidieron en que, si lo hace, sin embargo, dieron razones muy diversas. Un 10% solo dijo que si ayuda sin abundar más, un 20% dice que ayuda, ya que el deporte te incita a lograr tus metas y objetivos, lo cual podrían

llevar a su vida académica con el mismo propósito, un 24% cree que les ayuda para apoyarse más, ya que el deporte depende de más compañeros para poder conseguir resultados, lo cual obliga a que mejorar la relación y convivencia con los demás, otro 31% cree que ayuda a la hora de socializar y comunicarse ya que el deporte te ayuda a divertirte y convivir con otros, lo cual genera lazos, convivencia, socialización y hasta el surgimiento de la amistad entre quienes lo practican, por último un 15% cree que si ayuda y además otorga otros beneficios en los practicantes, como lo es el poder mejorar su salud física y mental, lo cual es muy importante y fundamental para que los estudiantes aprovechen de mejor manera sus estudios.

Tomando en cuenta que el 100% de los y las estudiantes coinciden en que el deporte si ayuda a fomentar el trabajo en equipo, y además de eso ellos mismos dieron ejemplo de los beneficios que les traería su práctica, se puede concluir que el deporte ayuda en gran manera a mejorar el trabajo en equipo, además de que les traería demasiados beneficios a sus practicantes, los cuales podrían aprovecharlos no solo para mejorar su salud física, sino para mejorar su salud mental y con ello poder aspirar a obtener mejores resultados académicos, así como a mejorar sus interacciones con los demás, para sí poder convivir y socializar de mejor manera con los demás.

Cuando al subdirector se le pregunto si el deporte ayuda a fomentar el trabajo en equipo, esta fue su respuesta:

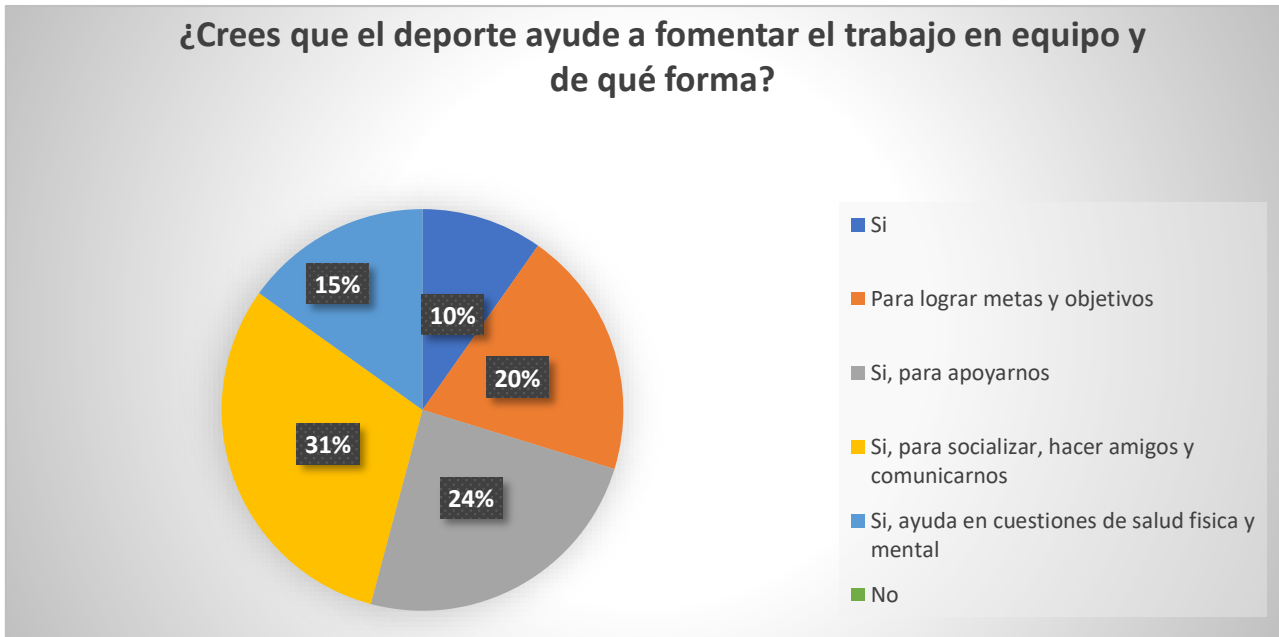
Ah claro que sí. De hecho, sabemos que tradicionalmente es una de las mejores maneras de propiciar el trabajo en equipo, ya que no solamente es recreativo, también puede llegar a ser muy formativo desde el enfoque que le van dando los diferentes maestros, de ahí se pueden lograr grandes resultados. (Cuevas, 2023)

Por otro lado, el profesor de educación física contesto lo siguiente:

Muchísimo, sobre todo en la parte lúdica últimamente, pues todos los medios tecnológicos nos han digamos de esa manera, pues escucha muy feo, nos han avasallado, pues los jóvenes están más inmersos en la tecnología y pues hoy es muy importante porque recordemos que jugar fortalece mucho la escritura, la lectura, el proceso matemático y todo. (Zepeda, 2023)

### Imagen 3

#### El deporte ayuda a fomentar el trabajo en equipo.



Elaboración propia.

#### 4.4 El fomento del trabajo en equipo en la escuela

En esta pregunta se les cuestiono acerca de que harían ellos para fomentar el trabajo en equipo dentro de su escuela, y sus respuestas fueron las siguientes: un 25% cree que sería de gran ayuda que todos pudieran hablar, y así poder participar y opinar sobre las actividades y los trabajos de escuela, un 32% cree que se deben de hacer más esfuerzos por parte de la escuela para fomentar la convivencia entre estudiantes y hasta entre maestros y directivos con el afán de poder apoyar a quien lo necesite, además de focalizar más rápido problemáticas y necesidades. otro 24% cree que el deporte sería la clave para fortalecer el trabajo en equipo por todos los ejemplos expuestos en la pregunta anterior, y un 13% cree que lo indispensable es fortalecer los valores, ya que solo de esta forma los y las estudiantes podrán convivir de mejor manera y por ende mejorar y fomentar el trabajo en equipo.

Por su parte el subdirector a esta pregunta nos dice lo siguiente:

Dentro de la escuela estamos trabajando como ya había dicho antes, en varias actividades como platicas, exposiciones y hasta prácticas deportivas las cuales ayudan a los estudiantes y a nosotros mismos a mejorar el trabajo en equipo, ya

que podemos ver el actuar y los problemas que pueden presentarse entre los involucrados, sin embargo, aún nos faltan cosas por hacer para obtener mejores resultados. (Cuevas, 2023)

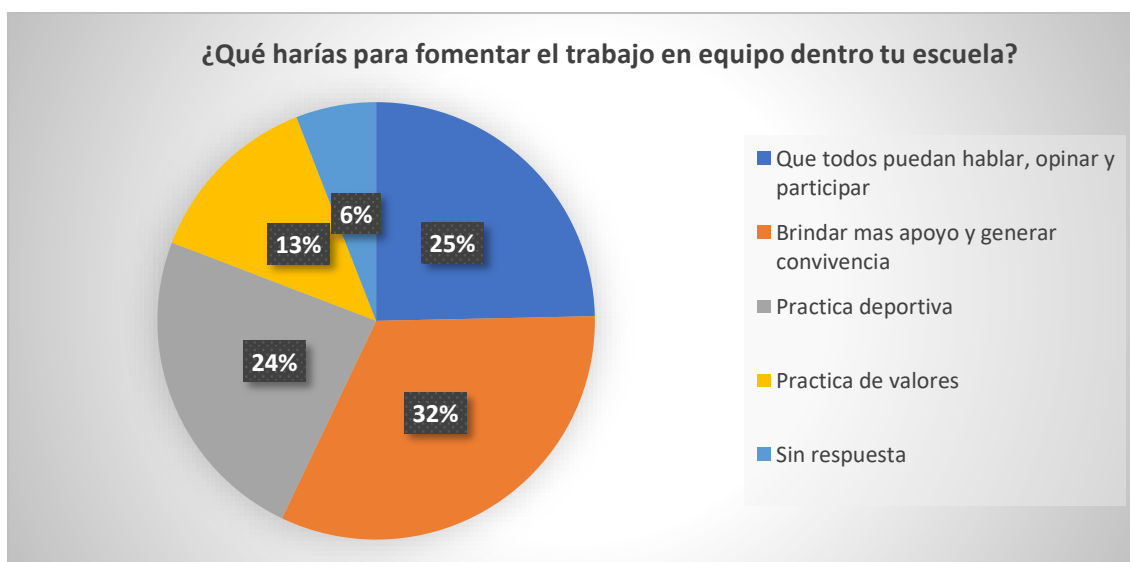
Y el profesor de educación física nos contestó lo siguiente:

Para mí la mejor forma de incitar a los jóvenes a trabajar en equipo es cuando se les da las herramientas necesarias para hacerlo, además de que es muy importante acompañarlos siempre en las actividades para saber si tienen algún problema. (Zepeda, 2023)

Dentro de esta pregunta se puede ver que para implementar de mejor manera el trabajo en equipo dentro de las escuelas es necesario corregir y mejorar algunos puntos importantes, como lo son la práctica de valores, ya que si estos no son utilizados como se debe, podría generar problemas a la hora de la convivencia, por lo cual es importante que todos puedan expresarse y hacer saber a los demás sus opiniones y porque no sus gustos y disgustos, con el afán de poder generar una mejor convivencia dentro y fuera de la escuela, lo cual no solo ayudara a la hora del trabajo en equipo, sino a la hora de socializar con las demás personas, por ultimo de nuevo se resalta el gusto de los estudiantes por la práctica deportiva, y siguen dando razones del por qué esta les agrada y hasta le beneficia en variadas cuestiones.

**Imagen 4**

**El fomento del trabajo en equipo en la escuela.**



Elaboración propia.



#### **4.5 La importancia de los valores para los estudiantes**

En lo referente a que tan importante son los valores para ellos, el 61% dijo que eran “muy importantes”, un 34% dijeron que “importantes” y solo un 4% dijo que no tenían importancia.

El subdirector dijo lo siguiente a cerca de la importancia de los valores:

Son pilares, son fundamentos sobre los cuales se basa todo nuestro actuar nuestro hacer y nuestro decir, los valores son los que hemos aprendido desde la más tierna edad y hemos ido consolidando a lo largo de las diferentes etapas de nuestra vida. (Cuevas, 2023)

Por su parte el maestro de educación física comento que:

Los valores ya deben de estar, por decirlo así, consolidado, nosotros los vamos a fortalecernos, que haya respeto entre todos los niños y niñas y no dependiendo de su género o de su sexo. (Zepeda, 2023)

Es en esta pregunta donde surgen varias interrogantes, ya que, si bien los estudiantes dicen darle una gran importancia a los valores, contrasta demasiado con sus actitudes y comportamientos dentro de la escuela, ya que muchos de ellos previo a la hora de aplicación de los cuestionarios tuvieron demasiadas actitudes que contradicen su respuesta, además dejan ver que es necesario que refuercen dentro y fuera de la escuela muchos valores, con el fin de mejorar la convivencia y su resultados académicos, esto último dicho también por profesores y directivos de las mismas escuelas.

Por lo anterior mencionado es importante que los estudiantes entiendan de mejor manera el significado de los valores y lo que estos conllevan, para que así ellos puedan comprenderlos y llegar a practicarlos, todo esto de la mano porque no del deporte u alguna otra actividad con la que ellos se sientan cómodos y dispuestos a participar.

## Imagen 5

### La importancia de los valores para los estudiantes.



*Elaboración propia.*

#### 4.6 Valores que caracterizan a la escuela

En la pregunta sobre cuáles son, los valores que ellos creen que caractericen a su escuela, sus respuestas fueron variadas, entre las cuales mencionaron, un 33% al respeto, la responsabilidad en un 17%, la honestidad en un 14%, y otros como la igualdad, la amistad, la empatía y la puntualidad fueron mencionados en menor medida, además de que un 7% cree que ningún valor caracteriza a su escuela.

El subdirector cuando se le cuestionó sobre los valores que caracterizan a su escuela contestó lo siguiente:

Nuestra escuela tiene valores muy específicos, nuestra escuela es un poquito diferente a todas las demás aquí.

Trabajamos mucho, la parte de la solidaridad, la parte del liderazgo, la parte del sacrificio y la parte del desarrollo personal, los logros personales, que eso es lo que le van dando riqueza a la persona. (Cuevas, 2023)

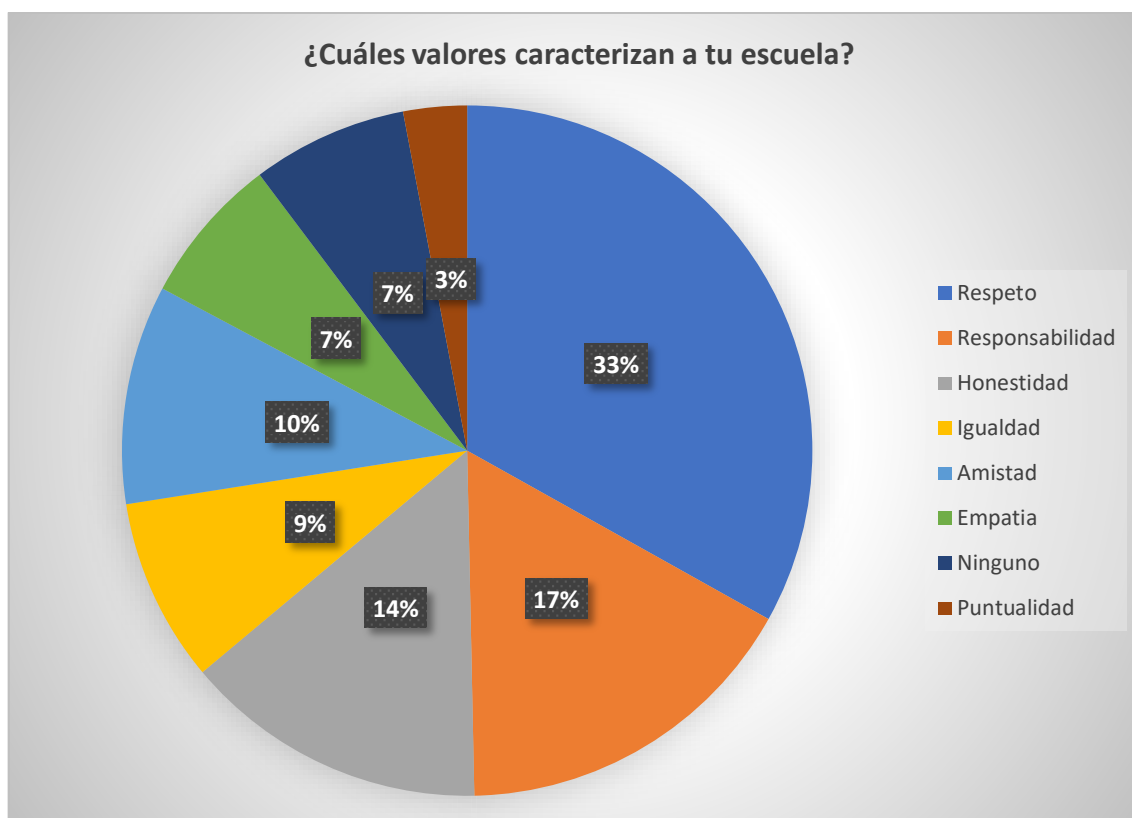
Y el maestro de educación física contesto lo siguiente:

Yo creo que la honestidad y el compañerismo y también viene siendo bastante la colaboración. (Zepeda, 2023)

De nuevo en esta pregunta se encuentran algunas contradicciones, ya que si bien algunos puede que hallan contestado esta parte con gran sinceridad, se pudo notar que ninguno de los tres valores más mencionados son representativos de sus escuelas, ya que a palabras y actitudes de los mismos estudiantes, es muy evidente que no se practica mucho el respeto, además de incumplir con este valor de muchas otras formas, y por último, el valor de la responsabilidad a palabras de los maestros si debe de ser reforzado y en gran medida por un gran porcentaje de los estudiantes.

**Imagen 6**

**Valores que caracterizan a la escuela.**



Elaboración propia.

**4.7 Valores a reforzar en la escuela**

En esta pregunta referente a los valores que ellos creen que deben reforzarse en la escuela de nuevo son los mismos tres los más mencionados, el respeto

con un 34%, la responsabilidad con un 18% y la honestidad con 17%, además de otros como la empatía 12% y la igualdad 12%, y por último un 6% cree que todos los valores deben ser fortalecidos.

Lo cual contradice a la pregunta anterior ya que tanto el respeto, la responsabilidad y la honestidad no son tan practicados como decían y como se deberían de practicar, por lo cual es importante que se pongan en práctica, todo esto con el fin de mejorar varios aspectos dentro de la escuela, entre ellos la convivencia, la comunicación, la socialización y mejorar las calificaciones y los resultados de los y las estudiantes. En pocas palabras estos y otros valores deben de ser reforzados, e incitar a los estudiantes a practicarlos dentro de la escuela, con el fin de mejorar en muchísimos aspectos como los ya antes mencionados, y todo esto de la mano de actividades, trabajos y prácticas que brinden resultados y fortalezcan en gran manera la práctica de valores.

Referente a esta pregunta el subdirector dijo lo siguiente:

Mira el grupo de edades que atendemos es un grupo muy especial, son adolescentes y pre adolescentes. Son prácticamente la mayoría niños y adolescentes en proceso, son edades muy nobles, son edades en las cuales prácticamente no hay malicia. Las problemáticas que nos enfrentamos son las que traen ellos de casa, los que traen de su entorno cercano, su colonia, su comunidad, su familia extendida, inclusive ese tipo de problemáticas son las que nosotros sentimos, que son las que tenemos que fortalecer. Para ello, desarrollamos desde pláticas o conferencias para para los papás en lo que llamamos “Escuela para padres” y el trabajo directo de comunicación de los orientadores, para con ellos precisamente para ir tratando también de concientizar de la importancia de lo que es un entorno familiar sano, un entorno en un entorno saludable.

Por qué eso va directamente en lo que los chicos manifiestan aquí en la escuela, entonces sentimos que es un gran pendiente y no solo como escuela, también como sociedad y como sistema educativo. (Cuevas, 2023)

Y el maestro de educación física opina que:

Bastantes son los valores que se tiene que reforzar, pero con proyectos interdisciplinarios, la clase de educación física, torneos de voleibol de básquetbol y sobre todo con actividades bien ejecutadas podemos hacer que los niños aprendan y mejoren sus valores dentro de la escuela, así como su condición física. (Zepeda, 2023)

### Imagen 7

#### Valores a reforzar en la escuela.



Elaboración propia.

#### 4.8 Valores que fomenta y fortalece el deporte

En esta pregunta que cuestiona sobre cuáles son los valores que el deporte ayuda a fortalecer y fomentar, sus respuestas fueron variadas, en donde el respeto fue mencionado un 16%, la igualdad 13%, el compañerismo un 13%, empatía con 12% fueron las más mencionadas, además de la comunicación 10%, la participación 11%, la disciplina 10%, comunicación 5%.

Por su parte el subdirector contesto lo siguiente:

Yo creo que el deporte definitivamente ayuda con el liderazgo, disciplina, responsabilidad y todo lo relacionado al desarrollo personal. (Cuevas, 2023)

Y el maestro de educación física opina que:

Todos los deportes, globalizan todo desde que está uno jugando. el compañerismo, la honestidad, solidaridad al respecto, la puntualidad, todo ese diálogo es muy importante. (Zepeda, 2023)

Esta pregunta ayuda a comprender dos puntos importantes en primera instancia los cuales son: Una, los estudiantes no comprenden a grandes rasgos que es un valor, y Dos si bien no todos los mencionados son valores, si son beneficios para ellos si es que logran fermentarlos con la práctica deportiva. Si la práctica deportiva ayuda a que los estudiantes fortalezcan y hasta conozcan lo que son los valores, será de gran ayuda tanto para ellos como para sus maestros, ya que les traerá demasiados beneficios.

Sin embargo, con este punto también se entiende que el deporte no es la única respuesta ni solución para ese tipo de problemas, pero si es un muy buen complemento junto a otras actividades como las artes para ayudar a fortalecer y fomentar cuestiones como los valores.

### Imagen 8

#### Valores que fomenta y fortalece el deporte.



Elaboración propia.

#### **4.9 Opinión sobre la responsabilidad**

En cuanto a la pregunta sobre qué opinan sobre el valor de la responsabilidad casi el noventa por ciento coincidió que es un valor importante o muy importante, mientras que solo el 8% cree que si bien es importante también merece ser reforzado, lo cual nos dice que, si hay un conocimiento referente a la necesidad y utilidad de este valor, pero que sin embargo no es tan practicado como debería ser.

Es por lo que los maestros y directivos deben de promocionar y si se puede reforzar este valor, ya que como se ha dicho traería demasiados beneficios a los estudiantes, dentro y fuera de la escuela.

Referente a la opinión de la responsabilidad el subdirector contesto lo siguiente:

Yo creo que es uno de los más esenciales, precisamente por la edad en la que se encuentran nuestros estudiantes. Ellos tienen que entender que ese es un concepto clave, es un valor clave porque los va a acompañar toda su vida, si desde ahorita les enseñamos a que ellos sean respondan de sus actos, sean buenos o sean malos podrán aprender a vivir de mejor manera. Esto los ayudara a ser seres independientes ya que este valor le hace mucha falta a la sociedad.  
[Cuevas, 2023]

Por su parte el maestro de educación física dijo:

Si los alumnos no practican la responsabilidad les traerá muchos problemas, no solo en la escuela sino en su vida diaria, por lo que es importante reforzarlo en medida que sea posible. (Zepeda, 2023)

La responsabilidad es pilar en muchos ámbitos, entre ellos la educación y el trabajo, por lo cual inculcarlo de maneras más accesibles, entendibles y hasta divertidas para los estudiantes, traería muchos beneficios. Tanto en su vida académica como en su vida personal.

## Imagen 9

### Opinión sobre la responsabilidad.



Elaboración propia.

#### 4.10 La responsabilidad en la escuela

En cuanto a la pregunta de qué tan practicado es el valor de la responsabilidad en tu escuela, los y las estudiantes contestaron lo siguiente, un 26% cree que se practica mucho, mientras que un 35% cree que no se practica y otro 35% cree que más o menos.

El subdirector opina que:

Tenemos que aceptar que la responsabilidad como otros valores siempre debe de ser reforzado en cualquier ámbito, ya que como he mencionado este es pilar para una buena vida. (Cuevas, 2023)

Por su parte el maestro de educación física dijo que:

La responsabilidad es muy importante y nos da resultados si lo aplicamos bien, por eso los niños que no practiquen este valor deben de ser atendidos y procurar que lo practiquen dentro y fuera de la escuela. (Zepeda, 2023)

Lo que en esta pregunta se encuentra es que efectivamente el valor de la responsabilidad debe de ser reforzado, ya que como se mencionó antes es uno de los pilares dentro de la educación, además que es primordial a la hora de



entrega de trabajos, sin este valor, ni dentro ni fuera de la escuela los estudiantes tendrán un buen futuro, lo cual les dificultará demasiado su vida.

**Imagen 10**

**La responsabilidad en la escuela.**



Elaboración propia.

#### **4.11 El deporte y el valor de la responsabilidad**

En esta pregunta los y las estudiantes tuvieron cuatro respuestas muy puntuales, en cuanto como beneficiaria la práctica deportiva al fortalecimiento de la responsabilidad, según ellos ayudaría a crear hábitos y reglas 27%, los ayudaría a organizarse 20%, les ayudaría a cumplir con sus materiales 16% y por último les ayudaría a mejorar el trabajo en equipo 20%.

Referente a si el deporte ayuda a fomentar la responsabilidad el subdirector opina que:

Definitivamente sí, cuando un estudiante del nivel que sea práctica algún deporte va implícito el valor de la responsabilidad ya que necesita de una organización un tiempo, del espacio del trabajo de otros y va implícita la responsabilidad desde el momento en que un individuo tiene que responder, pues obviamente ante alguna situación, ya sea competitiva o simplemente recreativa, ya que lo que él hace afecta a los demás o lo que hace el beneficia a los demás. (Cuevas, 2023)

Mientras que el maestro de educación física piensa que:

Sí, sí, sí, porque cada uno debe de tener y saber y conocer, y ahí nosotros desarrollarlo y aplicar lo que es importante, su responsabilidad en cuestión, el cumplimiento de sus materiales con uniforme, el compromiso con su equipo y demás aspectos. (Zepeda, 2023)

Tomando en cuenta las respuestas brindadas por los y las estudiantes, maestro y directivo se puede entender que ellos si creen que la práctica deportiva les traiga mucho beneficios, además de que se sienten cómodos con ella, todos los beneficios mencionados bien pueden llevarse de la práctica deportiva a las clases escolares, ya que si aprenden a ser responsables en algo que les gusta y les divierte, aprenderán que eso no solo les traerá resultados en ese ámbito, sino que les traerá resultados en cualquier ámbito de su vida diaria como lo es la escuela, ya que aprenderán a trabajar en equipo, a organizarse con demás compañeros, además de crear en ellos buenos hábitos, los cuales les ayudaran a acatar de mejor manera las reglas y cumplir de mejor manera con sus responsabilidades.

### Imagen 11

#### El deporte y el valor de la responsabilidad.



Elaboración propia.

#### **4.12 La relación entre estudiantes**

En esta pregunta se puede ver que los y las estudiantes pretenden y ponen de su parte para tener ya sea una buena relación con sus demás compañeros, por lo que para ellos es importante (31%) y muy importante (48%) el tener una buena relación, sin embargo, un 14% cree que no es importante o les es indiferente.

Por su lado el subdirector opina que:

Es muy importante, procuramos que ellos tengan espacios de encuentro, espacios de diálogo, espacios de expresión, precisamente por la importancia que tiene esto.

Esa es una base para que a partir de ahí podamos implementar todo lo demás. Si el estudiante se siente en un ambiente seguro, se siente en un ambiente en confianza, se siente en un ambiente en donde no va a ser criticado, no va a ser cuestionado. Podemos encontrar grandes resultados. (Cuevas, 2023)

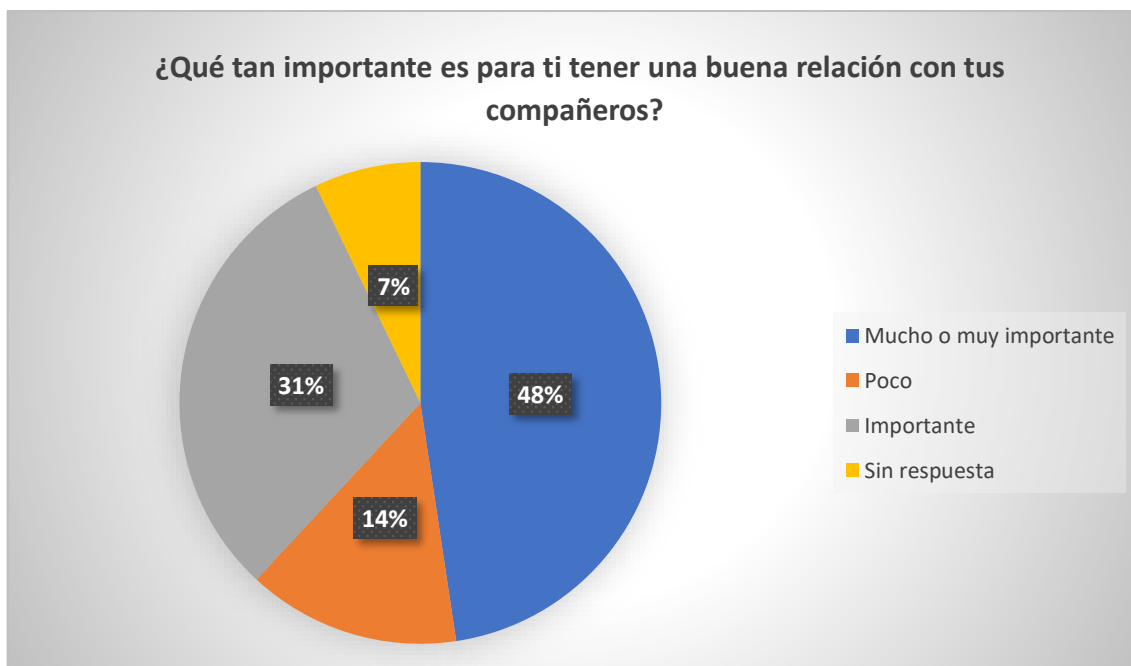
Mientras que el maestro de educación opina que:

Es muy importante, independientemente de la socialización, es muy importante porque de ahí consolidan sus estrategias como estudiantes, es decir, también ellos aprenden entre los mismos estudiantes, no dejando sus inquietudes que a lo mejor quedaron conmigo y se van con el compañerito o compañerita que sienten que si entendió la sesión, con lo cual disipan sus dudas. (Zepeda, 2023)

Se podría decir que el tener una buena relación con los compañeros es consecuencia de la buena práctica de valores, además de la confianza y la socialización que se logre tener entre ellos, por lo que es primordial fomentar las relaciones sanas entre estudiantes, así como el compañerismo dentro del aula, para que así ellos puedan trabajar de mejor manera y no tener conflictos que les perjudiquen en su integridad. Además, los profesores y directivos deberán de ser muy cuidadosos para detectar cualquier problema que surja de la convivencia, para así poder resolverlo de la mejor manera, ya que lo que se pretende y los estudiantes quieren es estar bien con sus compañeros y amigos.

## Imagen 12

### La relación entre estudiantes.



Elaboración propia.

#### 4.13 La relación entre compañeros

En esta pregunta referente a como es su relación con sus compañeros sus respuestas fueron las siguientes, un 18% considera que es muy buena, un 48% cree que es simplemente buena, un 24% cree que es regular y un 5% dice que es mala.

En esta pregunta podemos notar que si bien ellos creen que tiene una buena relación con sus compañeros, esta podría mejorar, ya que la falta de valores no permite que las relaciones dentro de la escuela sean tan buenas como en algunos casos ellos creen, por lo que tanto maestros como directivos deben trabajar dentro de las escuelas actividades que ayuden a mejorar la relación de sus estudiantes, así como tomar medidas y sancionar a quien incumpla con las reglas y perjudique a sus compañeros de manera intencional.

Por su parte el subdirector opina que:

Si bien la relación de los estudiantes no es mala, si tenemos que seguir haciendo esfuerzos para que esta mejore, con el afán de que los estudiantes se sientan más cómodos y seguros dentro de la escuela, además de que esto nos traerá muchos beneficios. (Cuevas, 2023)

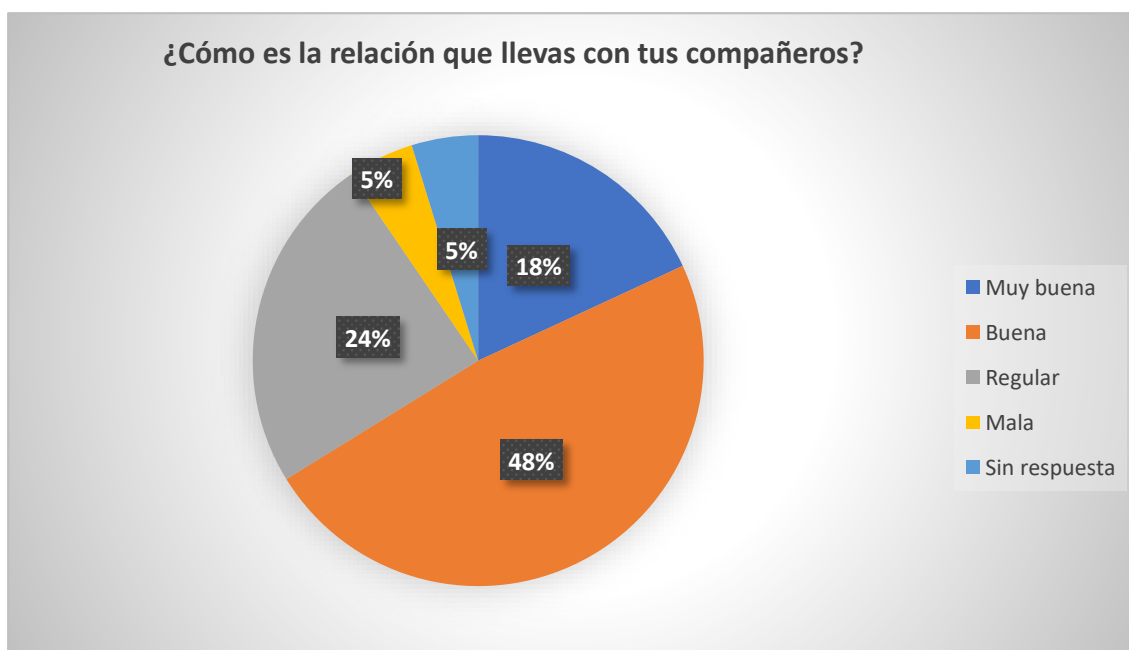
Mientras el maestro de educación física dice que:

En ocasiones surgen algunos problemas entre compañeros, pero siempre se trata de darles solución de manera oportuna, pero la mayoría de veces la relación es buena y ayuda a que el trabajo se lleve de buena manera. (Zepeda, 2023)

Para lograr esto es necesario una buena comunicación entre los estudiantes, así como con los maestros y directivos, para así hacer saber cuándo surja algún problema y poder darle solución de manera precisa y lo más rápido posible, con el fin de ayudar a que los y las estudiantes puedan tener una buena vida escolar, además de que podrán formar lazos de compañerismo y amistad con los demás.

### Imagen 13

#### La relación entre compañeros.



Elaboración propia.

#### 4.14 La relación entre estudiantes en la práctica deportiva

En esta pregunta referente a si creen que la práctica deportiva les ayudara a mejorar la relación con sus compañeros un 81% contestó que sí, y solo un 11% contestó que no. Lo que haría pensar que el deporte es una de las herramientas para mejorar las relaciones entre estudiantes, sin embargo, la práctica deportiva no es la única solución, ya que esta tiene que venir acompañada de la práctica de valores previos, los cuales si bien también se pueden reforzar con el deporte no son siempre consecuencia de su práctica.

Referente a si el deporte ayuda a mejorar la relación entre estudiantes el subdirector opina que:

Precisamente, ese es un gran pendiente que teníamos también como escuela, porque muchas veces dejábamos la práctica deportiva para las convocatorias oficiales en donde se nos invitaba a participar en tales o cuales disciplinas y a partir de ahí organizábamos al interior a los chicos interesados grupos de chicos interesados y los preparábamos para esos certámenes, esos eventos, esos encuentros deportivos, ahora ya vimos que no es importante y no es necesario esperar a ese momento. Podemos trabajarlo de manera permanente con los chicos y hemos tenido buenos resultados, ahorita estamos concluyendo con un torneo de ajedrez que nos descubrió grandes talentos también en el deporte ciencia, que son chicos que muchas veces no se manifiestan en otras áreas, pero aquí lo hicieron de una manera que ahorita ya se sienten integrados a la comunidad escolar, porque normalmente son jóvenes muy tímido, son jóvenes muy introvertidos, pero son jóvenes que tienen una inteligencia diferente, entonces esto nos ayudó mucho y nos demostró precisamente esto que el deporte es un detonante. Ahorita estamos trabajando en torneos de básquetbol, estamos integrando representativos de básquetbol y exactamente lo mismo chicos que tienen esos intereses y esas habilidades se están manifestando y están además impactando en otras áreas, como es lo por la parte de convivencia y la parte académica. (Cuevas, 2023)

Mientras que el maestro de educación física dijo que:

El deporte aporta mucho en esto, ya que obliga a que los estudiantes trabajen en equipos, lo cual hace que convivan, aunque no quieran, lo que, si bien en ocasiones trae problemas, la mayoría de veces resulta en nuevas amistades y mejora de trabajos. (Zepeda, 2023)

Por lo anterior mencionado es que los maestros y directivos deben estar muy atentos a sus estudiantes y a sus interés para saber que deportes son más convenientes para ellos, ya no todos favorecerían a la convivencia, ya que deportes de mucho contacto como el box o el karate, sino son mediados, ejecutados y supervisados de manera correcta, pueden traer más problemas que beneficios, tanto a los practicantes como a los observadores, por lo cual se recomienda que la práctica deportiva siempre este supervisada por un

profesional que haga cumplir las reglas al pie de la letra, con el fin de evitar conflictos y problemas de cualquier tipo.

#### Imagen 14

#### La relación entre los que practican deporte.



Elaboración propia.

#### 4.15 Comunicación entre estudiantes y maestros

En esta pregunta referente a que tan importante es para ellos tener una buena comunicación con sus maestros y directivos ellos contestaron que, es muy importante en un 52%, que es importante en un 31%, regular en un 5% y que no es nada importante en un 3%.

Por su parte el subdirector opina lo siguiente referente a como es la relación y comunicación entre sus estudiantes:

Hemos trabajado mucho también con los maestros, en la integración de academias y en el consejo técnico escolar, con la ayuda de todos los maestros que integran el grupo académico. Hemos trabajado mucho esta parte porque nosotros tenemos la encomienda, además de poner al centro de cualquier proceso, siempre al estudiante, todo lo que la escuela planeé, diseñé e

implemente o haga es siempre pensando el estudiante al centro como motivo principal. (Cuevas, 2023)

Mientras que el maestro de educación física dijo lo siguiente:

como coach debemos de manejar todo tipo de valores y es por eso que es nuestra tarea ayuda a mejorar la relación y la comunicación, siempre y cuando se lleve de buena manera. (Zepeda, 2023)

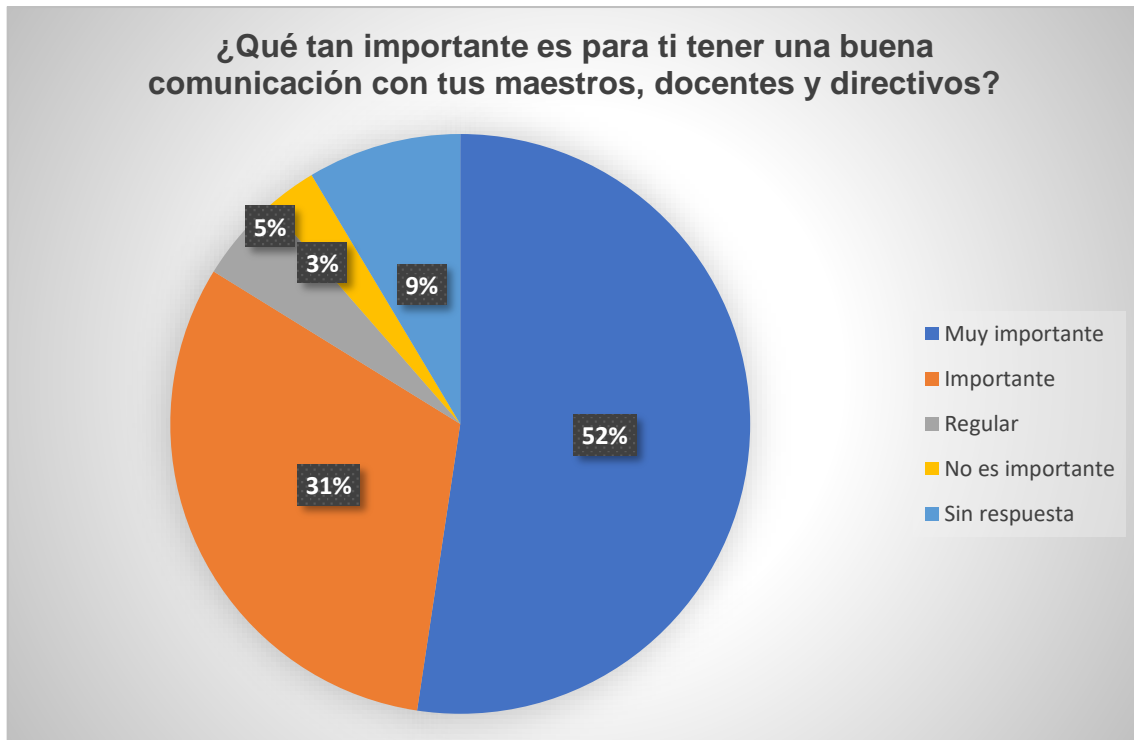
Tomando como premisa que la buena comunicación es fundamental en muchos ámbitos de la vida diaria y escolar, como lo podrían ser, la resolución de problemas, el entendimiento y aprendizaje, la explicación de temas, entre otras cosas igual o más importantes, se puede entender que es fundamental que si o si los estudiantes empiecen a mejorar su comunicación con los maestros y directivo, a la vez que los maestros y directivos les deben de dar las pautas favorecer esta comunicación, con el fin de que los y las estudiantes no tengan temor o pena de expresar sus inquietudes o sus puntos de vista, ya que si no existe una buena comunicación, no se podrán detectar problemas serios que puedan surgir dentro de la escuela o que traigan de casa, los cuales afectan demasiado, no solo a ellos ,sino a sus demás compañeros.

Es fundamental que los maestros y directivos sean los principales encargados de fomentar y ayudar a los estudiantes a comunicarse con ellos de mejor manera, solo así podrán conocerlos de mejor manera y entender sus necesidades, sus problemas, sus gustos, sus inquietudes, sus preferencias, entre muchas otras cosas más que facilitarían la vida tanto de los estudiantes como la de los docentes.



## Imagen 15

### Comunicación entre estudiantes y maestros.



Elaboración propia.

#### 4.16 Comunicación entre maestros y estudiantes la escuela

En esta pregunta se les cuestiona sobre cómo es la comunicación entre ellos y sus maestros y ellos respondieron lo siguiente. 16% dice que es muy buena, 46% dice que es buena, 22% que es regular, 8% que es mala y otro 8% le limito a contestar.

Referente esto, es subdirector opina lo siguiente sobre cómo es la relación de maestros y directivos con sus estudiantes:

Como ya mencioné antes, hemos trabajado en conjunto con todos los maestros para escuchar y entender de mejor manera a todos los estuantes, recalcando que ellos son el centro de cualquier actividad, es decir ellos son lo más importante. Por ello yo considero que nuestra relación es buena pero claro que puede mejorar. (Cuevas, 2023)

Mientras que el maestro de educación física opina lo siguiente:

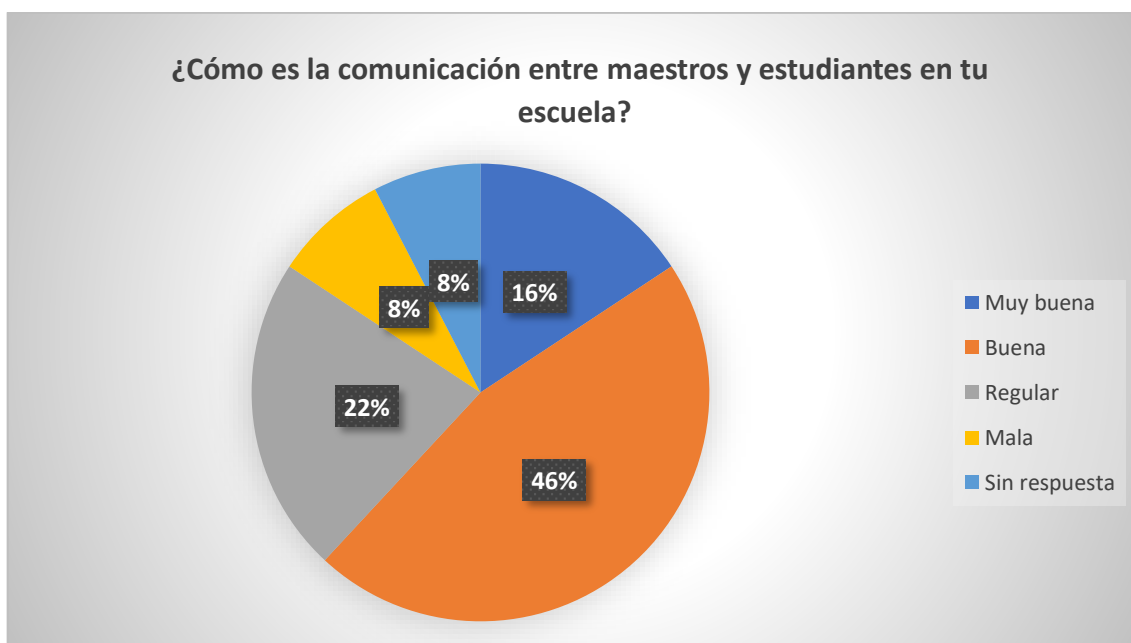
Yo creo que es buena con la mayoría, solo existen algunos que tiene problemas muy específicos, pero se les da solución de manera inmediata para no detener el trabajo. (Zepeda, 2023)

En este punto es importante recalcar que la comunicación entre maestros y estudiantes es fundamental, no solo por el aprendizaje sino para entenderse de mejor manera, ya que es una convivencia a diario y no se puede vivir con malas actitudes de uno hacia otro, lo cual solo limitaría los aprendizajes y causaría conflictos en las clases.

Por esta razón los maestros tienen que entender que deben de dejar que los estudiantes se expresen y les hagan saber sus inquietudes referentes a las clases y al trato que de ellos reciben, con el fin de comprenderlos de mejor manera, y así poder incentivar su aprendizaje y su convivencia, además la buena comunicación les facilitara el trabajo de docencia y les dará un mejor panorama de la realidad de sus estudiantes.

### Imagen 16

#### Comunicación entre maestros y estudiantes la escuela



Elaboración propia.

#### **4.17 Como mejorar la relación entre maestros a estudiantes**

En cuanto el cómo fortalecerían la comunicación con sus maestros y directivos sus respuestas fueron las siguientes, un 38% solo dijo que es necesario mejorarla, pero no como, un 13% cree que, aumentando la práctica del respeto, un 23% cree que el hecho de practicar y cumplir ayudara, un 18% no supo que decir y un 8% dio la respuesta más interesante que es, que los maestros entiendan y respeten a los alumnos.

En esta pregunta se puede ver que, si bien los estudiantes tienen una intención de mejorar su relación con los maestros y directivos, estos no saben qué hacer, lo cual no es toda su culpa ya que esto hace ver que no tiene el conocimiento ni la confianza adecuada para cuestionar o simplemente hacerle saber su punto de vista a sus profesores y directivos, lo cual limita su comunicación y solo hace que se limiten a recibir órdenes.

El subdirector dijo lo siguiente referente a como mejoraría la relación con los estudiantes:

Como dije antes es importante poner al estudiante en el centro de cualquier actividad, y con ello entender sus necesidades, sus inquietudes, sus dudas y sus problemas, para así poder conocerlo mejor y poder ayudar en lo que necesité, es por ello que se invita a los maestros a escuchar y tratar de mejorar la relación con todos. (Cuevas, 2023)

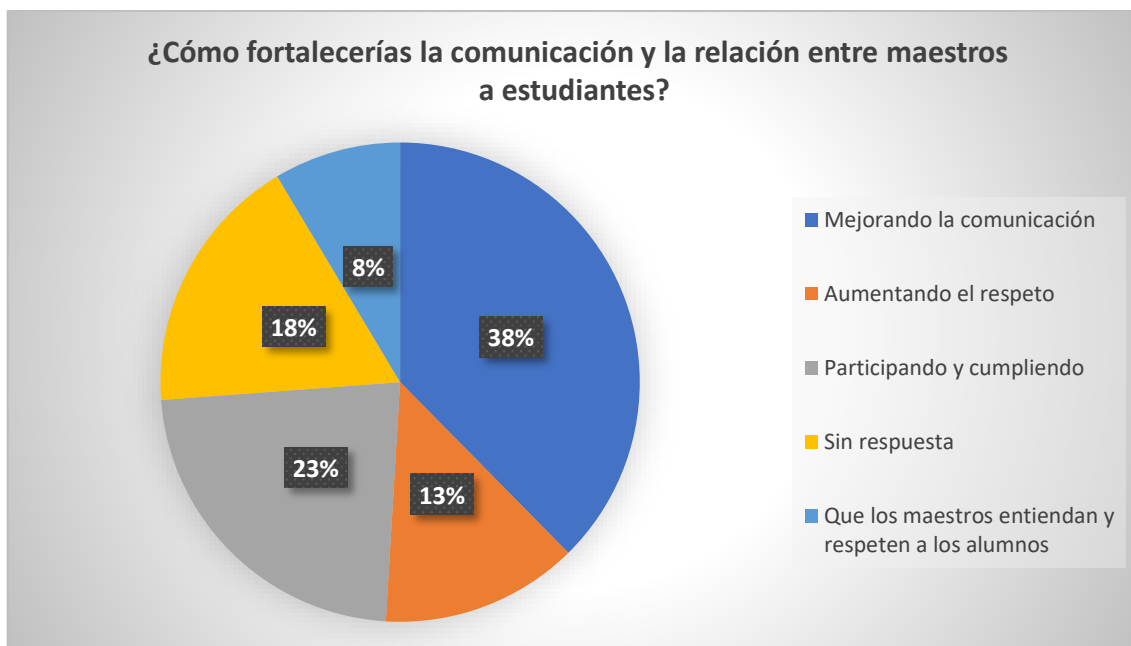
Por su parte el profesor de educación física dice que:

Siempre es importante escuchar al estudiante, si se le ignora nunca sabara que problemas tiene ni cómo solucionarlos, además de que no le podrás ayudar en nada. Es por ello que siempre debes de estar pendiente de ellos y hablar. (Zepeda, 2023)

Es por esto que los directivos y maestros deben de dar las pautas para que esta comunicación se pueda llevar a cabo, ya que si no lo hacen nunca podrán entender a sus estudiantes, lo que les ocasionará demasiados conflictos y malos entendidos, ya que los estudiantes no confiaran del todo en ellos y se limitaran a tomar actitudes que no favorezcan a la vida dentro de la escuela.

## Imagen 17

### Como mejorar la relación entre maestros a estudiantes.



Elaboración propia.

#### 4.18 La práctica deportiva y la salud

En esta parte se les pregunta a los estudiantes sobre como la práctica deportiva les podría ayudar a mejorar su salud y sus respuestas fueron las siguientes: un 40% cree que te ayuda a estar en forma, un 18% dice que ayuda a tu salud tanto física como mental y un 24% dice que te ayuda a prevenir enfermedades.

Por su parte el director opina lo siguiente:

Precisamente, ese es uno de los puntos que nos han encargado mucho, por parte de la estructura educativa y que nos han pedido que nuestros chicos cambien un poquito sus hábitos y que fortalezcan la actividad física, no solo el deporte, también la actividad física de moderada hasta actividad deportiva competitivas, precisamente porque después de pandemia se generó en ellos una especie de sedentarismo la cual les provocó malos hábitos e incluso problemas de índole mental que pudieran afectar en todo su actuar. Entonces es muy importante ya que el deporte impacta mucho en la salud porque en automático cambia la visión del estudiante, se siente más dinámico, más activo, es menos propenso a enfermarse es menos propenso a deprimirse, es menos propenso a muchas cosas, es un es una gran no sé si llamarle terapia, pero es una gran actividad. (Cuevas, 2023)

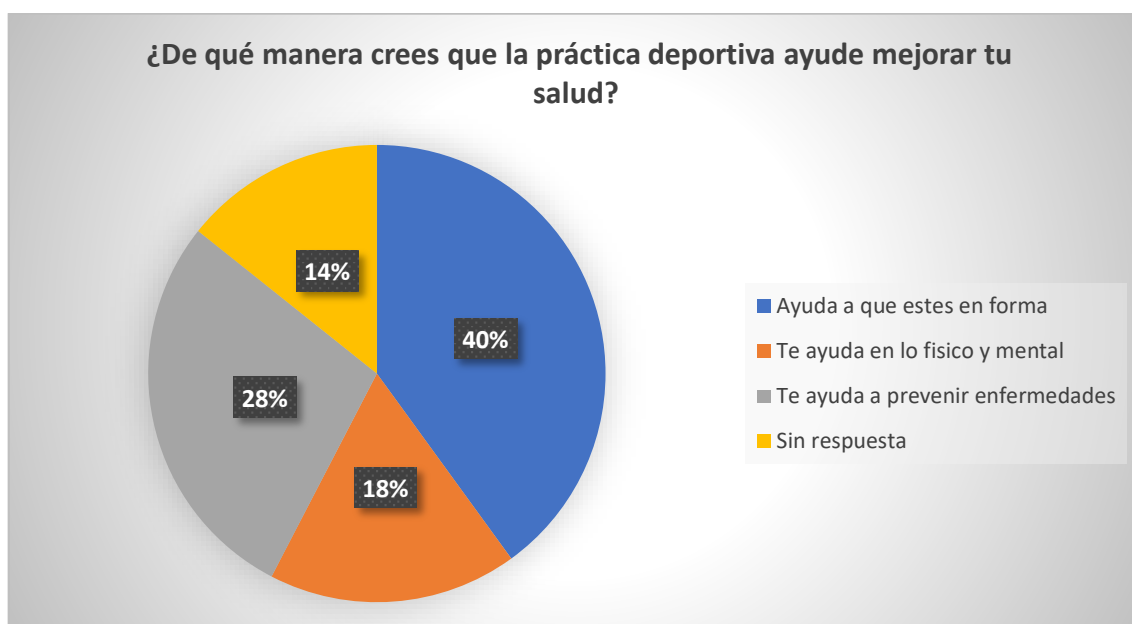
Por su parte el maestro de educación física nos dice que:

El deporte no es más que bueno, pero también debemos entender que a raíz de la pandemia que nos cayó encima, surgieron muchos problemas por lo que, pues poco a poco nuevamente vamos retomando el camino, debemos de tomar en cuenta que los jóvenes estuvieron encerrados en casa, renunciaron deporte y a muchas cosas más, pero yo creo que como docentes tenemos que ir revalorizando lo que se fue haciendo mal y fortaleciendo lo que se tiene que servir. (Zepeda, 2023)

Es más que obvio que uno de los principales beneficios de la práctica deportiva tiene que ver con el mejoramiento de la salud, pero no solo ayuda con la salud física sino que también ayuda demasiado con la salud mental, cosa que ya es sabida por los estudiantes, por lo que muchos de ellos están a favor de su práctica, ya que a palabras de ellos, la práctica deportiva les ha ayudado demasiado, y gracias a ella han podido mejorar su condición física, además de que su salud ha mejorado significativamente. Otro punto importante es que, en cuanto a su salud mental, esta práctica les ayuda a des estresarse y a liberar su mente de una manera positiva y que les genera resultados, en donde además se divierten y conviven con los demás.

### Imagen 18

#### La práctica deportiva y la salud.



Elaboración propia.

#### 4.19 Tipos de deportes

Esta pregunta fue muy interesante ya que se les cuestiono sobre cual deporte les gustaría practicar, y aunque hubo tres que destacaron de resto, la diversidad de gustos por deportes es increíble, además de que se demostró que la gran mayoría si quiere y gusta de practicar deportes, algunos más complejos y demandantes que otros, pero todos coinciden en que se divierten y obtienen muchos beneficios al practicarlos.

Por su parte el subdirector menciona lo siguiente:

Pues como también estamos limitados en cuanto a infraestructura educativa para el deporte, por eso es que estamos promoviendo el básquetbol.

Ahí sí digamos que tenemos un poco la infraestructura para albergar el básquetbol, el baile moderno también, que es muy del agrado de los chicos y ahorita tenemos grupo representativo, ahí también de baile moderno, de baile folclórico y vamos en un tiempo cercano también a abrir una convocatoria para el fútbol Soccer, que también ha sido un gran pendiente que tenemos ya que nuestros chicos están deseosos de que se haga un torneo.

Si vamos a adaptarlo aquí a lo que tenemos en cuanto a instalaciones deportivas, lo tenemos que adaptar, no podemos hacer un torneo ni muy grande, ni con muchos equipos ni con muchos jugadores, pero vamos adaptarlo. (Cuevas, 2023)

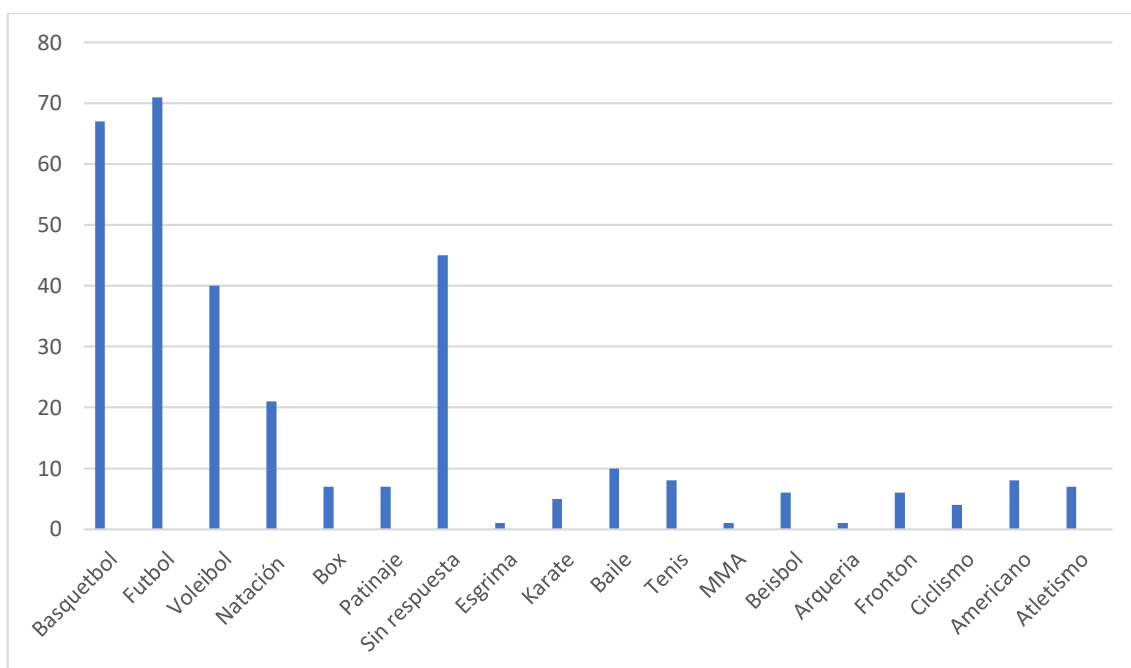
Por su parte el maestro de educación física dijo lo siguiente:

En el primero la activación física al inicio de las clases de educación física, también existe entrenamiento fuera de, es decir, hay clubs de baile, clubes de danza, clubes de básquetbol, clubes de voleibol, clubes de fútbol y el cierre de cada clase que también dan activación física. Todos estos yo propondría ya que he visto que si tren resultados y si se pueden llevar a cabo. (Zepeda, 2023)

Los tres deportes más mencionados fueron: el futbol con un 23%, el basquetbol con un 21% y el vóleibol con un 13%, los cuales convenientemente coinciden con las propuestas de esta tesis, ya que son deportes que se practican en equipo, donde el contacto físico es hasta cierto punto limitado, cuentan con reglas precisas y claras que permiten su buena práctica y además ayudan a generar lazos de convivencia entre los y las practicantes. Lo que los hace ideales

para ser practicados en un ambiente sano dentro de la escuela, ya que además todas las escuelas de la zona cuentan con el material y la infraestructura para poder ser practicados, además de que tienen el visto bueno por parte de estudiantes, maestros y directivos.

**Imagen 19.**  
**Tipos de deportes.**



Elaboración propia.

#### **4.20 La importancia de las actividades de ocio**

En esta pregunta se trata de entender que tan bien visto es y qué tan importante es el ocio para los y las estudiantes en si vida diaria y sus respuestas fueron las siguientes: un 39% las considera muy importantes, un 37% las considera solo importantes, un 9% dice que les interesa de forma regular y un 4% dice que no son nada importantes para ellos.

Por su parte la opinión del subdirector referente al ocio fue la siguiente:

Es muy importante, también digo dentro de una gran pirámide que sería una pirámide ocupacional. Pues sí, siento que la gran base sería la parte ocupada, la parte de trabajo, la parte productiva, sí, pero siempre debe haber un hueco para distraerse, siempre debe haber un espacio para pensar en otras cosas un poquito diferentes y es ahí es donde entra la práctica de los intereses de cada

uno, que bien puede ser deportivos, pueden ser culturales, puede ser artísticos, pueden ser de investigación, no lo sabemos. (Cuevas, 2023)

Mientras que el maestro de educación física dijo opino lo siguiente:

Yo creo que las actividades de ocio deben ir encaminadas hacia lo que podemos despejar, por ejemplo, la clase de educación física, pero para ellos a lo mejor hay momentos que tienen ganas de socializar en básquetbol, voleibol o simplemente estar platicando de algunas actividades, la otra son los juegos o pasatiempos como los juegos de mesa u otros pueden ser juegos matemáticos. Los cuales son buenos para ellos e importantes. (Zepeda, 2023)

Comprendiendo que en nuestra sociedad existe un estigma hacia las actividades de ocio, es comprensible que muchos estudiantes se vean limitados a ejercer las de manera digna, sin embargo, esto no impide que las lleven a cabo, además de que tengan un gran gusto por ellas. El problema en este punto es que tipo de actividades de ocio están llevando a cabo, ya que es justo allí donde radica el problema, ya que debemos de tomar en cuenta que si bien existen actividades de ocio que son sanas y generan resultados positivos a los practicantes, también existen otras que solo afectan su salud y les traen infinidad de problemas a quienes los practican, por lo cual es precios identificar cuáles son las más practicadas por los y las estudiantes, ya que de ello dependerá si su tiempo libre es aprovechado de buena o mala manera. Se tiene que entender que las actividades de ocio son necesarias en la vida diaria de toda persona, y que estas sirven para des estresar y olvidar un poco de las actividades rutinarias que generan en muchas ocasiones problemas de salud tanto física como emocional, sin embargo tampoco se puede ocultar que si existen actividades del ocio que si bien cumplen con la premisa de distraer y des estresar, al mismo tiempo también dañan la salud y generan problemas en quienes las practican, es por ello que como padres de familia, maestros y directivos, deben poner atención en cuáles son las más convenientes para los estudiantes.



## Imagen 20

### La importancia de las actividades de ocio.



Elaboración propia.

#### 4.21 La importancia del ocio en los estudiantes

En la pregunta referente a si creen que las actividades de ocio sean necesarias en la vida de ellos y de sus compañeros sus respuestas fueron las siguientes: un 17% cree que, si son importantes, ya que ayuda a mejorar en lo físico y mental, otro 17% dice que si, ya que ayuda a conocer nuevas cosas y a aprender nuevas habilidades, un 40 % cree que, si ya que ayuda a combatir el estrés, otro 12% cree que ayuda ya que te diviertes y por último un 6% cree que no ayudan en nada.

Por su parte el subdirector opina lo siguiente:

Como ya dije antes, si son importantes, ya que distraen y divierten a los estudiantes, pero deben de ser actividades adecuadas y no actividades que los encaminen a malos actos, es por ello que se debe de monitorear tanto por padres como maestros las actividades de ocio de sus hijos y las horas que les dedican a estas. Esto con el fin de que el tiempo de ocio de los estudiantes sea aprovechado de la mejor manera posible. (Cuevas, 2023)

Mientras que el maestro de educación física comentó lo siguiente:

Es importante para que ellos se relajen, además de que también es bueno que de vez en cuando se diviertan, ya que así podrán hacer sus demás actividades de mejor manera. (Zepeda, 2023)

Con estas respuestas se puede notar que los estudiantes, maestros y directivos creen que las actividades de ocio son importantes dentro de su vida diaria, además de que si tienen la intención de seguirlas practicando, ya que según ellos estas actividades les traen diversos beneficios, que van desde la diversión hasta el poder mejorar su salud física y mental, además de que con estas actividades pueden ayudar a contrarrestar el estrés, el cual según ellos si está muy presente en su vida como estudiantes.

Es por ello que los directivos y maestros deben de ayudar a que sus estudiantes practiquen dentro de la escuela actividades de ocio que, si favorezcan todos los puntos anteriormente mencionados, con el fin de hacer la vida escolar más apta para los estudiantes, además de tratar el problema del estrés, ya que es una enfermedad que ya está presente en varios ámbitos y niveles de la sociedad, la cual si no es tratada puede desencadenar problemas más graves en quienes la padecen.

### Imagen 21

#### La importancia del ocio en los estudiantes.



Elaboración propia.

#### **4.22 Las principales actividades de ocio que practican los estudiantes**

Esta pregunta fue muy interesante ya que describe los gustos y las actividades de ocio que los y las estudiantes practican en su cotidianidad, dentro de las cuales podemos encontrar las siguientes: 15% dice practicar el basquetbol, 19% dice jugar futbol, 6% dice estar en su celular, 8% dice que lo ocupa platicando, 12% dice que juegan videojuegos, 10% lo ocupa para salir a correr o caminar, 6% practica el voleibol, 2% dice ver tv y películas, el 1 % dice que lo ocupa para dibujar y pintar, el 3 % dice ocuparlo para hacer desastre, un 6% lo ocupa para leer y escribir y un 2% lo invierte en la música.

Referente a las actividades de ocio que los estudiantes practican el subdirector dijo lo siguiente:

Bueno, aquí al interior de la escuela hay pocos tiempos muertos realmente, el tiempo en donde ellos tienen libertad, es en el receso que son 20 minutos al día, entonces ahí yo me he dado la tarea de observar. La gran mayoría interactúa en grupos pequeños, conversa, incluso comparten alguna parte del lunch o simplemente se dedican a caminar. Eso es lo que hace la mayoría de estudiantes, pocos otros se ponen a jugar alguna algún partidito de algún deporte, pero en términos generales son las actividades al interior de la escuela, ya al exterior. precisamente estamos haciendo un diagnóstico para identificar con mucha precisión las actividades que realizan fuera de clases. Pero sabemos que hay chicos que practican deporte, otros que practican alguna actividad artística, otros alguna actividad cultural, otros participan en grupos de beneficio social, otros son voluntarios y alguna pequeña parte también trabaja. (Cuevas, 2023)

Dentro de sus actividades de ocio podemos resaltar que muchas de ellas son beneficiosas para ellos, ya que estas no solo los distraen y divierten, sino que también les ayudan a mejorar su salud física y mental, además de que están poniendo en práctica sus conocimientos y aprendiendo muchos nuevos, sin embargo también mencionaron actividades las cuales no son del todo beneficiosas para ellos, ya que si bien si cumplen con el propósito de divertir y distraer, a la larga no les dejaron beneficios, y además pueden encaminarlos al surgimiento de problemas y hasta algunas enfermedades.

Es por ello que en esta edad se les debe encaminar a los y las estudiantes a que opten por actividades de ocio más adecuadas, las cuales se adapten a sus capacidades y habilidades, con el fin de que estas les traigan más beneficios que solo la distracción y la diversión.

### Imagen 22

#### Las principales actividades de ocio que practican los estudiantes.



Elaboración propia.

#### 4.23 Las actividades de ocio negativas

Es justo en esta parte donde se les cuestiona a los estudiantes por cuales con las actividades de ocio que ellos consideran no son buenas para ellos, y estas fueron sus respuestas: un 13% opina que lo peor es no hacer nada, un 17% cree que es el estar en redes sociales, un 10% dice que jugar videojuegos, un 5% dijo que los que afectan la salud, un 7% dice que los que te hacen pelear y gritar, un 18% dice que los que te incitan al consumo de drogas y alcohol, un 14% prefirió no contestar y por ultimo un 16% dijo que para ellos ninguna actividad de ocio es mala.

Con las respuestas de los y las estudiantes podemos ver que ellos son conscientes del daño que algunas actividades de ocio pueden generarles si las practican, pero también nos demuestra que pese a eso muchos de ellos las practican de una manera muy habitual, por lo cual es conveniente encaminarlos a dejar de practicar aquellas que les traigan problemas, o en su defecto hacer que disminuyan el tiempo que ellos invierten en dichas actividades, y que en vez de eso practiquen aquellas que como ya se dijo antes, les brinden nuevos conocimientos y ayuden a mejorar su salud tanto en lo físico como en lo mental.

Por su parte esta fue la opinión del subdirector:

Como ya mencioné antes, estamos trabajando para poder detectar si nuestros estudiantes practican alguna actividad de ocio que le perjudique, ya que en la actualidad sabemos que es probable que algunos de ellos puedan estar cerca de vicios o malos hábitos que perjudican su vida y su entorno. (Cuevas, 2023)

Por eso es bueno que los estudiantes sustituyan las actividades de ocio negativas, por otras que si les dejen beneficios, como lo son las artes y la misma práctica deportiva, las cuales han demostrado ayudar a los practicantes en diferentes ámbitos, como lo son : el adquirir nuevos conocimientos, aprender a expresarse de mejor forma, mejorar sus relaciones sociales, aprender a acatar y seguir reglas, practicar valores, mejorar su salud tanto mental como física y que además de todo eso también ayuden a que se distraigan y se diviertan.

### Imagen 23

#### Las actividades de ocio negativas.



Elaboración propia.

#### 4.24 El deporte como herramienta para distraer

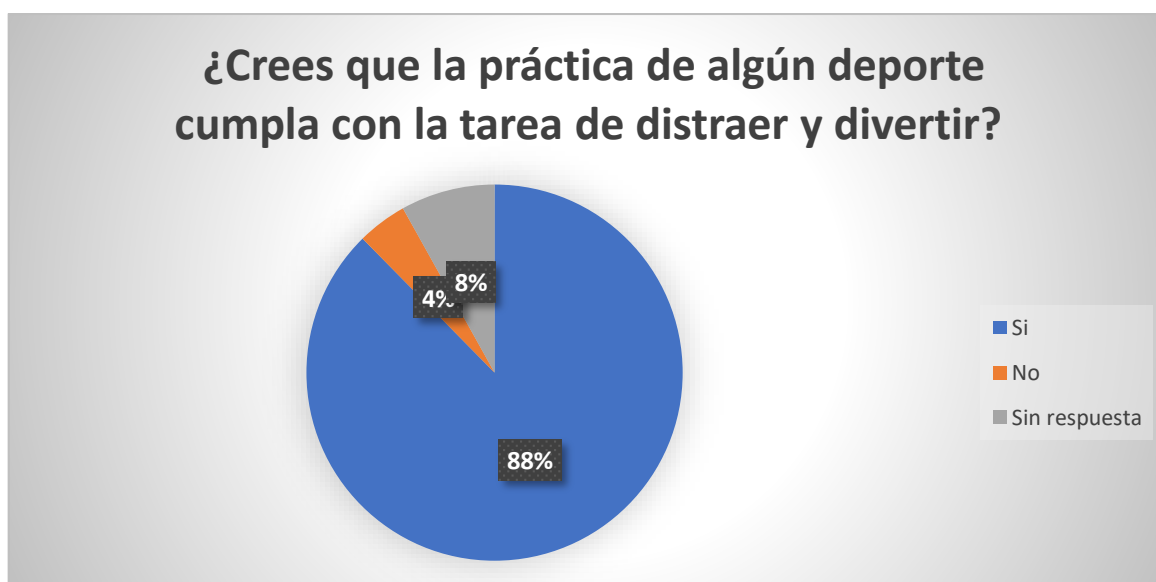
En esta pregunta la intención es saber si ellos piensan que la práctica deportiva cumple con la encomienda de distraer y divertir, a lo cual sus respuestas fueron las siguientes: 4% cree que no, 8% no contestó y un 88% cree que si cumple con la tarea de distraer y divertir. Con esta información queda claro que los y las estudiantes si se divierten y se distraen con la práctica deportiva, lo cual la hace ideal para ser una de las actividades de ocio principales en su vida diaria, ya que como se dijo antes, esta trae demasiados beneficios, además de que cumple al pie de la letra con la tare de distraer y divertir a quienes lo practican.

Sin embargo, también el subdirector y el maestro de educación física en otras preguntas han hecho énfasis en que la práctica deportiva aporta demasiado y ayuda a los estudiantes a distraerse y divertirse, lo cual para ello es bueno y lo hace ideal para ser practicado.

Es por eso que se propone a la práctica deportiva como herramienta de las escuelas para poder combatir diversos tipos de problemas, además de que esta ayudaría demasiado a dar mejores resultados en varios ámbitos, que van desde la salud, la mejora en calificaciones y captación de conocimientos escolares, hasta cumplir con relajar, des estresar, distraer y divertir a los estudiantes.

#### Imagen 24

##### El deporte como herramienta para distraer.



Elaboración propia.

#### 4.25 El estrés

En esta pregunta referente a que entiende ellos por estrés sus respuestas fueron las siguientes: 16% lo relaciona a tener mucho trabajo, 30% que tiene que ver con estar presionado, nervioso y enojado, 13% dice que es estar tenso, 12% cree que es por la acumulación de muchas emociones al mismo tiempo, 20% lo relaciona a la ansiedad y la depresión y un 9% no supo contestar.

Según la OMS una forma fácil y rápida de entender el estrés sería la siguiente:

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar. (OMS,2020)

Es decir que los y las estudiantes no estaban tan equivocadas con sus respuestas, además de que el conocer como los afecta ayuda a entender que ellos son víctimas del estrés a lo largo de su vida, por lo que es conveniente combatirlo, con el fin de que no cause en ellos problemas más graves.

Referente a esta cuestión esto fue lo que el subdirector entendió por estrés:

Estrés es un estado físico y mental, desgraciadamente es un estado que afecta tanto a la parte corporal como a la parte mental y que nos tiene en una en una situación angustiante muchas veces. Incluso puede llegar a generar algún tipo de miedo y perjudica a todos en algún momento. (Cuevas, 2023)

Por su parte el maestro de educación física opina lo siguiente:

El estrés es una enfermedad muy fea, que, aunque no queramos la mayoría podemos sufrir, y es importante combatirla ya que puede generar problemas y enfermedades más graves. (Zepeda, 2023)

El estrés hoy en día es una enfermedad muy presente en toda la sociedad, por ende, la escuela no está exenta de sufrir por sus consecuencias, es por ello que tanto directivos como profesores deberían de preocuparse más por este problema y tratar de detéctalo y en medida tratar de contrarrestarlo, además de quitar ese estigma de que los adolescentes no sufren de este mal.

## Imagen 25

### El estrés.



Elaboración propia.

#### 4.26 El estrés en los estudiantes

En esta parte se les pregunto si creían que ellos o alguno de sus compañeros sufrían de estrés y sus respuestas fueron las siguientes: 74% cree que si, 16% cree que no y por último un 10% no supo que contestar.

Por su parte esta fue la respuesta de subdirector al preguntarle si creía que sus estudiantes podrían sufrir de estrés:

Desgraciadamente sí hay de todo tipo aquí en la escuela, por la gran matrícula que tenemos, hemos encontrado de todo tipo de padecimientos, de afecciones, etcétera. Y sí hemos notado chicos o chicas estresados, tanto por situaciones escolares como por situaciones extraescolares. (Cuevas, 2023)

Mientras que la respuesta del maestro de educación física a la misma pregunta fue la siguiente:

Sí, sí, sí, sí, muchísimo, yo creo que la mayoría de mis estudiantes tienen por lo menos a lo mejor cierto grado de estrés y sobre todo relacionado a las situaciones emocionales. (Zepeda, 2023)

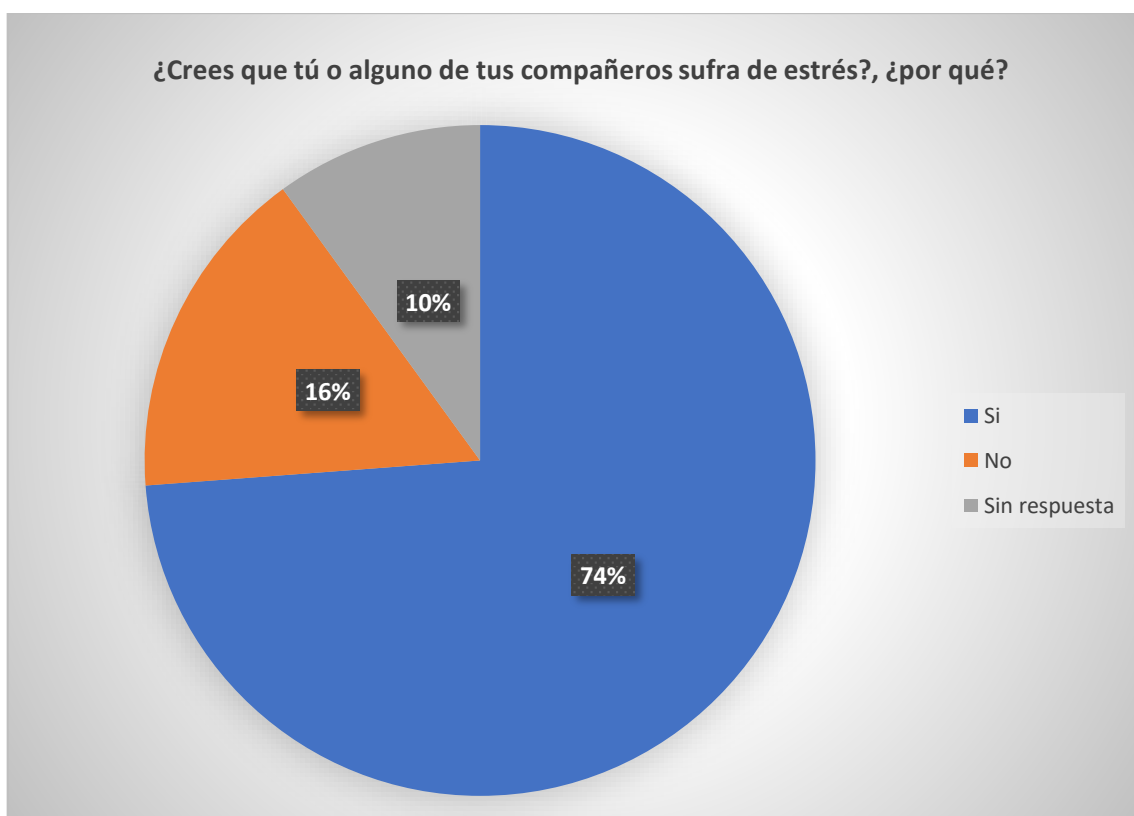


Como se había dicho en la pregunta anterior se sigue notando que los y las estudiantes si sufren del estrés, además de que ellos mismos notan que sus demás compañeros también son víctimas de él, y si bien las causas de este problema son diversas y hasta muy diferentes entre ellos, el problema si está presente y les genera malestares en su vida diaria, los cuales si no son detectados y tratados pueden desencadenar en problemas realmente serios, los cuales no solo afecten a su vida escolar, sino repercutan en su vida personal y en su futuro.

Es por ello que dentro de la escuela se le debe de dar una gran importancia a la detección y combate del estrés, ya que esto traerá demasiados beneficios, los cuales se verán reflejados no solo en la salud física y mental de los estudiantes, sino también en sus resultados académicos.

### Imagen 26

#### El estrés en los estudiantes.



Elaboración propia.

#### **4.27 Combatir el estrés con el deporte**

En esta pregunta se les cuestiona si creen que el deporte pueda ayudar a combatir el estrés y sus respuestas fueron las siguientes: un 95% cree que sí, un 3% cree que no y solo el 2% no respondió.

A esta pregunta el subdirector respondió lo siguiente:

Si, definitivamente si, ya que impacta positivamente no solo en lo físico sino en lo mental, además de que les ayuda a tener mejor convivencia y mejores estados de ánimo lo cual les permite estar en mejor plenitud. (Cuevas, 2023)

Mientras que el maestro de educación física dijo lo siguiente:

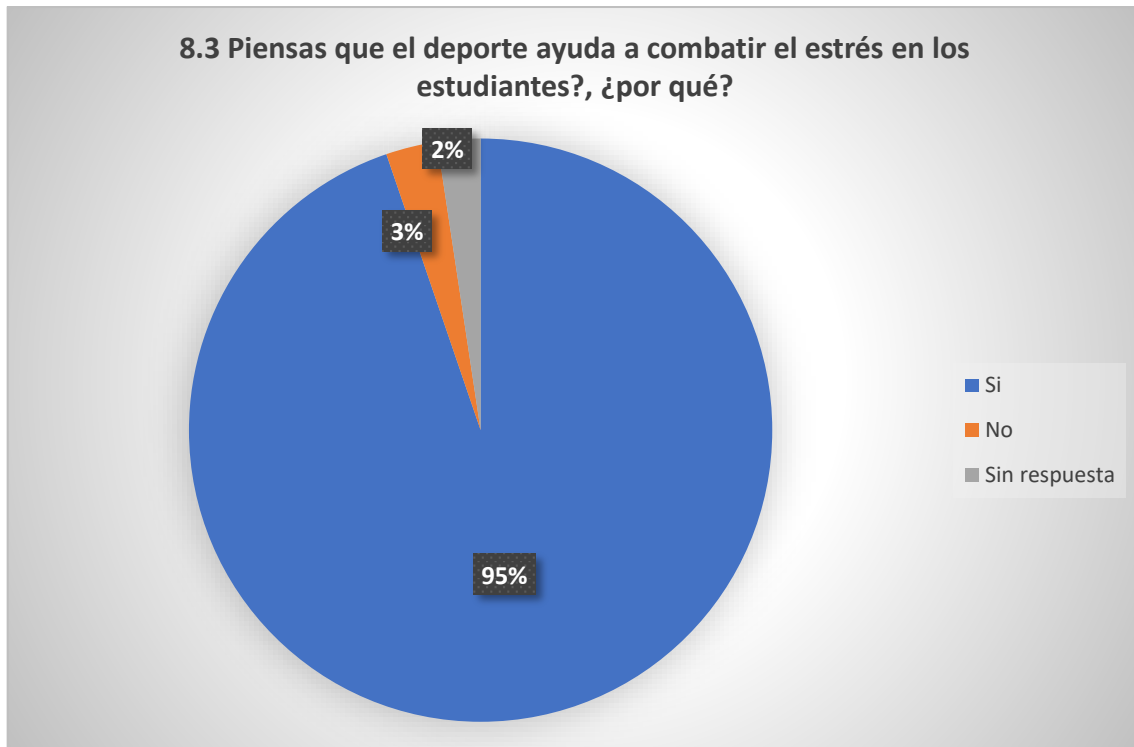
Y el deporte es muy importante ya que si bien en ocasiones no es el quien lo quita si por lo menos apoya y fortalece un poco a quitar ese tipo de problemas emocionales. (Zepeda, 2023)

En esta pregunta se puede notar de nuevo el gusto de los y las estudiantes por la práctica deportiva, además de que ellos notan que les ayudaría en varios ámbitos, en este caso en el combate del estrés.

Es por ello que los directivos y maestros deberían de poner más atención en cómo combatir el estrés, y checar que herramientas tiene a su alcance para aminorarlo, y es aquí donde la práctica deportiva podría fungir como esa herramienta ya que como se ha visto a lo largo del trabajo, dicha práctica genera demasiados beneficios en quienes la practican, además de que esta en el gusto de los estudiantes, lo cual la hace ideal para su implementación.

## Imagen 27

### Combatir el estrés con el deporte.



Elaboración propia.

#### 4.28 Las fortalezas y debilidades

Esta pregunta cuestiona sobre qué tan importante es para ellos conocer sus fortalezas y sus debilidades, y sus respuestas fueron las siguientes: un 45% cree que es muy importante conocerlas, un 38% cree que solo es importante, un 9% dice que es poco importante y un 6% cree que no es nada importante conocerlas.

El subdirector dio la siguiente respuesta cuando se le cuestionó sobre la importancia de detectar las fortalezas y debilidades de sus estudiantes

Ah eso es muy buena pregunta por la gran diversidad de estudiantes que tenemos, pues como equipo docente, tenemos ya desarrollado por ahí un ojo clínico para ir identificando las necesidades de nuestros chicos y finalmente, durante las sesiones de Consejo técnico de este ciclo escolar se ha manejado mucho la palabra diagnóstico, la palabra comunidad, la palabra contexto y los maestros, en este momento podríamos decir que tienen ya muy desarrollado ese sentido de observar y de tratar de identificar a nuestros estudiantes en sus diferentes facetas, de tal suerte que cuando tenemos alguna actividad artística o cultural, los maestros en lo inmediato pueden sugerir quienes serían los más

idóneos cuando es una actividad académica de concurso científico de alguna asignatura igual los maestros ya son capaces de identificar quién puede hacer una buena representación en el caso de, por ejemplo, la parte deportiva, la parte social e inclusive sí hemos aprendido a detectar ese tipo de diferentes rasgos que tienen nuestros chicos, lo cual es muy útil tanto para ellos como para nosotros. (Cuevas, 2023)

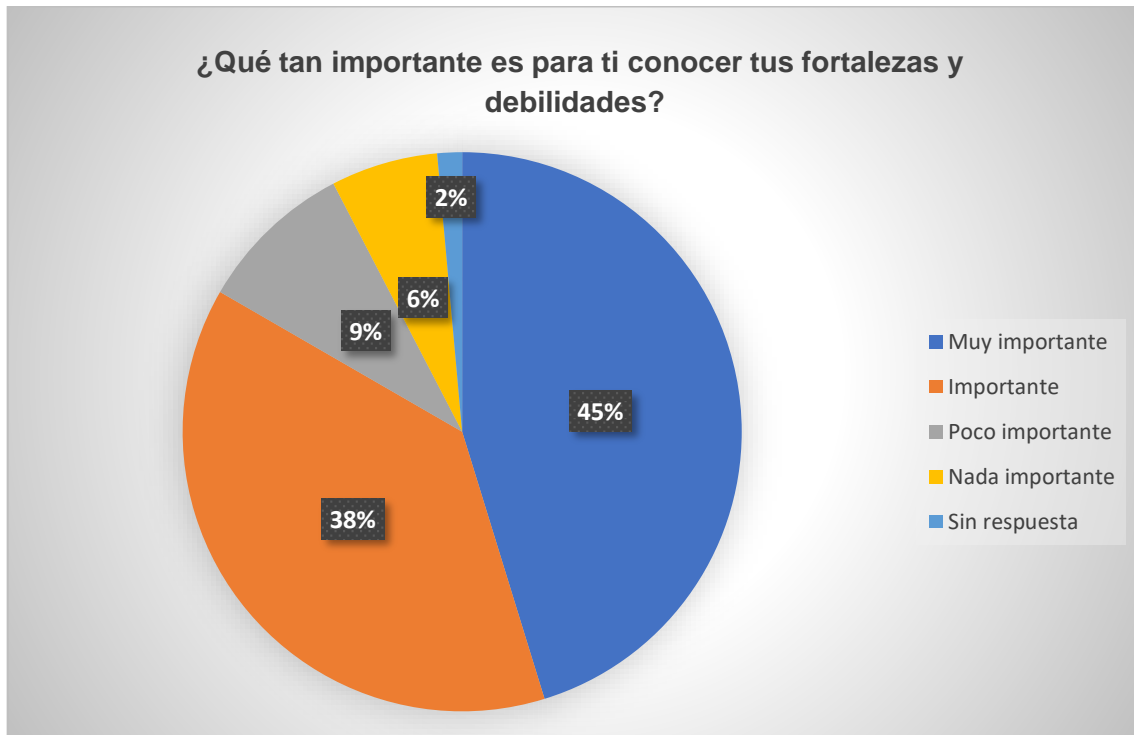
Por son parte esto fue lo que contesto el profesor de educación física:

Siempre hacemos un diagnóstico correcto, un diagnóstico tanto intelectual, tanto físico y aparte, también los orientadores o los tutores, este diagnóstico psicométrico ayuda porque nos vamos dando cuenta en donde el alumno le hace falta y nosotros como docentes podemos ir fortaleciendo con respecto a debilidades yo creo que tenemos que abatir de manera que por lo menos todos tengan ese amor por hacer alguna actividad. (Zepeda, 2023)

En esta pregunta la gran mayoría de los y las estudiantes coinciden en que es importante o muy importante conocer sus debilidades y fortalezas, lo cual está bien, ya que el conocerlas les ayudara para entender mejor quienes son, que les agrada, en que son buenos o malos, además de que a la hora de opinar sabrán expresar de mejor manera sus opiniones y sus pretensiones. Lo cual es muy útil para saber que quieren de su vida y les ayudara a tomar mejores decisiones, además de que comprenderán de mejor forma las cosas y a sus compañeros.

## Imagen 28

### Las fortalezas y debilidades.



Elaboración propia.

#### 4.29 Mejorar debilidades con el deporte

En esta parte la cuestión gira en torno a cómo el deporte puede ayudar a trabajar sus debilidades, y sus respuestas fueron las siguientes: un 6% cree que ayuda con el simple hecho de distraer, un 23% piensa que ayuda a mejorar tu salud física y mental, un 9% cree que ayuda porque divierte, un 11% cree que ayuda a socializar, un 25% reafirma que, si ayuda mucho con las debilidades ya que las conoces, y un 21% no supo que contestar.

En esta pregunta se muestra que los estudiantes si creen que el deporte les ayuda a conocerse mejor, en este caso a saber sobre cuáles son sus debilidades, lo cual para ellos es muy útil para poder trabajar en ellas, ya que esas debilidades pueden ser superadas gracias al deporte también pueden darles resultados en sus vidas diarias, además de en su vida escolar, con lo cual podrán aprovechar de mejor manera los aprendizajes y temas expuestos en sus clases.

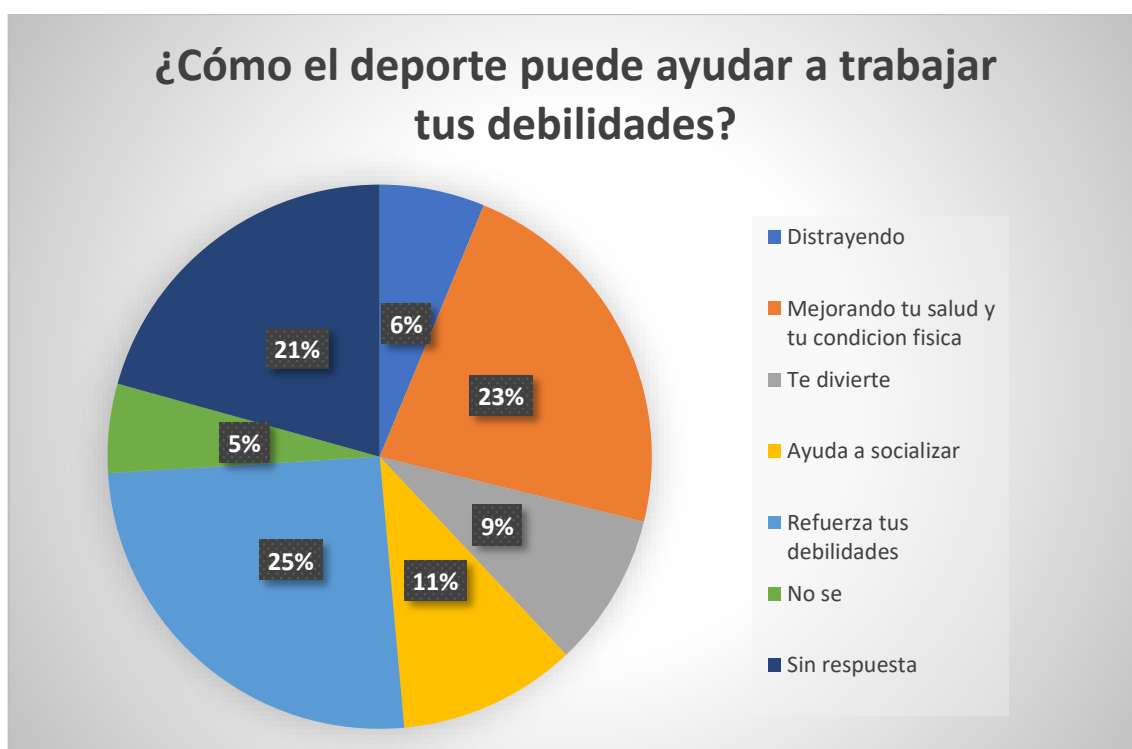
Por su parte el subdirector dice lo siguiente:

Si, definitivamente si, ya que se descubre a sí mismo con una aptitud con alguna habilidad que quizás ni siquiera él mismo conocía, lo convierte en una persona diferente, lo integra socialmente. Muchas veces en nuestros chicos descubren ese talento que quizás ellos mismos tampoco conocían y los convierte en una persona más segura. (Cuevas, 2023)

El hecho de que los estudiantes sepan detectar sus debilidades les ayudara a conocerse mejor, y sabes en que deben de trabajar para salir adelante, además de que al hacer esto podrán adquirir nuevos conocimientos y habilidades a los cuales de otra forma nunca hubieran logrado llegar.

### Imagen 29

#### Mejorar debilidades con el deporte.



Elaboración propia.

#### 4.30 Las fortalezas en la práctica deportiva

En esta pregunta se les cuestiona sobre cuáles de sus fortalezas podrían serles útiles en la práctica deportiva y sus respuestas fueron las siguientes: 51% opina que las que tiene que ver con lo físico ya que creen que son útiles para el deporte, un 15% dice que las sociales, ya que les ayudan a convivir y socializar, un 24%

crea que fortalece conocimientos y aprendizajes y por último un 7% no supo que contestar.

En esta cuestión el profesor de educación física opina lo siguiente:

Conforme se va desarrollando y vas trabajando en el deporte puedes ir detectando todos estos puntos ya que ves cómo actúan y cómo reaccionan ante distintas actividades, lo que te ayuda a proponer cosas. Por lo cual el deporte sí ayuda mucho a ellos y a nosotros. (Zepeda, 2023)

En esta parte de nuevo se confirma que los y las estudiantes le encuentran varios beneficios a la práctica deportiva, en este caso a la hora de reforzar y encontrar nuevas fortalezas, ya que al ponerlas en acción ellos pueden mejorar en varios ámbitos, lo cual les ayuda demasiado en su vida diaria, ejemplo de ello es que pueden mejorar su condición física y mental, a la vez que pueden mejorar sus habilidades sociales al convivir y compartir con más compañeros, además de que aprenden y conocen sobre nuevos temas y actividades, las cuales los motivan y los hacen sentir bien.

### Imagen 30

#### Las fortalezas en la práctica deportiva.



Elaboración propia.

#### **4.31 La importancia de la creatividad en la escuela**

En esta parte la pregunta es referente a si los estudiantes creen que la creatividad sea necesaria dentro de la escuela, y sus respuestas fueron las siguientes: un 99% creo que sí es útil y necesaria y solo el 1% cree que no lo es.

Aquí se puede notar que los y las estudiantes tiene un gusto y le ven una gran utilidad a la imaginación dentro de su vida escolar, por lo que tanto como maestros y directivos tendrían que dar pauta para que dentro de las aulas la imaginación tome un papel importante, con el fin de que los estudiantes capten de mejor manera los conocimientos, además de que lo harán de una manera más divertida e interesante, además abrirá la puerta a nuevas formas de trabajo las cuales no solo ayudarán a los estudiantes sino que también les aportarán a los maestros, ya que su trabajo será más ameno y con más resultados.

También se le cuestionó al subdirector acerca del papel de la creatividad en la escuela y esta fue su respuesta:

Si es muy importante la creatividad, un maestro pasivo. un maestro conformista es muy peligroso porque él va a contagiar a las nuevas generaciones y si los contagia precisamente de este estado anímico o retraído y limitado, eso podría ser muy grave y muy peligroso por eso que siempre les estamos solicitando a los maestros que innoven, que propongan, que generen iniciativas para la escuela. Precisamente porque es lo que queremos, que los chicos vean en ellos, gente dinámica, gente propositiva, gente creativa por lo que he tomado en cuenta al deporte ya también ayudaría a fomentar esta creatividad o cómo se ve reflejada la creatividad dentro del deporte. (Cuevas, 2023)

Por su parte el maestro de educación física contesto lo siguiente:

Es muy importante porque nosotros como lo dije desde un principio, los docentes ya no somos los que dirigen, sino les vamos dando la mejor la guía y ellos lo van haciendo de acuerdo a lo que creen que lo puedan entender o lo pueden fortalecer más. (Zepeda, 2023)

Otro punto importante por agregar es que la imaginación dentro de la escuela no solo es útil dentro del aula, sino fuera de ella, ejemplo en las practicas artística y deportivas, lo cual ayudará a conocer de mejora manera a los y las estudiantes,



además de que ayudará a potenciar sus habilidades y conocimientos, lo cual traerá mejores resultados para ellos.

**Imagen 31**

**La importancia de la creatividad en la escuela.**



Elaboración propia.

**4.32 El papel que tiene la creatividad en la escuela**

En cuanto a la pregunta sobre qué papel tiene la imaginación dentro de su escuela, los estudiantes respondieron lo siguiente: 30% cree que tiene un papel muy importante en las prácticas artísticas, 10% dice que cumple con divertiros, 32% dice que les ayuda a expresar su forma de pensar y sus ideas, 18% dice que les sirve para expresar sus sentimientos y un 10% no supo que responder.

Mientras que el subdirector cree lo siguiente:

Ese es un rasgo que yo creo que también nos diferencia mucho como escuela. Nuestros maestros también son muy creativos, son muy creativos y siempre estamos buscando maneras de hacer las cosas diferentes. De una manera que impacta a los estudiantes y sus familias. Entonces sí es muy importante la creatividad, un maestro pasivo, un maestro conformado. Es muy peligroso porque él va a contagiar a las nuevas generaciones y si los contagia precisamente de este estado anímico o retraído de este estado anímico limitado, eso es muy, es muy grave y es muy peligroso por eso que siempre les estamos

solicitando a los maestros que innoven, que propongan, que generen iniciativas para la escuela. (Cuevas, 2023)

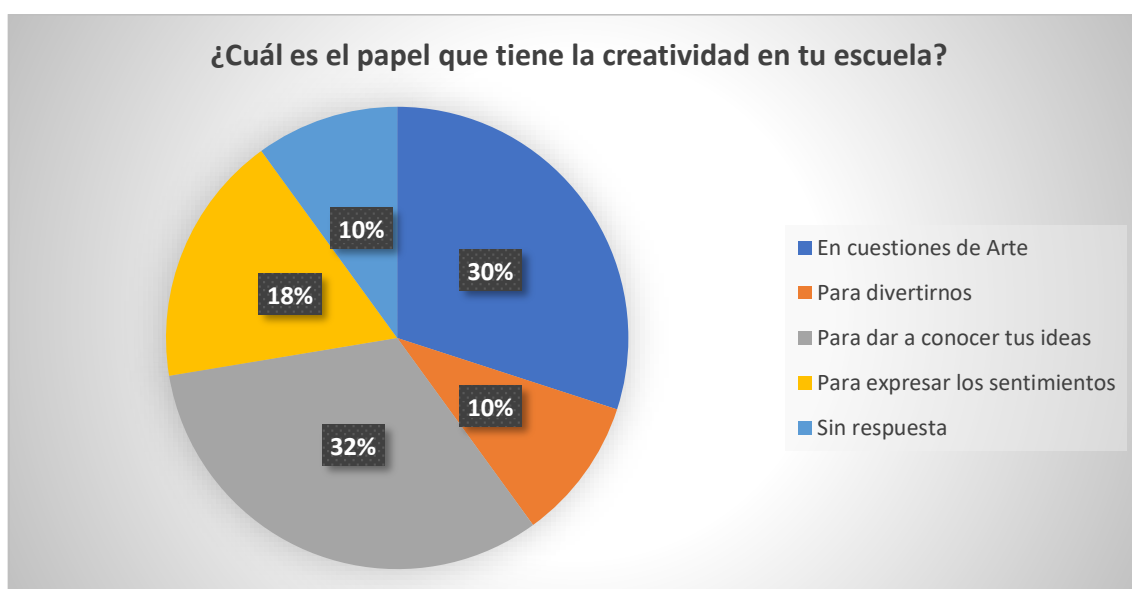
Por su parte el maestro de educación física menciona que:

Un buen ejemplo de la creatividad dentro de la escuela es cuando los mismos estudiantes proponen la práctica y ven de qué manera resuelven los problemas referentes a lo corporal, además de que proponen nuevos juegos y actividades que los divierten y los ponen a pensar. (Zepeda, 2023)

Las respuestas a esta pregunta pueden reflejar el cómo los estudiantes, el subdirector y el maestro de educación física han ido implementando a la creatividad dentro de su vida escolar, además de demostrar el que les gusta utilizarla, ya que les genera satisfacción y les ayuda a expresarse de mejor manera, lo cual al mismo tiempo es útil para todos, ya que así pueden conocer de mejor forma a sus estudiantes.

**Imagen 32**

### **El papel que tiene la creatividad en la escuela.**



Elaboración propia.

### **4.33 El deporte y la creatividad**

En esta parte se les preguntó si creían que el deporte ayudara a fomentar la imaginación, a lo que ellos y ellas respondieron: 87% cree que efectivamente el deporte ayuda a fomentar e impulsar la imaginación, 7% cree que no ayuda y 8% no contestó.

En opinión del subdirector el deporte ayuda a la creatividad en lo siguiente:

Precisamente porque es lo que queremos, que los chicos vean en ellos, gente dinámica, gente propositiva, gente creativa por lo que he tomado en cuenta al deporte ya también ayudaría a fomentar esta creatividad o cómo se ve reflejada la creatividad dentro del deporte.

Pareciera que no tiene relación, pareciera que la creatividad solamente es para las artes o solamente es para la organización, pero el deporte también los vuelve muy creativos, despierta esa parte creativa desde el momento, por ejemplo, en que tú generas una convocatoria, ya que empiezas a ver cómo se movilizan los diferentes grupos de estudiantes, las pandillitas, los grupos de amigos, cómo se empiezan a movilizar como empiezan a organizarse y muchas veces te sorprenden con lo que llegan hacer. Valga la expresión parece que les damos cuerda y ya desde el momento en que ellos, pues buscan cómo va a ser su uniforme, cómo se va a llamar su equipo, cómo van a llegar para hacer diferencia o cómo van a jugar, ya están usando la imaginación de buena manera.

Y si, la práctica deportiva le detona al estudiante, muchas cualidades que a veces no conocían. (Cuevas, 2023)

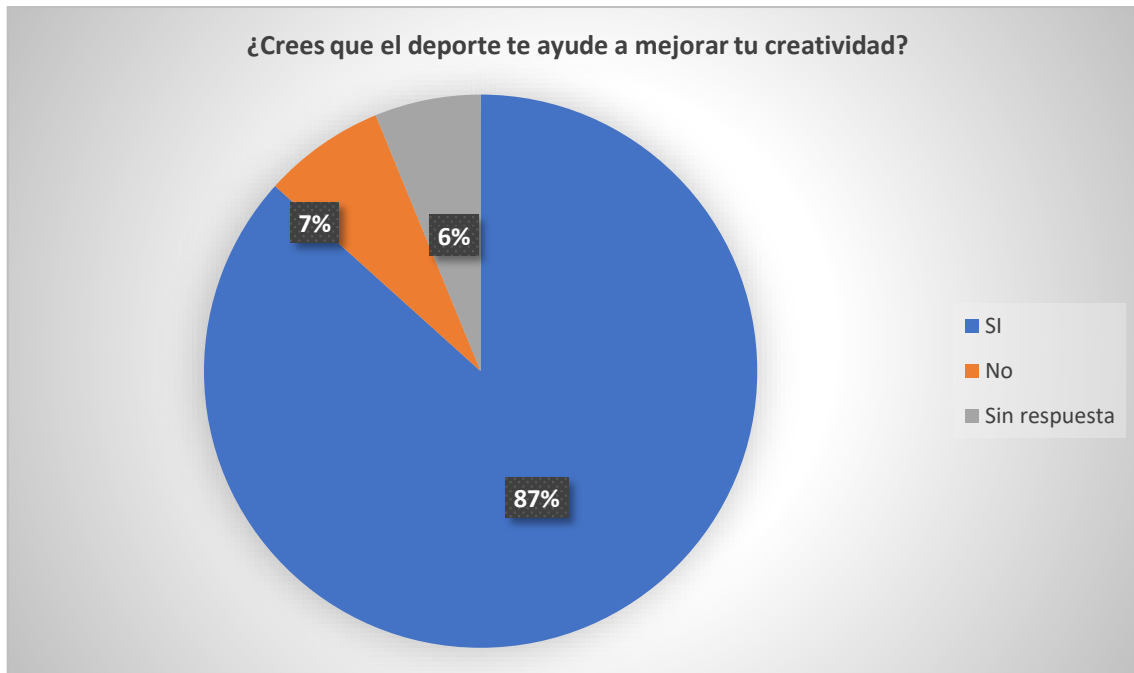
Por su parte el maestro de educación física dijo lo siguiente:

Como ya he mencionado antes, el deporte y la creatividad vienen de la mano y son, diría yo, muy importantes y se complementan. Para mí la creatividad trae muchos resultados, en especial a la hora de la práctica deportiva, ya que no solo se ayudan a sí mismos, sino que ayudan a sus compañeros y a nosotros como maestros, además de que hace todo más entretenido. (Zepeda, 2023)

Es aquí donde podemos recalcar otro punto importante que el deporte puede ayudar a fomentar, además de que ayuda a que los practicantes tengan muchos más resultados. Es por ello que los directivos y profesionales deberían de poner más atención a los aspectos referentes a la práctica deportiva, ya que esto será muy útil y necesaria dentro de la vida escolar.

### Imagen 33

#### El deporte y la creatividad.



Elaboración propia.

#### 4.34 La práctica deportiva durante pandemia

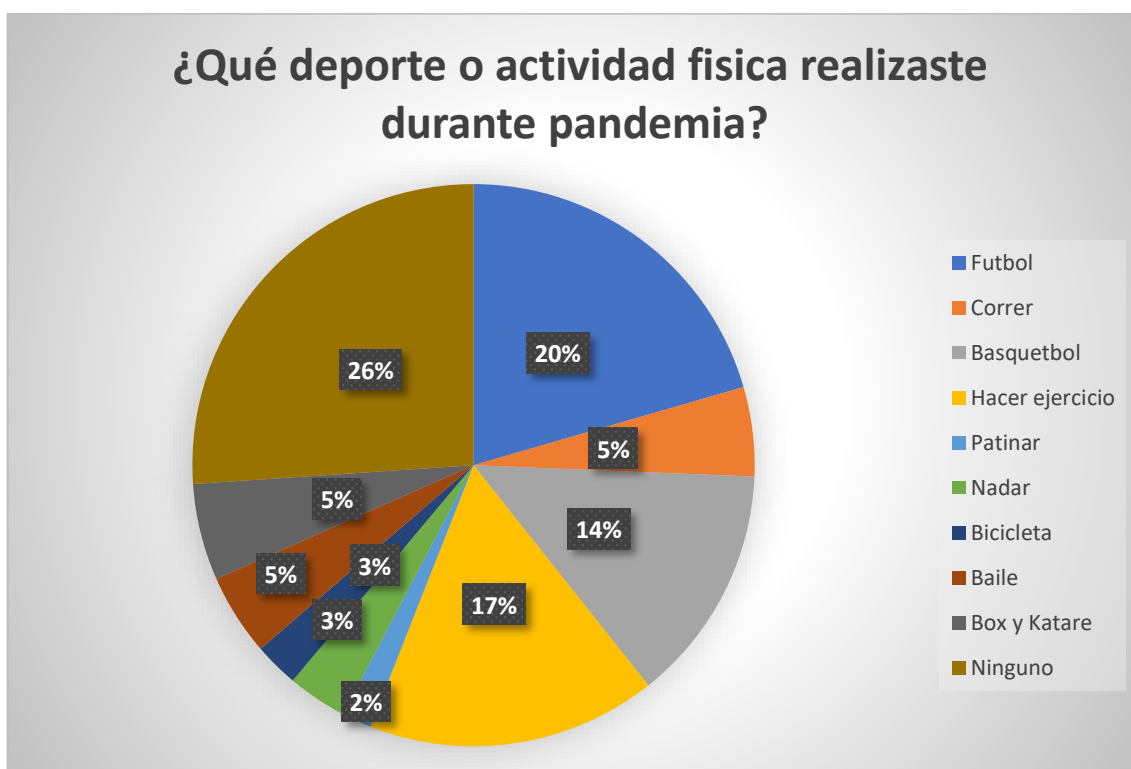
Esta pregunta tiene la intención de saber qué actividad física o deporte practicaron los y las estudiantes durante pandemia, con el afán de comprender de mejor manera los efectos y las rutinas que en ellos se generaron. Fue interesante descubrir que muchos de ellos no pudieron o quisieron hacer ninguna actividad física, argumentando que no tenían los ánimos o la salud para llevarlas a cabo, además otros dijeron no contar con los espacios adecuados para poder hacer alguna práctica, lo cual los limitó a no hacer nada o casi nada en este aspecto.

Esta pregunta arrojó que el 26% de los y las estudiantes no practicaron ninguna actividad física o deportiva, sin embargo el otro 74% sí lo hizo, y de diferentes formas como lo fueron: un 20% practicó fútbol, un 5% dice haber salido a correr, un 14% practicó el básquetbol, un 17% hizo algún tipo de ejercicio, un 2% salió a patinar, un 3% practicó la natación, otro 3% salió a pasear en bicicleta, un 5% practicó el baile y por último un 5% practicó algún deporte de contacto como el karate o el box.

Si bien la pandemia nos trajo demasiados problemas y complicaciones a todos, aun así, la mayoría de los estudiantes se dio el tiempo o tuvo la posibilidad de llevar a cabo la práctica de alguna actividad física o algún deporte, lo cual es bueno ya que los ayudo demasiado, ya pudieron olvidarse por un rato de la pandemia y de todos los problemas que este género, además de que se relajaban y no descuidaban su condición física.

**Imagen 34**

**La práctica deportiva durante pandemia.**



Elaboración propia.

**4.35 El estado físico y mental después de pandemia**

Esta última pregunta se agregó ya que es importante saber un poco más sobre los efectos y problemas que le generó a los estudiantes la pandemia, el saber esto es útil para esta investigación ya que así se puedan proponer las actividades y prácticas deportivas idóneas para quienes hayan sufrido algún problema serio derivado de la pandemia, además de que se pueden dar recomendaciones relacionadas a las prácticas con el fin de que estas les den más resultados en cuanto a su salud física y mental.

En esta pregunta un 32% dijo no haber tenido ningún problema que complicara su salud, mientras que el 65% de los y las encuestadas dijeron haber sufrido algún problema o complicación física o mental derivada de la pandemia, lo cual les complicó la vida y les afectó demasiado, ya que muchos de ellos padecieron de covid-19, lo cual complicó su salud y les trajo problemas respiratorios, y en su sistema inmunológico, además de muchas otras complicaciones físicas que hasta el día de hoy siguen descubriendo, otros tantos si bien no se contagiaron de covid-19, si tuvieron problemas y enfermedades mentales derivadas del encierro, ya que al no poder salir de sus casa estos se hicieron más introvertidos, además de que tuvieron más problemas a la hora de socializar y relacionarse con demás personas, otros muchos más al estar mucho tiempo en casa sufrieron lamentablemente varios tipos de abusos por parte de familiares, los cuales les generaron problemas tanto físicos como mentales, y por último otros tantos sufrieron la muerte de seres queridos, lo cual también mermo en gran manera su salud mental y les generó traumas y enfermedades. Es por ello que hoy más que nunca se deben de implementar y fomentar prácticas que ayuden a los y las estudiantes a mejorar su vida en diversos aspectos, ya que como se dijo antes estos vienen muy afectados después de la pandemia, por lo cual necesitan ver mejoras en diversos ámbitos de su vida, entre ellos su salud física y mental.

También se le preguntó al subdirector que problemas provocó en sus estudiantes la pandemia y esta fue su respuesta:

El impacto de la pandemia va a tener efectos a muy largo plazo, pero yo te puedo hablar de la parte educativa, qué es lo que a mí me absorbió durante este periodo. La verdad es que fue un cambio muy súbito. Fue un cambio de un día para otro, prácticamente en donde hubo que adaptar prácticamente todo lo que conocíamos como escuela y no solamente nosotros no, sino en general todos los sistemas educativos tuvieron que adaptarse de manera súbita, instantánea y emergente. Desgraciadamente parte de lo que quedó totalmente detenido, era la parte de la actividad física, eso fue una realidad, eso afectó mucho a nuestros estudiantes porque es muy importante el desarrollo motor a esta. También es importante el encuentro con sus iguales en un espacio abierto de convivencia o de desarrollo de alguna práctica deportiva, por lo cual el no hacerlo genera que lo condene de por vida, además de que le generara consecuencias inmediatas,

pero lo que no sabemos es que afecciones le traerá a mediano y a largo plazo, no solamente en su salud, también en su motricidad.

Los maestros lamentamos mucho, que nuestros chicos se hayan ido a casa porque fue prácticamente imposible el movilizarlos estando cada quien en su espacio. A pesar de que los maestros de educación física hacían grandes esfuerzos por tener sesiones de calentamiento, sesiones de activación física, sesiones de incluso de tabla rítmica, sesiones de algunos ejercicios sencillos que pudieran hacer desde casa. La verdad es que no fue lo mismo y es algo que tenemos que lamentar como como humanidad. (Cuevas, 2023)

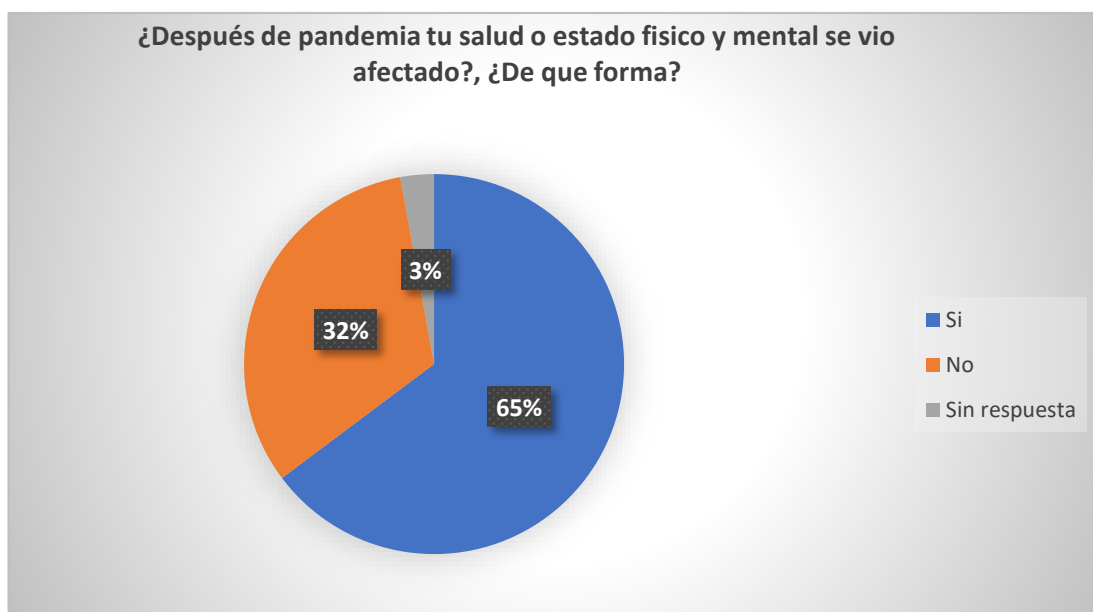
Por su parte esto contesto el profesor de educación física:

En algunos alumnos y profesores lo peor fue el daño emocional, ya que vivieron situaciones muy fuertes las cuales les mermaron la vida, por lo cual cuando se regresó a clases se notó que los alumnos venían muy sedentarios y muy desconectados, o como dicen en el futbol, bien desenganchados, lo cual es entendible por el tiempo que no tuvieron interacción.

Yo creo que para volver a la normalidad llevara unos 3 años, para que puedan socializar de nuevo y mejorar sus habilidades matices, y algunos hasta más. (Zepeda, 2023)

### Imagen 35

#### El estado físico y mental después de pandemia.



Elaboración propia.

## Conclusiones

La sociología del deporte es una rama de la sociología que se encarga de estudiar las relaciones existentes entre deporte y sociedad, así como los efectos que la práctica deportiva tiene en diversos aspectos como los sociales, los culturales, los económicos y hasta los políticos. Saber sobre estos temas fue fundamental ya que así se pudo conocer más a fondo el cómo y el porqué del actuar de los estudiantes, indagar más sobre los tipos de relaciones sociales que se llevan a cabo dentro de las escuelas además de los problemas que estas relaciones conllevan, también ayudo a poder detectar de mejor forma cuáles eran los recursos con lo que contaban y de cuales se carecía a la hora de la práctica deportiva, además de que permitió entender de mejor forma su opinión y su percepción sobre los temas relacionados a la actividad física y el deporte, lo cual fue muy útil a la hora de proponer actividades específicas, así como herramientas metodológicas que ayuden al fomento de la práctica deportiva.

Esta investigación es del interés de la sociología ya que no sólo pretende ayudar a fomentar el deporte, sino que gracias a ella se pudieron entender y estudiar diversos aspectos referentes a la vida social de los estudiantes dentro de la escuela, como los tipos de relaciones e interacciones que tienen, el nivel socioeconómico al que ellos creen pertenecer, indagar más sobre las carencias que ellos detectan dentro de la escuela, conocer su opinión referente a la práctica de valores, conocer más sobre sus pasatiempos y en que invierten su tiempo, saber sobre sus preferencias, además de detectar algunos problemas que día a día se están viviendo dentro de la escuela los cuales requieren atención y más estudio.

Si bien el deporte no es la respuesta absoluta para todos los problemas presentes en la escuela, si cumple con ser una buena herramienta para detectar problemáticas y encaminar a los estudiantes a actividades más sanas que les generen beneficios en muchos aspectos de su vida, tanto en lo social, como en su salud física y mental.

Esta tesis pudo demostrar que la práctica deportiva dentro de la escuela es muy importante y necesaria, además de que es del agrado tanto de los estudiantes como de los profesores y directivos, sin embargo, también se pudo comprobar



que esta tiene algunas carencias, las cuales merecen atención y deben de ser resueltas.

Enseña a trabajar en equipo.

Uno de los principales beneficios de la práctica deportiva es que ayuda a mejorar el trabajo en equipo, ya que su práctica promueve la sana convivencia y la práctica de valores, lo que garantiza que los estudiantes aprendan y mejoren su forma de trabajar en equipo, además por opinión de maestros y estudiantes se comprobó que el trabajo en equipo es muy necesario dentro de la escuela, por lo que es primordial que este se lleve de buena manera.

Ayuda a fomentar valores.

Se comprobó también que efectivamente la práctica deportiva dentro de la escuela ayuda a fomentar valores, ya que, al estar integrada por reglas, las cuales dictan lo que esta y lo que no está permitido, los estudiantes al practicar algún deporte también están obligados a practicar todo tipo de valores como la disciplina, la responsabilidad, el respeto, la solidaridad, la empatía, la equidad, la honestidad, entre otros muchos más, los cuales son fundamentales dentro de la vida escolar ya que ayudan a los estudiantes a mejorar en varios ámbitos de su vida, así como también ayuda a que estos puedan mejorar sus desempeño escolar.

Por testimonio de estudiantes, maestros y directivos se supo que en la actualidad valores como el respeto, la responsabilidad, la honestidad, la empatía o la equidad de género, merecen ser practicados y reforzados dentro de las escuelas, ya que se han descuidado, lo cual ha generado diversos tipos de problemas, los cuales repercuten de manera significativa en el desarrollo y el desempeño de los estudiantes.

Por lo cual es importante que la práctica deportiva sea considerada como una de las actividades capaces de ayudar a fomentar y reforzar valores dentro y fuera de la escuela.

Ayuda a mejorar las relaciones entre los estudiantes.

A palabras de estudiantes, maestros y directivos, es fundamental que exista una buena relación entre estudiantes dentro de la escuela, ya que una buena relación generaría un ambiente sano y tranquilo, el cual es muy beneficioso tanto para los estudiantes como para los maestros, ya que también facilitaría y mejoraría el desempeño escolar.

Y es aquí donde el deporte también aporta demasiado, ya que este puede servir como promotor de nuevas relaciones sociales dentro de la escuela, así como también puede servir como mediador de conflictos, ya que como se dijo antes, al estar conformado por reglas, este puede ayudar a resolver confrontaciones de manera más justa y sin llegar a la violencia, lo cual lo hace idóneo para la vida escolar.

Mejora la comunicación maestro-estudiantes.

La relación y la comunicación entre maestros y estudiantes es muy importante dentro de la escuela, y es ideal que esta se lleve de la mejor manera posible, sin embargo, los estudiantes expresaron que esta no siempre es buena y algunos hasta dijeron tener algunos problemas serios con sus maestros, lo cual limita la relación y la comunicación de gran manera. Lo que a su vez genera diversos problemas que afectan a la vida escolar y los resultados académicos. Es por ello que maestros y directivos deben de tomar acciones para generar estrategias que favorezcan a mejorar la relación los estudiantes, así como también deberían de tomar más en cuenta las opiniones y los argumentos de los alumnos, ya que esto beneficiara y aportara demasiado a la mejora de la comunicación.

De nuevo el deporte puede servir como herramienta para mejorar la relación y la comunicación de los estudiantes con sus maestros y directivos, ya que, al estar en un ambiente menos formal, estos se pueden desenvolver de mejor manera, lo cual les permite poder expresar sus inquietudes y hablar con mayor confianza sobre sus problemas. Esto ayudara de manera significativa a que los maestros y directivos puedan conocer mejor a sus estudiantes, lo que a su vez también les permitirá poder utilizar esa información para generar nuevas estrategias que beneficien a los estudiantes en diversos ámbitos.

Ayuda a saber sobre las fortalezas y debilidades de quienes los practican.

También se comprobó que el deporte es ideal para poder conocer de mejor forma a los estudiantes, y así saber que fortalezas y que debilidades tiene, el saber esto permitirá a los estudiantes explotar al máximo sus fortalezas y trabajar en sus debilidades, por su parte a los maestros y directivos les ayuda para saber cómo trabajar con ellos y recomendar actividades que ayuden a quien lo necesite.

Tomando en cuenta que la creatividad es de gran importancia en la educación, los maestros y directivos podrían proponer actividades que inciten la creatividad en sus estudiantes, esto con el fin de que ellos se sientan libres de proponer y llevar a cabo prácticas que les resulten divertidas y donde puedan explotar al máximo sus fortalezas. Y una actividad idónea para fomentar la creatividad a palabras de maestros, directivos y estudiantes es el deporte, ya que los estudiantes se sienten cómodos y con la libertad de expresar su sentir de diversas formas, lo cual ayuda y contagia de entusiasmo a otras actividades escolares.

Distrae y brinda un buen momento de ocio a los estudiantes.

Algo que a mi criterio y de acuerdo a las opiniones tanto de directivos, maestros y estudiantes es importante recalcar, es que los estudiantes tienen un gusto muy favorable hacia el deporte, por lo que están dispuestos y con las ganas de llevar a cabo distintas prácticas deportivas dentro de su vida diaria, así como en su vida escolar, por lo que hay que aprovechar ese gusto y esa disposición por parte de los estudiantes, para tomar al deporte como una herramienta que ayude generar beneficios y resultados positivos a quienes lo practican, además de que el deporte demostró tener la capacidad para distraer y divertir de una manera significativa, lo cual a su vez también la convierte en una actividad de ocio muy favorable para los estudiantes de la escuela secundaria.

Ayuda a mejorar la salud de los practicantes.

Por último, uno de los beneficios más conocidos de la práctica deportiva siempre ha sido que esta beneficia la salud de quien lo practica, y esto se comprobó, ya que tanto los estudiantes como los maestros y directivos proporcionaron

información referente a que el deporte les ayuda significativamente en lo referente a la mejora de la salud,

Los beneficios referentes a la salud que genera la práctica deportiva son diversos e importantes de estudiar, ya que si bien estos suelen ser conocidos es importante remarcarlos más y abundar más en ellos, en primer lugar, tanto maestros, directivos y estudiantes coincidieron en que la práctica deportiva les ayuda a mejorar su salud física, ya que genera en ellos rutinas saludables, así como actividades que ayudan a mejorar su físico y a prevenir enfermedades y lesiones. Pero en esta ocasión los beneficios más mencionados tuvieron que ver con los relacionados a la salud mental, ya que muchos de los estudiantes dicen padecer de estrés, y de otros padecimientos como la depresión y la ansiedad, los cuales provocan en ellos diversos problemas en el ámbito personal y social, lo que limita muchas de sus actividades y les provoca bajo rendimiento en varios aspectos de su vida diaria, es por esto que ellos ven con buenos ojos a actividades como las deportivas, ya que ellos sienten que practicándolas logran por así decirlo curar o sanar de algún modo sus padecimientos, ya que en dichas prácticas se desestresan y se olvidan de los problemas, lo que genera que al divertirse se sientan mejor.

También es importante recalcar que tanto estudiantes, como maestros y directivos coincidieron en que la pandemia provocó muchos problemas entre los que destacan los referentes a la dificultad de socializar y relacionarse, ya que debido al encierro que la pandemia provocó, muchos estudiantes se volvieron muy introvertidos, además de que también se volvieron muy dependientes a la tecnología, lo cual limita y dificulta el que puedan relacionarse de una manera sana dentro de la escuela. Es por ello que deben promoverse actividades tanto artísticas como deportivas, las cuales ayuden a que los estudiantes vuelvan a tener una vida social sana, y así evitar muchas de las enfermedades de índole mental que últimamente y a raíz de la pandemia muchos comenzaron a padecer.

Es por todo lo anterior que el deporte tiene que ser practicado dentro de la escuela secundaria, ya que los adolescentes requieren de este tipo de actividades para mejorar en varios aspectos de su vida, además de que también ellos deben tener la oportunidad de practicar un deporte que los haga sentir bien y que les brinde la satisfacción de divertirse sin sentir culpa alguna.

Por último, se concluirá diciendo que se entiende que la práctica deportiva también podría tener aspectos negativos si no es llevada de buena manera, por lo que tanto maestros y directivos deben de estar pendientes de ella, es decir, deben de brindar los espacios y las herramientas adecuadas para que la práctica deportiva no genere problemas, tales como peleas, malos entendidos, lesiones o distracción en exceso.

### **Conclusión sociológica**

La sociología del deporte estudia al deporte como fenómeno social, además que también estudia como este influye y afecta en diversos ámbitos sociales tan importantes como, por ejemplo: La relación entre deporte clase social, raza y género, la economía en el deporte, la política en el deporte, la cultura del deporte, la religión en el deporte, la violencia en el deporte, la comercialización de lo deportivo, el deporte en la educación, entre muchos temas de gran importancia para la sociología. Temas que son muy útiles de estudiar y entender, ya que el deporte hoy en día está muy presente en diversos ámbitos de la vida diaria.

La sociología del deporte hace uso de ciencias como la historia, la ciencia política, la educación, la economía y la psicología para poder explicar de mejor forma los fenómenos que la práctica deportiva genera en la sociedad y como estos afectan de diversas formas, es por esto que la investigación sociológica referente al deporte sea de gran ayuda para entender y comprender de mejor forma el impacto que lo deportivo provoca en diversos ámbitos de la sociedad.

Hablando específicamente de la educación, el deporte ha demostrado traer demasiados beneficios si es practicado de buena forma dentro de la escuela, por lo que es de vital importancia su estudio y su investigación, ya que solo así este podar funcionar de buena manera y convertirse en esa herramienta que ayude a los estudiantes a mejorar su salud física y mental a la vez de cumplir con el papel de ser una fuente de ocio y distracción adecuada para ellos, para lograr esto es importante recurrir a la sociología del deporte, ya que ella podrá permitir conocer de mejor forma la vida cotidiana de cada escuela, así como saber más a fondo los benéficos y problemáticas que lo deportivo pueda generar en la vida escolar, además de que ayudara a poder seleccionar de mejor forma cuales prácticas

deportivas son más idóneas para las necesidades, capacidades y contextos específicos de cada escuela.

La sociología del deporte dentro de la educación podría ayudar a comprender de mejor forma como este influye en la sociedad, ya permite comprender su influencia en aspectos como lo políticos, lo religiosos y lo cultural, los cual no son a menudo muy relacionados con lo deportivo, pero que si tienen gran impacto e influencia. También el deporte dentro de la escuela puede ser utilizado para promover la inclusión social y la igualdad ya que ha demostrado poder diseñar actividades que propicien estas y otras actividades que responden a las necesidades intereses de los y las estudiantes. Tomando en cuenta que el deporte también fomenta la cooperación, el trabajo en equipo y el respeto por los demás es obvio que este sea del agrado tanto de maestros como directivos para mejorar e impulsar las actividades de inclusión e igualdad dentro de la escuela.

Por último, la sociología del deporte brinda un panorama más amplio para estudiar y entender al deporte ya que no solo estudia los aspectos más conocidos, sino que va más allá y estudia todo lo referente a la influencia que este tiene en la sociedad, por lo que permite conocer más a fondo su influencia y su impacto real en ámbitos tan importantes como la educación.

El estudio y la práctica de lo deportivo de la mano de la sociología del deporte ayudara a que este sea llevado de buena forma dentro de la escuela, ya que como dijo el sociólogo Pierre Bourdieu, la escuela debe de ser ese lugar que vincule y acerque el deporte a los más jóvenes, puesto que en otros ámbitos y circunstancias el deporte queda muy alejado de ellos, por lo que la escuela debe continuar siendo ese espacio donde los estudiantes, sin importar su género, raza o clase social puedan tener acceso a una buena práctica deportiva.

## **Bibliografía**

ARANDA, A. F. (1996). EDUCAR CON Y EN EL DEPORTE. Facultad de Educación.

Arce, J. M. (2006). Envejecimiento poblacional en el Estado de México. Papeles de población.

Bourdieu, P. (1993). Deporte y la clase social. Materiales de la Sociología del Deporte. Madrid: Las ediciones de la piqueta.

Carrillo, R. G. (2020). Breve historia del deporte en México. seguridad social para el bienestar.

El futbol como ideología. (1975). Buenos Aires: Siglo xxi.

ELIAS, N. (1986). DEPORTE Y OCIO EN EL PROCESO. España: FONDO DE CULTURA ECONÓMICA.

Gallego, S. S. (2007). El diseño de la investigación cualitativa. España: Morata.

Gardner, H. (2015). Inteligencias Múltiples. Paidós.

GONZÁLEZ, J. I. (1988). SOCIOLOGÍA DEL DEPORTE. CONFIGURACION DE UN CAMPO. Buenos Aires.

Heredia, G. V. (2012). 100 grandes deportistas. Madrid: EDIMAT.

Hernández, D. (2015). Historia de la actividad física y el deporte. México: Síntesis, Literatura.

Jara, F. G. (2002). Sociología, de acuerdo a los programas vigentes. México: Porrúa.

Jurgenson, J. L.-G. (2003). Cómo hacer investigación cuantitativa. México: Paidós Ecuador.

Redalyc. (2009). Debates, informes y entrevistas. Revista de Antropología Social.

Risse, H. (1921). Sociología del deporte. Alemania: SN Books World.

Romero, E. C. (2011). La configuración de nuevos espacios en la cultura. México: Porrúa.

SEP. (2023). Directorio de escuelas del deporte y diciplinas. México: SEP.

SEP. (2013). Ley general de cultura física y deporte. México: SEP.

SEP. (2023). Educación Física en el marco de la Nueva Escuela Mexicana. México: SEP.

Skàrmeta, A. (2012). El portero de la cordillera. Chile: Encuentro.

Souza, J. d. (2010). Por una génesis del Campo de la Sociología del deporte: escenarios y perspectivas. Movimiento.

Vélez, B. (1992). Sociología del deporte: algunos problemas teóricos y epistemológicos. Educación física y deporte.

Vinnai, G. (1975). El futbol como ideología. Buenos Aires.: Siglo XXI.