



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**EL SOJUKAY COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA EN LA  
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENO CURSO DE  
LA INSTITUCION EDUCATIVA “MARÍA ANGÉLICA IDROBO”**

**Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Magíster en Educación,  
Mención en educación Física y Deporte**

**Línea de Investigación: Educación, comunicación, cultura, sociedad y valores.**

Autor:

**PAÚL GUSTAVO PANCHI ORTÍZ**

Director:

**ARIAN ALADRO GONZALVO**

Quito– Ecuador  
Noviembre, 2021

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, PAÚL GUSTAVO PANCHI ORTIZ, portador de la cédula de ciudadanía No. 1715063515, autor del trabajo final de Master titulado: EL SOJUKA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA EN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENO CURSO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA “MARÍA ANGÉLICA IDROBO”, previa a la obtención del grado académico de **MAGÍSTER EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE** en la facultad de **Ciencias de la Educación**.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos del autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Quito, a los 30 días del mes de noviembre de 2021



---

**Paúl Gustavo Panchi Ortiz**

**C.I. 1715063515**

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Director (a) – Tutor (a) del Trabajo de Posgrado Titulado el Sojuka como Estrategia Pedagógica en la Autorregulación Emocional de los Estudiantes de Noveno Curso de la Institución Educativa “María Angélica Idrobo”, presentado por el maestrante Paúl Gustavo Panchi Ortiz, titular de la Cédula de Identidad N° 171506351-5, para optar al Grado de Magíster en Educación con Mención en Educación Física y Deporte, considero que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de los Lectores – Evaluadores que se designen para tal fin por parte de las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación.

En la ciudad de Quito, a los 28 días del mes de noviembre de 2021.



Nombre director: Arian Ramón Aladro Gonzalvo  
C.I. 1755823034  
Correo: araladro@puce.edu.ec  
# telefónico: 0987196662

NOTA:

**Se comunica que en el servicio de análisis Turnitin, el referido trabajo de titulación alcanzó el siguiente resultado: 4% índice de similitud con otras fuentes.**

**TURNITIN****PRIMER BORRADOR v2**

## INFORME DE ORIGINALIDAD

**4%**

INDICE DE SIMILITUD

**4%**

FUENTES DE INTERNET

**1%**

PUBLICACIONES

**%**TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

**1****1library.co**

Fuente de Internet

**<1%****2****fabianizquierdo.files.wordpress.com**

Fuente de Internet

**<1%****3****www.dspace.espol.edu.ec**

Fuente de Internet

**<1%****4****repositorio.unicauca.edu.co:8080**

Fuente de Internet

**<1%****5****alfama.sim.ucm.es**

Fuente de Internet

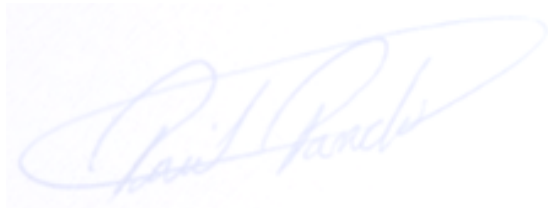
**<1%**

## **DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD**

Yo, PAÚL GUSTAVO PANCHI ORTIZ portador de la cédula de ciudadanía No. 1715063515, declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo la obtención del Grado de Magíster en Educación, mención en Educación Física y Deporte son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Quito, a los 30 días del mes de noviembre de 2021



---

**Paúl Gustavo Panchi Ortiz**

**C.I. 1715063515**

## **AGRADECIMIENTOS**

El agradecimiento es para todas aquellas personas que a lo largo de estos años me han motivado para ser un gran ser humano y un gran profesional, a mis padres que son mi pilar y sustento, pues sin su guía nada fuera posible, de mis hermanos que siempre han estado orgullosos de mí y como olvidarme de mi gran Maestro, amigo, consejero, Santiago Caicedo que a lo largo de estos años ha sido una luz en mi camino el cual me ayudado en mi crecimiento tanto personal como profesional y a mi esposa que en estos años me ha motivado a seguir creciendo en todo aspecto y por ultimo a mis suegros que me han acogido como un hijo más y siempre están felices por mí.

## DEDICATORIA

Este proyecto va dedicado en primer lugar a Dios que es la base fundamental de mi vida ya que sin Él nada es posible, a mis Padres Gustavo y Marcia que siempre me han inculcado valores y han sabido enseñarme con el ejemplo.

A mi hermana Mayra que, aunque ya no esté con nosotros fue el pilar fundamental para seguir mis estudios que me guió con el ejemplo y es el ángel que me cuida, a mi hermano Gerson que me enseñó el valor del esfuerzo y la perseverancia, a mi hermana Dayana que es mi inspiración para ser mejor cada día.

Aprovecho la oportunidad para agradecer también a mis suegros que siempre se han sentido orgullosos de la labor que realizo y de manera especial a Marcelo que, aunque el Covid se lo llevó está conmigo guiando mis palabras y acompañándome en las largas jornadas susurrando en mi oído “esfuérate y se valiente”.

De manera especial a mi tutor Dr. Arian Aladro, que me guio en el proceso académico ya que sin su ayuda esto no sería posible.

Finalmente, a mi esposa Denise que es la persona que me apoyado y me ha guiado para que este proyecto salga adelante, motivándome cada vez que sentía que no podía más.

## INDICE DE CONTENIDO



INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I .....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
CAPÍTULO II .....	8
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Antecedentes de la investigación .....	8
2.2 Bases Teóricas .....	12
2.2.1 Emociones.....	12
.2.1.1 Componentes de la Emoción .....	13
2.2.1.2 Clasificación de las Emociones .....	14
2.2.2 La Autorregulación Emocional.....	16
2.2.2.1 Autocontrol Emocional.....	18
2.2.2.2 Conciencia Emocional .....	20
2.2.2.3 Regulación de las emociones .....	21
2.2.2.4 Empatía Emocional.....	23
2.2.3 Sojukay .....	23
2.2.3.1 Historia del Sojukay.....	23
2.2.3.2 Beneficios del Sojukay .....	24
2.2.3.3 Objetivo del Sojukay.....	25
2.2.3.4 Descripción del Sistema Sojukay.....	25
2.2.3.5 Bases de la construcción de la inteligencia emocional en el Sojukay .....	26

2.2.3.6 Etimología del Sojukay.....	26
2.2.3.7 Bases filosóficas del Sojukay.....	27
2.2.3.8 Código de valores .....	28
2.2.3.9 Autocontrol en el Sojukay .....	28
2.3 Sustento legal .....	29
2.3.1 Constitución de la República del Ecuador .....	29
2.3.2 Plan Nacional de Desarrollo para el Buen Vivir.....	31
CAPÍTULO III.....	33
METODOLOGÍA.....	33
3.1 Proceso.....	33
3.1.1 Tipo y diseño del estudio.....	33
3.2 Participantes.....	34
3.2.1 Población y muestra.....	34
3.3 Instrumentos.....	34
3.4 Procesamiento de datos.....	34
CAPÍTULO IV.....	36
RESULTADOS.....	36
4.1 Análisis e interpretación de resultados .....	36
4.1.1 Resultados descriptivos.....	36
4.1.1.1 Reconocimiento emocional.....	36
4.1.1.2 Control y regulación emocional.....	38
4.1.1.3 Empatía .....	39
4.2 Discusión de resultados.....	40

CAPÍTULO V.....	42
PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA .....	42
5.1 Descripción .....	42
5.2 Justificación .....	47
5.3 Objetivos.....	48
5.3.1 General.....	48
5.3.2 Específicos .....	48
5.4 Destinatarios y responsables .....	49
5.5 Funcionamiento.....	49
5.5.1 Análisis de pertinencia.....	49
5.5.2 Estructura y contenido de la propuesta .....	52
5.5.3 Descripción de fases y etapas .....	52
5.5.4 Explicación del proceso .....	54
5.5.5 Plan de acción .....	55
5.6 Factibilidad .....	59
5.6.1 Alcance geográfico y contextualización .....	59
5.6.2 Cronograma.....	59
5.7 Evaluación de la propuesta .....	61
5.8 Recursos y financiamiento.....	62
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	64
REFERENCIAS.....	67
ANEXOS .....	72
Anexo 1. Cuestionario de Inteligencia Emocional en Educación Física .....	72

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estadística descriptiva para el Reconocimiento Emocional .....	36
Tabla 2. Estadística descriptiva para la Empatía Emocional .....	39
Tabla 3. Elementos curriculares.....	43
Tabla 4. Currículo EEFF.....	44
Tabla 5. Matriz de estrategias metodológicas.....	55
Tabla 6. Rúbrica de evaluación.....	61

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mediana Reconocimiento Emocional.....	37
Figura 2. Moda Reconocimiento Emocional .....	37
Figura 3. Mediana Control Emocional.....	38
Figura 4. Moda Control Emocional .....	38
Figura 5. Mediana Empatía Emocional .....	39
Figura 6. Moda Empatía Emocional .....	40
Figura 7. Diagrama de pertinencia de la propuesta (árbol causa-efecto).....	50
Figura 8.Árbol de problemas – Fines-medios .....	51
Figura 9. Estructura y contenido de la propuesta.....	52
Figura 10. Presupuesto general estimado para el funcionamiento de la propuesta .....	62
Figura 11. Gastos estimados para la puesta en marcha de la propuesta .....	63
Figura 12. Gastos estimados para financiamiento de la propuesta .....	63

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MAESTRIA EN EDUCACIÓN  
Mención Educación Física y Deporte

EL SOJUKAY COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA EN LA AUTORREGULACIÓN  
EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENO CURSO DE LA INSTITUCION  
EDUCATIVA “MARÍA ANGÉLICA IDROBO”

**Autor:** Paul Gustavo Panchi Ortiz

**Director -Tutor:** Arian Aladro

**Fecha:**

Noviembre, 2021

### RESUMEN

La presente investigación se realizó bajo el enfoque cuantitativo y el tipo de investigación es de campo, el objetivo general busca Diseñar una propuesta de estrategias pedagógicas basadas Sojukay como herramienta de autorregulación emocional en estudiantes de Noveno curso de la institución educativa “María Angélica Idrobo” durante el periodo académico 2020-2021. Se contó con una población total de 180 estudiantes, en edades estipuladas entre 13 y 16 años de edad. Se utilizó el cuestionario de Escala de Inteligencia Emocional, el cual fue aplicado antes, durante y después de la ejecución del proyecto. En lo referente a los resultados los estudiantes mejoraron de manera considerable los aspectos que comprenden a la autorregulación emocional como el reconocimiento emocional, la empatía y el control emocional subiendo de nivel de medio a alto. Concluyendo que el Sojukay, es un referente de ayuda, para la mejora en la autorregulación emocional. Se presentó una propuesta como guía metodológica para la enseñanza de este deporte que incluye actividades y estrategias para que el proceso enseñanza-aprendizaje sea adecuado.

**Palabras clave:** Sojukay, autorregulación emocional, currículo académico

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MAESTRIA EN EDUCACIÓN  
Mención Educación Física y Deporte

SOJUKA AS A PEDAGOGICAL STRATEGY IN THE EMOTIONAL SELF-  
REGULATION OF NINTH YEAR STUDENTS OF THE “MARÍA ANGÉLICA IDROBO”  
EDUCATIONAL INSTITUTION

**Author: Paul Gustavo Panchi Ortiz**

**Director-Counselor: Arian Aladro**

**Date:**

November, 2021

**ABSTRACT**

This research was carried out under the quantitative approach and the type of research is field, the general objective seeks to analyze the effects on the emotional self-regulation of the practice in virtual synchronous classes of Physical Education of the Ecuadorian martial art "Sojukay", in students of the Educational Unit "María Angélica Idrobo". There was a total population of 180 students, in stipulated ages between 13 and 16 years of age. The Emotional Intelligence Scale questionnaire was used, which was applied before, during and after the execution of the project. Regarding the results, the students considerably improved the aspects that comprise emotional self-regulation such as emotional recognition, empathy and emotional control, rising from a medium to high level. Concluding that Sojukay is a reference to help improve emotional self-regulation. A proposal is proposed as a methodological guide for the teaching of this sport that includes activities and strategies so that the teaching-learning process is adequate.

**Keywords:** Sojukay, Emotional self-regulation, Prioritized curriculum.

## INTRODUCCIÓN

Desde épocas muy antiguas, se ha tomado al deporte como una forma sana y adecuada de perfeccionar el cuerpo, formar disciplina y trabajar el dominio del pensamiento y conducta humana; tomando en cuenta deportes como, el atletismo, boxeo, artes marciales entre otros. Desde el siglo XX varios psicólogos y psicopedagogos han recomendado a los padres que tienen hijos con problemas de conducta tales como, falta de atención, hiperactividad, agresividad y muchas otras patologías o trastornos. A practicar algún deporte; ya que esto ayuda en gran parte a mejorar el problema.

Las escuelas, colegios y diferentes unidades educativas, que trabajan con grandes cantidades de estudiantes, en su mayoría presentan problemas en mantener el orden dentro y fuera de las aulas de clases ya que trabajar con niños y adolescentes es un gran reto para los educadores. Cada estudiante es un ser único e irrepetible con actitudes y acciones propias. La etapa de la adolescencia o preadolescencia se puede definir como una explosión de emociones andantes, por ello en el presente trabajo se propone incorporar el Sojukay como deporte para mitigar conductas erráticas y mejorar el rendimiento académico.

A pesar de que el Sojukay es un deporte relativamente nuevo, creado en el año 2006 y declarado por el Ministerio de Deportes en el 2011 como deporte con características marciales y folklóricas (Caicedo, 2010, pág. 5), está presente en varias provincias del Ecuador como: Pichincha, Imbabura, Guayas y el Oro, así como también en países como: Israel e Italia.

Debido a sus características deportivas, pedagógicas y psicológicas este deporte ha sido adoptado por diferentes instituciones educativas como parte del pensum de estudios, entre estas

instituciones se encuentran las siguientes: La Condamine, Pensionado Universitario, Benito Juárez, Reina del Cisne, 24 de mayo, Vicente Rocafuerte, Pio Jaramillo Alvarado, 28 de septiembre, entre otros.

El Sojukay es un arte marcial ecuatoriano, que se diseñó para que sea fácil su aprendizaje y aplicación; conjuga una serie de elementos físicos, técnicos, filosóficos y cognitivos necesarios para el desarrollo integral del ser humano, consciente que el proceso de enseñanza aprendizaje es un accionar arduo en aspectos de destrezas a desarrollar. El Sojukay es una herramienta válida dentro del repositorio de temas del currículo de educación física durante el tiempo de pandemia.

En el marco del problema a investigar, el trabajo estará conformado por cinco capítulos en los cuales se orientará la onto-epistémica del mismo. El capítulo uno, muestra el planteamiento del problema, desarrollado en función de los estudiantes de la unidad educativa “María Angélica Idrobo” y la implementación del Sojukay. Seguido esta la justificación y los objetivos que guiaran la intención del trabajo.

En el segundo capítulo se presenta el cuerpo epistemológico de la investigación y los antecedentes donde sustentamos la problemática, seguidamente el capítulo tres con el marco metodológico instrumentos y la población. Una vez presentada la metodología; en el capítulo 4 se disponen los resultados y la propuesta de implementación del Sojukay, como actividad implantada por los docentes de educación física.

Por último, pero no menos importante se encuentra las conclusiones y recomendaciones que reflejan los resultados y proyectan aportes que pueden servir para otras instituciones educativas.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Formulación del Problema

La docencia es una profesión con requerimientos de responsabilidad y dedicación elevadas, no solo por el fin de enseñar si no por el hecho de trabajar con capital humano en diferentes niveles y que cada uno de ellos trae consigo complejidad de contenidos programáticos acorde con la edad y su desarrollo cognitivo. Es por ello, que el docente debe ser capaz de identificar las falencias de sus estudiantes; para elaborar un contenido programático adecuado a su grupo; al mismo tiempo estar atento a nuevos elementos, que puedan afectar la dinámica previamente establecida.

Se hace importante resaltar que recae sobre el educador la responsabilidad académica y aptitudinal de sus estudiantes, mientras estén dentro de la institución, es por ello que en muchas de las ocasiones los docentes llenan sus planificaciones de actividades activistas, para mantener a los alumnos ocupados, pero en la dinámica social actual, no resulta saturar al educando de tareas ya que da un efecto rebote, provocando actividades incompletas y estrés en el estudiante y en sus padres. Es por ello que se ha cuestionado últimamente la educación tradicional. El ministerio de educación ecuatoriano atento ante tal problemática también ha tomado medidas implementando “el trabajo por proyectos”, ya que es necesario que el docente cuente con una serie de herramientas, que le permitan llevar a cabo; clases creativas, que despierten el interés y motivación en el ámbito presencial y virtual.

Enfocándonos en la especialidad de educación física, es posible plantear diferentes dinámicas evaluativas, ya que la materia y el espacio donde se aplica lo permiten, es importante no estar apegado a evaluaciones rutinarias, es por ello que en la búsqueda de innovar en la pedagógicamente, el docente debe reinventarse. Para así poder ayudar al forjamiento educativo de sus estudiantes.

En la búsqueda de soluciones pedagógicas y constructivista se puede señalar la investigación del Dr. Santiago Caicedo, creador del Sistema Sojukay; quien realizó un estudio profundo sobre la influencia de ambientes tóxicos y su influencia en el desarrollo psicoemocional de los estudiantes de 5to, 6to y 7mo año de EGB, y en ésta se estudió como el Sojukay contribuye a la creación de códigos de conducta que ayudarán a concientizar sobre la importancia de lograr una mejor calidad de vida. Cabe destacar que, en la actualidad, el Sojukay es uno de los deportes que más practicados con respecto a otras artes marciales, por el entorno beneficioso que trae dicha práctica a diario como la disciplina, el control, regulación y agilidad mental, así como también seguridad y satisfacción personal (Caicedo, 2010).

Tomando como premisa dicha investigación y focalizado la problemática presentada en la institución educativa “*María Angélica Idrobo*” considerando que en los últimos años se ha podido evidenciar que los estudiantes cursantes del noveno curso presentan, actitudes y comportamientos agresivos entre sí, hacia docente, personal administrativo y sus mismos padres, también se encontró que en estos años los chicos bajan sus calificaciones mostrando falta de interés por las actividades escolares.

Los estudiantes de noveno, presentan un alto índice de llamados de atención por parte de las coordinaciones, por motivos distintos, pero los más reincidentes son por riñas, falta de respeto hacia los docentes y calificaciones deficientes. Es importante mencionar que los

estudiantes correspondientes a noveno año se encuentran en la iniciación de su adolescencia, mostrando conductas propias de esta condición. Es por ello que se buscará apoyarse en la materia educación física como un campo que aboga por un enfoque holístico del desarrollo humano. Este enfoque indica que, tanto mente como cuerpo son una entidad y que cualquier cosa que le suceda a uno también afecta al otro. Los educadores físicos, por lo tanto, creen que el "niño en su totalidad" viene a la escuela para ser educado y que esto requiere entrenamiento tanto mental como físico (Sibley y Etnier, 2002).

Se usará como estrategia deportiva el Sojukay, según Caicedo (2010) menciona que es una alternativa integral que reúne “la capacidad física de defenderse, junto a la capacidad emocional de reaccionar correctamente ante las circunstancias” (pág. 7), combinación que genera una serie de beneficios físicos y emocionales tales como: mejor calidad de vida, aumento de la seguridad personal, mejor salud física y emocional. Existen un cúmulo de investigaciones que proponen a las artes marciales como herramienta de control emocional en centros educativos, puesto que deportes como las artes marciales logran producir cambios a nivel psicosocial, a diferencia de otras actividades físicas. (González, 2010).

Tomando en consideración todos los beneficios del Sojukay, se pudiera utilizar como componente de refuerzo y solidificación de la inteligencia emocional, mecanismo de auto control y resguardo de las emociones. En este contexto, (Salovey & Mayer, 1990) definen a la inteligencia emocional como un apartado de las habilidades sociales que surge a medida que van brotando las emociones y sentimientos, pues de esta manera se logra discernir entre acciones y pensamientos.

Por otra parte, el (Ministerio de Educación, 2016) menciona dentro de las consideraciones del currículo priorizado, proponer áreas temáticas coherente y técnico, tomando

en consideración las necesidades de aprendizaje de la sociedad, garantizando de esta manera procesos de enseñanza y aprendizaje de calidad. Entendiendo así que el Sojukay debe ajustar sus módulos de aprendizajes a las exigencias educativas propuestas por el estado.

Por esta razón se propone la práctica del Sojukay, para ayudar a mitigar actitudes negativas y a manejar las emociones de los estudiantes de noveno año de la institución educativa “*María Angélica Idrobo*” desde una disciplina que le permite optimizar su concentración, atención y fuerza corporal, de este modo logrando centrar al estudiante. Se estima mejorar las calificaciones y el comportamiento de los mismos dentro de la institución de forma directa, e indirectamente en sus hogares.

## **1.2 Objetivos**

### ***1.2.1 Objetivo General***

Diseñar una propuesta de estrategias pedagógicas basadas en el Sojukay como herramienta de autorregulación emocional en estudiantes de Noveno curso de la institución educativa “*María Angélica Idrobo*” durante el periodo académico 2020-2021.

### ***1.2.2 Objetivos Específicos***

- Investigar las técnicas del Sojukay que pueden ser aplicadas durante las clases de educación física en estudiantes de Noveno curso de la institución educativa “*María Angélica Idrobo*”
- Medir el desarrollo de la empatía emocional del estudiante a través de la aplicación de encuestas validadas, utilizando como metodología de enseñanza a la aplicación de normas básicas de comportamiento utilizando el código de valores del Sistema Sojukay “*Doy mi palabra*”.

- Proponer una Guía Metodológica de la enseñanza del Sojukay como herramienta de autorregulación emocional en estudiantes de Noveno curso de la institución educativa “María Angélica Idrobo” durante el periodo académico 2020-2021.

#### **1.4. Justificación**

El control de las emociones en mucho de los casos no es fácil para las personas adultas, ahora bien, si nos enfocamos en niños y adolescentes es casi imposible encontrar que puedan manejar sus emociones correctamente, ya que existen muchos factores en juego como la edad, las hormonas y el entorno familiar. Es por ello que se busca ayudar al adolescente de noveno año de la unidad educativa “María Angélica Idrobo” en el control de sus emociones mediante el Sojukay como estrategia pedagógica.

La importancia de este estudio radica en presentar una propuesta de mejoramiento físico y conductual a un grupo de estudiantes que tienen rasgos de ansiedad, ira, falta de concentración entre otras características propias de la edad y el proceso de cambio por los que el adolescente atraviesa. Bajo esta premisa es importante mencionar que el trabajo se encuentra enmarcado en la línea de Educación, comunicación, cultura, sociedad y valores ya que se trabajará en mejorar la conducta emocional para desenvolverse de forma natural en la sociedad.

Enfocando el presente trabajo desde la importancia social. Se puede discernir que el futuro de la sociedad está apoyado en los niños y adolescentes de ahora, por tanto, todo el apoyo en solventar problemáticas cognitivas, de conducta, psicológica o física contribuye a formar un adulto estable.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes de la investigación

Para esta investigación se ha revisado documentos de investigación a nivel local, nacional e internacional.

El autor (Carrasco, 2018) expone la investigación con el tema “*Agresividad y Regulación Emocional en las Artes Marciales*”. Cuyo objetivo general se basó en comparar la interacción entre la agresividad y regulación emocional con respecto al proceso de entrenamiento en dos estilos de artes marciales (Kung Fu y Krav Manga). La investigación se la realizó con un total de 90 participantes de ambos sexos en edades comprendidas entre los 20 y 50 años. La recolección de datos se la efectuó a través de dos instrumentos, el primero fue el Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry del año 1992, que cuenta con una fuerte validez estadística; y el segundo mediante un cuestionario de regulación de las emociones de Gross y John del 2003. Esta escala posee 10 ítems diseñados para medir la tendencia de los sujetos a utilizar métodos y estrategias concretas de regulación de las emociones: la evaluación cognitiva continua.

La investigación planteó abordar el dualismo de las artes marciales que promueven el ejercicio de procesos como el autodomínio, el autocontrol, la regulación del comportamiento, así como los impulsos y emociones en relación a la violencia. En conclusión, se determinó que los practicantes de artes marciales referentes al grupo de Kung Fu desarrollaron considerablemente

el control emocional, por lo tanto, responden mejor en situaciones de estrés, con menos agresividad y pensando en las posibles consecuencias de los actos.

La siguiente investigación realizada por (Oshiro, 2018) con el tema “*Efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa privada-San Juan de Lurigancho. Lima, 2018*”. La investigación estuvo bajo un enfoque cuantitativo y un diseño experimental. Aunado a esto, la población estuvo conformada por hombres y mujeres siendo un total de 55 estudiantes, arrojando un número de 19 estudiantes como muestra con edades entre los 11 y 12 años. Por otra parte, el programa desarrollado estuvo dado por 16 sesiones de entrenamiento durante el lapso de 3 meses, donde el investigador utilizó como instrumento de medición un test llamado “Conociendo mis Emociones” de Ruíz y Benítez en la adaptación del 2007.

En este sentido, los resultados demostraron diferencias significativas en la inteligencia emocional de los estudiantes después de concluido el programa de entrenamiento aplicado. De la misma forma, los resultados indicaron que de los 19 casos estudiados se observó un incremento de la inteligencia emocional en 17 de los alumnos seleccionados. Dentro de éste enfoque, la investigación concluyó que la intervención realizada con el programa de entrenamiento de karate do, tuvo una incidencia positiva en el componente psicológico, elemento de suma importancia para el desarrollo emocional de los jóvenes.

Por su parte, (Correa, 2017) en el trabajo titulado “*La práctica de deportes de combate y las artes marciales como estrategia educativa para disminuir las conductas agresivas en los niños y niñas de grado quinto de primaria de la institución educativa Agrícola de Guadalajara de Buga*”. En el estudio citado, se menciona la intencionalidad de la investigación fue utilizar las artes marciales como una herramienta metodológica para que los estudiantes refuercen sus

valores y principios, para que de esta manera comiencen a disminuir las conductas agresivas y establecer así, la incidencia de la práctica de deportes de combate y artes marciales en estrategias educativas para disminuir los niveles de actitudes violentas en los alumnos de quinto grado en la Institución Educativa Agrícola de Guadalajara de Buga.

En cuanto a la metodología de la investigación indicada, estuvo dada por un enfoque cualitativo donde se categorizó información de los actores sociales sobre dichas conductas agresivas de los estudiantes en el contexto educativo, social y familiar a través de las técnicas de observación participante y las entrevistas, utilizando como instrumento la bitácora registrar la información pertinente, y obtener los hallazgos de la investigación en el proceso de interpretación.

Adicionalmente, los informantes claves fueron 7 niños y 4 niñas, que habían presentado algún episodio de indisciplina o agresividad, para construir la realidad del ámbito de estudio y de los actores sociales.

Por otra parte, se presenta la investigación realizada por (Salguero, 2018) que lleva por nombre *“Proyecto para el reconocimiento de las emociones en la expresión de la imagen corporal como ente generador de herramientas de autocontrol de conductas agresivas a partir de las artes marciales el karate-do con la población de internos del centro de acogida temporal Mi Caleta en el periodo abril-julio 2018”*. El trabajo de investigación presentado, describe la ejecución de una alternativa para manejar la agresividad desde el reconocimiento de las emociones en lo que respecta a la imagen corporal, tomando las bases del psicoanálisis. En el trabajo se expone una propuesta de alcance socio educativo que se convierta en una herramienta que aborde con estrategias metodológicas la agresividad y otras problemáticas que se ven

relacionadas con la psiquis de las personas dentro del desarrollo evolutivo de la niñez y la adolescencia.

El investigador menciona que en el transcurso de la aplicación del proyecto fue necesario establecer categorías psicológicas que permitieron analizar cómo éstas son influenciadas con las actividades planteadas en la ejecución del proyecto, partiendo del hecho de que el trabajo realizado tiene un enfoque psicoanalítico por tal motivo ha tomado conceptos de los siguientes autores Anzieu, Dolto, Freud y Riviére. Con la finalidad Se plantea una propuesta que contribuya positivamente en los ámbitos: clínico de intervención, así como sociales y educativos, siendo una herramienta creada para el trabajo de la agresividad y otras problemáticas, que estén en relación al ámbito psíquico de las personas, en etapas de niñez y adolescencia. Es una alternativa dinámica con actividades que incentivan a la participación activa a través de ejercicios que requieren el uso y movimiento del cuerpo.

Por último, se hace referencia a la investigación realizada por (Fierro, 2017) con el tema: *“Correlación entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en los deportistas de las disciplinas de combate”*. El objetivo principal de la investigación estuvo dado por la evaluación y medición de la inteligencia emocional a través del cuestionario en relación y su influencia positiva en el deporte.

La investigación del mencionado autor fue de tipo transversal, y la información primaria se recabo mediante cuestionario de Inteligencia Emocional en el Deporte Validación española del Schutte Self Report Inventory (SSRI) con la población total de estudio. En el estudio la población fue de 38 deportistas de los deportes de combate de la selección de la Federación Deportiva de Bolívar que compitieron en los Juegos Nacionales de Menores 2015, divididos en 5 grupos Boxeo, Tae Kwon Do, Karate, Lucha y Judo. Para la investigación el autor tomó como

población a los deportistas de la categoría menores de 13-14 años, de los deportes de combate de la selección de la provincia Bolívar. Como principales resultados, el autor determina que el éxito deportivo de los deportistas de combate en la última competencia de los X juegos deportivos nacionales de menores 2015 está en relación con el puntaje su inteligencia emocional.

## **2.2 Bases Teóricas**

El presente proyecto de investigación busca mejorar la autorregulación emocional en los estudiantes, durante el tiempo de pandemia, motivo por el cual es importante conocer las bases mismas del tema, partiendo desde los conceptos básicos como son: emociones, clasificación, entre otros. Continuando con conceptos más específicos de la autorregulación emocional, control emocional, regulación emocional, empatía emocional y finalizando con la fundamentación técnica y filosófica del Sojukay.

### **2.2.1 Emociones**

El origen del término emoción surge del latín, que significa "mover o impulsar". En este sentido, como se observa las emociones son consideradas como los impulsos hacia la acción, es decir que hacen que se obtenga la inclinación hacia un comportamiento determinado.

Por otra parte, la real academia española hace alusión a la emoción como la alteración intensa y pasajera, placentera o vergonzosa del estado de ánimo que genera demostración a medida de lo que surge en ese mismo instante" (RAE, 2018). Como se percibe, las emociones alteran de diferentes maneras la psique de las personas y puede influir en su estado físico dependiendo del impacto de esta.

Por lo tanto, las emociones pueden definirse como variaciones repentinas, veloces e inesperadas del estado de ánimo que se experimenta de forma inconsciente; provocados por recuerdos, pensamientos o sucesos que pueden llegar a desencadenar sentimientos y dependiendo

de su incidencia permiten reaccionar de forma impredecible y acelerada (Paredes y Ribera, 2006).

Tal como indica (Goleman, 1996), las emociones naturalmente son reacciones breves que hacen actuar de una manera determinada, como el autor denomina “programas de reacción automática” que permiten la evolución del ser humano. En este contexto, indica la explicación etimológica proveniente del latín que significa “moverse” aunado al prefijo “e” que permite que su significado cambie indicando “movimiento hacia”, indicando de este modo que en las emociones implique la tendencia a la acción.

Goleman (1996) indica adicionalmente una explicación para ello que consiste en observar a los niños para analizar cómo las emociones conducen a la acción, reaccionan a las emociones que sienten al instante. En cambio, los adultos viven en “un mundo civilizado” donde se observa una extraña anomalía, puesto que los impulsos básicos de las emociones que indican la acción parecen encontrarse ajenas a las reacciones.

De acuerdo con (Bisquerra, 2003), una emoción tiene una secuencia de tres episodios para llevarse a cabo, los cuales son: neurofisiológico y bioquímico, motor o conductual y por último cognitivo; donde la información de los sentidos se traslada hacia el campo cerebral, luego de esto el cerebro reacciona de forma al recibir la información respectiva.

### **2.1.1 Componentes de la Emoción**

Según (Bisquerra, 2003) la emoción se divide en tres componentes: neurofisiológico, conductual, cognitivo.

**Componente Neurofisiológico:** “Se expresa a forma de reacciones como palpitations aceleradas del corazón, excesiva sudoración, taponamiento de vasos sanguíneos, presión alta, sequedad bucal, respiración acelerada, secreción hormonal, etc”. (Bisquerra, 2003,

p. 13). Como se indica en la cita anterior, todo lo que comprende este componente viene acompañado por respuestas involuntarias, es decir, que la persona no puede controlar. En este sentido, las emociones intensas y frecuentes como las que se dan en este componente, pueden generar dificultades severas en la salud como palpitaciones intensas, presión alta, infecciones, entre otras; para prevenir situaciones complicadas de salud se pueden utilizar ciertas técnicas como la relajación y terapias para el manejo de las emociones.

**Componente Conductual:** En el componente conductual, se indica que al observar las conductas de las personas, se puede determinar en cierta manera el tipo de emoción que experimenta. En este sentido, la expresión facial, el tono de la voz, el lenguaje no verbal, los movimientos que realiza con las manos, con los pies, entre otros; indican algunos puntos de determinación emocional del sujeto.

**Componente Cognitivo:** A éste componente se lo conoce por ser el generador de “sentimientos”, y cuando se menciona esta palabra se asocia a la alegría, miedo, tristeza, angustia, celos, rabia y muchas emociones más; esencialmente la distinción entre el componente neurofisiológico y el componente cognitivo es a través del término de la emoción. En este contexto, de manera restrictiva, se usa para emitir una descripción sobre el estado de las emociones y se usa la palabra sentimiento para determinar un sentir real y consciente, siendo ésta el espacio de cognición que es donde se diversifica y se mantiene como emoción determinada.

#### **2.2.1.2 Clasificación de las Emociones**

Existen dos esquemas o aproximaciones para clasificar las emociones, una de ellas es la mencionada por (Díaz y Flores, 2001) donde indican que se debe identificar las determinantes o

dimensiones de los afectos y reconocer las emociones primarias a través del análisis de los gestos faciales.

Por otra parte, (Casacuberta, 2000) realiza la clasificación de las emociones en seis grupos básicos como son: ira, aversión, miedo, alegría, sorpresa y tristeza; en contraposición con (Bisquerra, 2007) quien indica la agrupación de siete emociones básicas como: alegría, miedo, vergüenza, ira, felicidad, ansiedad y tristeza. Como se puede observar, la diferencia entre estos autores sobre la clasificación de las emociones es mínima y tiene muchas incidencias entre ellas.

Aunado a lo anteriormente mencionado, René Descartes (como se citó en Díaz y Flores, 2001) distinguía seis emociones primitivas como lo son: el amor, la admiración, el deseo el odio, la tristeza y la alegría; en base a esto, los escritos de Baruch Spinoza Descartes (como se citó en Díaz y Flores, 2001) indican quince pasiones básicas que son: la ambición, la codicia, el orgullo, la humildad, la avaricia, los celos, el trabajo, el odio, la pereza, el deseo, la envidia, la venganza, el amor pasional, paternal y filial.

Por su parte, (Fernández-Abascal et al., 2001) mencionan que las emociones se clasifican en negativas, positivas y neutras. Las emociones positivas están dadas por sentimientos agradables que pueden durar un espacio breve de tiempo y movilizan pocos recursos para afrontarlos; en caso contrario, las emociones negativas están dadas por sentimientos desagradables y movilizan una gran cantidad de recursos para afrontarlos y por último, las emociones neutras generan de manera interna reacciones que no son ni agradables ni desagradables pues tienen como intencionalidad estados emocionales posteriores.

En este orden de ideas, (Ekman, 2004) menciona que por lo general hay emociones generalizadas y que provienen desde el nacimiento como el cólera, el placer, la sorpresa, el miedo, la angustia y el disgusto; en este sentido, se hace énfasis en que aun cuando se tienen

emociones innatas, no se descarta la existencia de otras emociones inherentes a la condición humana, es decir, que se puede adoptar culturalmente como lo son la vergüenza, la venganza, la culpabilidad, la envidia, entre otras.

Para finalizar (Damasio, 2005), muestra la clasificación emocional que están asociadas a los sentimientos profundos como el frenesí y el desánimo; las emociones primarias como la sorpresa, el miedo, la tristeza, la felicidad, la ira y el asco; la aparición de las emociones asociadas al ámbito social como la admiración, el orgullo, la simpatía, la envidia, la culpabilidad, los celos turbación, la gratitud, la indignación, la vergüenza y el desdén.

### **2.2.2 La Autorregulación Emocional**

Este autocontrol emocional se crea a partir de las habilidades emocionales, tal como menciona (Mellado et al., 2012) indicando que este concepto se asocia a la habilidad de guiar y gestionar eficazmente las emociones, lo que puede conducir a homeostasis emocional y evitar reacciones inapropiadas en momentos de enojo, desafío o temor. Además, implica determinar el estado emocional de una persona sin sentirse abrumado por él, sin obstaculizar el razonamiento y permitir que se tomen decisiones basadas en acciones sociales y culturales (Russian y Moreno, 2009).

En este sentido, (Mellado et al., 2012) menciona que la autorregulación de las emociones se basa en la habilidad de la regulación emocional de forma adaptativa, debido a la tendencia conductual que generan dichas emociones, que no es la adecuada dentro del ambiente donde se encuentre durante un momento determinado, aunado a la manifestación de las emociones que se sienten con mucha intensidad que impiden el logro de los objetivos del individuo.

Desde la perspectiva teórica, se tienen distintas aproximaciones sobre la autorregulación indicando que se considera la capacidad de las personas en modificar su conducta con respeto a

lo indicado en cada situación específica (Ato, González, y Carranza, 2004). En este orden de ideas, la psicología del desarrollo profundiza en las causas de la autorregulación identificando aspectos internos, de importante desarrollo de redes de atención, así como también los factores externos donde intervienen de manera relevante los padres; guiando el proceso de desarrollo de sus hijos.

Por otra parte, Ato, González y Carranza (2004) indican que existen diferencias individuales significativas en la autorregulación emocional con respecto a los diferentes umbrales e intensidades de expresiones que provocan diversas reacciones emocionales. Así mismo, Fernández-Abascal (2001) mencionan la contextualización de la autorregulación como el conjunto de los diferentes procesos internos y externos considerados los garantes de cambiar las reacciones emocionales, ya sea positivamente o negativamente.

En contextualización con lo anterior, Gross (1999) presenta el proceso de autocontrol emocional dividiéndolo en 5 partes donde el autor indica que los individuos tienen la posibilidad de regular las emociones de las siguientes formas:

- a) Seleccionar la situación;
- b) Modificar la situación;
- c) Control del efecto que tiene el estímulo emocional en cuanto a la atención;
- d) Evaluación cognitiva situacional;
- e) Cambio de respuestas.

En este sentido, es posible afirmar que el autocontrol de las emociones no es simplemente un método utilizada con el objetivo de reducir la intensidad emocional, sino más bien sería visto como una transición a una evolución emocional.

Por su parte, Manassero (como se citó en Mellado et al., 2012), presenta al individuo como aquel que posee la capacidad básica para evaluar las emociones, desde su forma consciente procurando dirigirse hacia los estados emocionales que presenten mayor beneficio y proponen diversas ventajas para alguna situación determinada; es decir, en las condiciones que se presenten ya sean personales, de trabajo, de aprendizaje o cualquier otra que suponga enlace emocional, se puede lograr eficientemente el desarrollo de éstas a través del control, del manejo y el gestión de la conducta.

Concretamente, en base a lo anterior la autorregulación emocional permite “manejar” tanto el ámbito conductual como fisiológicamente hablando, la “invasión de la misma”. En este sentido, lo que se espera es que la emoción independientemente de la que sea, no se apropie del individuo, sino que pueda ser manejada adecuadamente por cada persona con sus propias herramientas en el contexto en que se desenvuelva la situación (Villouta, 2017).

### **2.2.2.1 Autocontrol Emocional**

Para (Montenegro, 2007) el autocontrol esta dado por aquellos procesos organizados que tiene como objetivo enseñar a las personas una serie de estrategias que permitan controlar o modificar su conducta.

En este sentido, el autocontrol emocional permite que las respuestas de las emociones negativas que generalmente son acciones inconscientes se manifiesten de manera consciente, obteniendo así la capacidad de controlar y manejar los estados emocionales propios.

Desde el punto de vista de (Santos, 2003), existen etapas que indican los pasos del desarrollo del autocontrol iniciando desde el nacimiento como se presentan a continuación:

- Autocontrol no consciente: Las edades en que se presenta el presente autocontrol comprende de los 0 a los 2 años y es por esto que se considera primitivo, con especial atención en

los procesos biológicos involuntarios que son regularizados e interiorizados progresivamente por la actuación que tienen las personas que se encuentran a su alrededor; por tanto, la conducta se vuelve real y tangible poco a poco para posteriormente volverse deliberada.

– Autocontrol dependiente del control externo: En la edad de entre los 2 y 3 años se presenta una gran variedad de conductas voluntarias e intencionales que se manifiestan con la intención de obtener propósitos y objetivos claros que están controlados por las personas de su entorno, dichos controles se transmiten a través de órdenes concretas o actuaciones negativas.

– Inicio del autocontrol: En la presente etapa se inicia el autocontrol, en edades entre 3 a 4 años donde se percibe una respuesta negativa hacia las órdenes, determinando con claridad lo que anhela que suceda para sí.

– Autocontrol Elaborado: Desde los 4 años el autocontrol cambia de manera repentina, de esta manera las conductas se vuelven más esmeradas y dependiendo de la motivación del entorno puede desarrollar diversas estrategias para recibir gratificaciones o evitar castigos; de la misma forma, hace las cosas con satisfacción y le da importancia a lo que realiza, aunado al desarrollo moral que aprende, normas y valores (Haro, 2019).

En otro orden de ideas, Celis (2013) indica que el autocontrol tiene relación con la determinación que tienen los individuos en algún momento, cuando deben tomar decisiones o cuando reaccionan de alguna manera ante las distintas situaciones vividas. En este sentido, el autocontrol se pone de manifiesto una vez que los individuos mantienen el control en situaciones adversas, evitando la influencia externa, venciendo tentaciones y deseos, sin importar de donde estos provengan.

Sumado a esto, el mencionado autor asevera que el autocontrol emocional se divide en varios componentes básicos que son integrados en la vida a través de los hábitos considerando

entre ellos: el control de la actitud, el control emocional, la paciencia personal, el control del nerviosismo y quererse así mismo.

De acuerdo con Mendoza (2010), el autocontrol es la modificación conductual del individuo y se refiere a estrategias que este emplea para controlar su propia conducta y disminuir la probabilidad de consecuencias agresivas. Evitar la obtención de beneficios al individuo, para recompensarlo con mejores gratificaciones, cabe señalar que los esquemas de control propio son asumidos por medio de estrategias de cambio conductual como por ejemplo: regulación de estímulos, refuerzo personal, entrenamientos, etc.

#### **2.2.2.2 Conciencia Emocional**

Otro aspecto importante en las emociones es la conciencia emocional, ésta viene dada por la capacidad de comprender las emociones propias y las emociones de los demás, tomando en consideración la capacidad de comprender la atmósfera emocional en un momento determinada (Bisquerra, 2009); por ende, cada individuo se observa sí mismo y a los demás logrando interpretar dichas emociones.

Adicional a esto, Bisquerra (2009) muestra las microcompetencias de la conciencia de las emociones:

- Se da importancia a las propias emociones, es decir, tener la habilidad para identificar y dar nombre a las emociones propias.
- Se les otorga un nombre a las emociones, es decir, utilizar un léxico emocional de acuerdo para determinar las emociones que se vivencian en un tiempo dado.
- Comprender las emociones de los demás, tomando en consideración que es la habilidad para tomar en cuenta lo que sienten los demás, sumergiéndose en sus experiencias emocionales de forma empática.

– Se considera la relación entre la emoción, el espacio cognitivo y la conducta, indicando que lo anteriormente mencionado se mantiene en relación, y que así el estado emocional sí influye en la forma de comportarse junto con la emoción, así se regulan dentro del ámbito cognitivo” (Bisquerra, 2009, pág. 3).

### **2.2.2.3 Regulación de las emociones**

Desde la perspectiva de Gómez y Calleja (2016), la regulación emocional se considera como la gestión por la cual los individuos regulan sus propias emociones y así modifican su comportamiento para obtener sus objetivos, adaptándose al contexto promoviendo así, el bienestar individual y social.

Además, Thompson (1994) define al control de las emociones como una agrupación de procesos internos y externos que permiten el monitoreo, la modificación, la evaluación, la temporalidad de las emociones y su intensidad, con el fin de alcanzar sus metas.

Según Medrano et al. (2016), el control de las emociones incide en procesos que llegan a influir de tal forma que el sujeto experimente y exprese sus propias emociones, pues es un apartado considerable dentro de las técnicas cognitivas en su control. En el mismo orden de ideas, el control radica en todos los méritos que realiza una persona ya sea de forma cauta o contraria que permite influenciar la consistencia y el tiempo de dichas emociones según la situación en la que aparece, la experiencia que trae consigo y la expresión (Gross, 1999).

En este sentido, la regulación de las emociones es la habilidad que tiene el ser humano para modificar el momento y la fuerza de un estado emocional, que se hace frente a un suceso negativo, para lo cual cada individuo puede implementar ciertos mecanismos que permitan modular o manejar de mejor manera sus emociones, de esta forma se lo ha definido como “todo

método direccionado a sustentar, sumar o restar una situación de efección en curso” (Thompson, 1994, pág. 27).

Considerando lo anteriormente mencionado, los cambios multisistémicos relacionados con la emociones decir, neurofisiológico, conductual y cognitivo raramente son obligatorios; esto indica que las emociones poseen la cualidad absoluta que pueden pausar las acciones y forzar a cambiar la consciencia en un momento determinado. Sin embargo, Mestre y Guil (2012) dicho hecho indica que las emociones también deben competir con otros procesos como la atención o conductas que son automáticas y que son producidas por la matriz social donde las emociones no ocupan un rol.

Por su parte, Bisquerra (2009) menciona que los elementos de la regulación emocional son los siguientes:

- La expresión emocional adecuada que se asocia a la habilidad del ser humano de demostrar las emociones de forma adecuada.
- El control emocional y sentimental que está dado por la regulación emocional, es decir, se asocia al conocimiento y aceptación de las emociones que deben ser reguladas; esta habilidad trae consigo: tolerar la frustración, regular la impulsividad, retraer beneficios que favorezcan a otros.
- La capacidad de afrontar, se considera una habilidad para hacerle frente a situaciones de conflicto y de las emociones que se generan, así se llega a métodos y formas de autocontrol necesaria para gestionar la consistencia y temporalidad de algunos estados emocionales.
- La competencia de autogenerar emociones positivas, es decir, la habilidad para formar emociones que traigan consigo satisfacción y tranquilidad, así como felicidad y armonía.

#### **2.2.2.4 Empatía Emocional**

Generalmente al mencionar la palabra empatía suele referirse a “ponerse en el lugar del otro” como alegoría para intentar empatizar lo que una persona en un evento determinado. A partir el punto de vista irrefutable, no se tiene una esclarecimiento uniforme sobre el concepto de empatía. Es por ello, que se puede indicar que su definición se encuentra en construcción y discusión, realizando algunos intentos de integración (López, y Richaud, 2014).

De acuerdo con Morgado (Salgado, 2000), la definición de empatía esta dada por la relación entre el sujeto y un objeto de forma artística, la intervención de ambos surge bajo las vivencias de sus actos. En otro contexto, (Decety y Jackson, 2004) mencionan su modelo de empatía emocional donde muestran a tres apartados que se componen de la interacción dinámica entre ellos, para posteriormente producir el aspecto empático como se muestra a continuación:

- a) La emoción que se comparte entre un sujeto y otro, siendo éste un proceso que se comprende por medio de dos funciones, percibir y actuar.
- b) La perspectiva de uno y otro, que permite que no exista confusión entre lo uno y lo otro dentro de un tiempo determinado.
- c) La flexibilidad cognitiva que permite adueñarse de los diferentes puntos de vista, para posteriormente controlar las emociones.

### **2.2.3 Sojukay**

#### **2.2.3.1 Historia del Sojukay**

El Sojukay se considera como un arte marcial proveniente del Ecuador y fue dado a conocer según la Federación Ecuatoriana del Sistema Sojukay (2018) como un sistema dirigido a la forma de defenderse personalmente, desde el año 2006 por el Dr. Iván Santiago Caicedo

Navas, combinando técnicas marciales con ritmos folklóricos andinos; fue declarado deporte el 8 de noviembre del 2011, por el Ministerio del Deporte de Ecuador.

En dicho contexto, Caicedo (2010) afirma que el Sojukay es destacado por ser un arte marcial ecuatoriano, así como también por la variedad de técnicas que esta posee, tanto con el tren superior como inferior, además de recursos para la aplicación de llaves, proyecciones, entre otros. Además de ser un arte marcial efectivo para la autodefensa; llama la atención la espectacularidad de movimientos provenientes de danzas y rituales, propios de la cultura andina.

Es importante destacar que, García et al. (2010) indica que las artes marciales se componen de ejercicios para la conexión del espíritu, el alma y el cuerpo; que en su mayoría son originarios de Oriente que incluyen autodefensa y su práctica se remonta hace más de 4000 años; además, se han separado en diferentes disciplinas desde su inicio y actualmente son conocidas a nivel mundial.

Así mismo, de acuerdo con la Federación Ecuatoriana del Sistema Sojukay (2018) la creación del Sojukay tuvo como base la biomecánica del movimiento de diferentes artes marciales tales como: taekwondo, karate do, jiu – jitsu, entre otras.

### **2.2.3.2 Beneficios del Sojukay**

Caicedo (2010) menciona que el sistema sojukay; es un arte marcial diseñado también como una ayuda para el correcto manejo y control de las emociones, como una herramienta apta para las exigencias de la sociedad moderna. Es un arte marcial diseñado para adaptarse a las condiciones físicas y emocionales de cada estudiante, a diferencia de otras artes marciales que tienen una estructura técnica de aprendizaje más rígida.

Lo anteriormente mencionado, indica que dicho arte marcial genera una innumerable cantidad de beneficios físicos y emocionales para quien lo practique como, por ejemplo:

- Vitaliza el ritmo de vida de cada individuo,
- Ampliación de la seguridad personal de cada uno,
- Mejora de la salud física y emocional de quien lo practique,
- Aumento del rendimiento en su vida diaria,
- Ayuda a optimizar los objetivos y alcanzar metas.

### **2.2.3.3 Objetivo del Sojukay**

El objetivo principal de este arte marcial es que, en un tiempo relativamente corto, un estudiante logre las habilidades físicas y emocionales necesarias para resolver con éxito una agresión dirigida a él. Esta característica lo convierte, no solo en un deporte, también en una necesidad para la vida diaria moderna.

En este contexto, las artes marciales son consideradas sistemas de defensa que se crean con la finalidad de protección individual y colectiva, inclusive han sido utilizadas para la salvaguarda de naciones. Así mismo, en contraposición a un pensamiento colectivo, las artes marciales y el sistema Sojukay en especial, ayudan a formar personas emocionalmente equilibradas y no violentas, a pesar de la adquisición los conocimientos necesarios para defenderse con éxito en situaciones de riesgo (Caicedo, 2010).

Por su parte, García et al. (2010) indica que las artes marciales no son únicamente técnicas de combate, sino también están basadas en definiciones holísticas del individuo y están enfatizados en la importancia de convertirse en un todo con el mundo que los rodea.

### **2.2.3.4 Descripción del Sistema Sojukay**

Este arte de autodefensa perfecciona el autocontrol y la inteligencia emocional por medio de ejercicios corporales basados en la circularidad; convirtiéndose esto en una nueva forma del desarrollo personal. Lo mencionado se basa en técnicas de autodefensa utilizadas en situaciones

reales y orientadas a personas que no poseen conocimientos previos en artes marciales (Caicedo, 2010).

### **2.2.3.5 Bases de la construcción de la inteligencia emocional en el Sojukay**

Caicedo (2010) menciona que la construcción de la inteligencia emocional se divide en tres aspectos básicos:

- Autocontrol: viene dado por pensar y luego el accionar, el alumno debe aprender a reflexionar antes de actuar, evitando reaccionar de manera inmediata y errónea según la situación.

- Educar las emociones: el educar las emociones indica que el estudiante debe buscar el perfeccionar sus principios y valores, para evitar los deseos negativos y la inseguridad personal en sus diferentes formas, a pesar de la presión interior y la del entorno que lo rodea.

- Leer los tiempos de la vida: este aspecto esta dado por el estudiante que debe aprender a tomar la decisión correcta en el momento correcto. Saber dar a cada situación el valor que le corresponde y eligiendo el tiempo justo para desarrollarla, considerando que esta habilidad sirve tanto para la vida como para el combate.

### **2.2.3.6 Etimología del Sojukay**

Su nombre es el producto de la unión de estructuras o ideogramas utilizados en las técnicas marciales tradicionales, cuyo significado es el siguiente:

- So: que significa fuerza.
- Ju: su significado es suavidad.
- Kay: cuyo significado es asociación.

Con esto, su significado literal sería: “La asociación de la fuerza y de la suavidad”.

Al llegar a la profundidad del estudio, es posible determinar que está basado en la circularidad y en movimientos con desplazamientos suaves; enlazando las vertientes marciales antes mencionadas.

### **2.2.3.7 Bases filosóficas del Sojukay**

Está encaminado para que el practicante rescate la integridad del ser humano a través del correcto manejo de los vínculos importantes que lo rodean con su ser individual, sus semejantes y la naturaleza.

Según Caicedo (2010) es indispensable que el estudiante sea consciente de la existencia de estos vínculos para poder evolucionar favorablemente dentro del aprendizaje de este arte marcial. En cuanto al vínculo del ser individual se puede dividir en:

- Cuerpo: el cuerpo esta dado por la actividad o entrenamiento físico del estudiante.
- Mente: viene dado por la ayuda para estar en contacto consciente con el “yo” interior.

Además enfatiza en calidad de los pensamientos bajo la presión. Se debe comprender que la base de la instrucción es el perfeccionamiento diario y esto se da mediante una continua corrección de errores.

- Emociones: las emociones incluyen la importancia de aprender la regulación de las emociones como: el odio, la ira, el miedo, el descontrol, la excitación, entre otras; éstas son generadas por los neurotransmisores y aumentan sus niveles al momento de enfrentar una situación de riesgo.

- Con sus semejantes: En este vínculo el practicante del Sistema Sojukay debe aprender a desarrollar un comportamiento correcto con las demás personas, sabiendo tomar las decisiones acertadas buscando el equilibrio entre el beneficio personal y el de los demás.

– Con la naturaleza: El practicante del Sistema Sojukay debe aprender a relacionarse correctamente con los recursos que lo rodean tales como: las plantas, los animales, la tierra; incluso con los objetos inanimados. Esto quiere decir que debe aprender a respetar a todo lo que contiene el universo.

En este sentido, la filosofía del Sistema Sojukay ayudará al practicante a enfrentar los problemas existentes en la sociedad, en la familia, en el trabajo, en la calle, entre otras; que en ciertas ocasiones contienen una dosis muy alta de violencia. Por ello, el Sistema Sojukay actúa como canalizador de aquellas emociones que se encuentran en conflicto, evitando así la explosión de la violencia y descontrol (Caicedo, 2010).

#### **2.2.3.8 Código de valores**

Este sistema tiene bases fundamentadas en valores positivos personales y sociales positivos. Con esta visión, se transmiten las enseñanzas buscando interiorizarlas por medio de un código de conducta que se denomina: “Doy mi palabra”, en el cual se respetan las normas básicas de comportamiento.

Caicedo (2010) afirma que el “Doy mi palabra” es un requerimiento del Sistema Sojukay, pues es el código de valores que es recitado por los practicantes después de cada entrenamiento, como herramienta de interiorización emocional: “Doy mi palabra, ser íntegro y verdadero. Doy mi palabra, perfeccionarme día a día. Doy mi palabra, no permitir que la violencia toque mi corazón. Doy mi palabra, ayudar a mi prójimo” (Caicedo, 2010, p.15).

#### **2.2.3.9 Autocontrol en el Sojukay**

Para el Sistema Sojukay, el aspecto emocional del estudiante es muy importante. Esto se debe a la relación de tranquilidad que puede desarrollarse con el diario vivir al practicar esta disciplina marcial.

En este contexto, la diferencia con otras artes marciales es que el autocontrol, la técnica marcial y su sistema de valores ayudan a las personas a crecer en forma integral, no solo en el área física y competitiva. En consecuencia, el aspecto técnico del Sistema Sojukay ayuda en el autocontrol gracias a la circularidad de los movimientos de las manos y el desplazamiento de los pies que también es de manera circular, este se hace en líneas diagonales, nunca hacia adelante y hacia atrás.

En este orden de ideas, la realización correcta y disciplinada de los movimientos pertenecientes al nivel básico, ayudará al estudiante a ir tomando control de sus emociones, de tal manera Caicedo (2010) indica que si una persona, en el momento de un combate, está emocionalmente desequilibrada, puede cometer alguna acción imprudente como: lanzarse con ira hacia el atacante, correr, llorar o simplemente quedar en shock, por lo tanto, el atacante puede tomar dicha reacción para hacerle más daño.

Continuando con lo manifestado por el autor anteriormente mencionado, lo más importante es que mientras se practica el desarrollo de la parte física, también se mejora el autocontrol, porque la mayoría de las técnicas motrices están relacionadas con el dominio de la parte emocional. Las dos trabajan conjuntamente, la misma técnica ayuda a que se evite el conflicto y también a entender que tiene la capacidad de defenderse en una circunstancia virtual.

## **2.3 Sustento legal**

### **2.3.1 Constitución de la República del Ecuador**

Dentro del marco legal, nuestro país se debe regir bajo las normas estipuladas dentro de lo siguiente, (Constitución de la República del Ecuador , 2008) indica en su artículo 32 que una de las garantías más importantes que debe ser prioridad para el estado es la salud, y ejercer dicho derecho se encuentra asociado a otros derechos como la educación, la alimentación, seguridad

social, educación y otros derechos que permitan obtener una calidad de vida. En este contexto, las clases de educación física son impartidas en todas las instituciones educativas, ya que es un derecho que se encuentra en la Constitución del Ecuador, las clases tiene una relevancia en el ámbito escolar debido a su contribución con los conocimientos y la recreación como herramienta de desarrollo cognitivo, afectivo y social.

Por su parte, en el artículo 381 de la constitución se hace referencia a la protección, promoción y coordinación del estado sobre la cultura física la cual abarca la educación física, el deporte y la recreación como aquellas actividades que mejoran la salud, la formación y desarrollo integral de los individuos. De tal manera, en el artículo mencionado la cultura física está facultada para ejecutar y emplear sus diferentes actividades para el desarrollo del bienestar y la recreación de los jóvenes en busca de los objetivos del buen vivir.

Adicionalmente, la constitución en su artículo 383 indica que se debe garantizar el derecho de los individuos al tiempo y espacio de ocio, para permitir el libre esparcimiento y recreación para la ampliación de aquellas condiciones sociales, físicas y ambientales que permitan el disfrute y descanso para el desarrollo personal. De acuerdo con lo establecido en la constitución, el ejercicio físico como asignatura, el ámbito deportivo y el libre esparcimiento deben ser herramientas que permitan potenciar el desarrollo personal de las y los ecuatorianos.

Para finalizar, la constitución en su artículo 90 indica la obligación del estado para la planificación y ejecución de prácticas deportivas y recreativas, incentivando los grupos de atención prioritaria, impulsando y estimulando a las instituciones públicas y privadas para que este precepto se lleve a cabo. En este sentido, es posible indicar que el artículo en mencionado resalta que todas las entidades públicas y particulares están en la obligación de incentivar el desarrollo de las prácticas de actividades deportivas sin tomar en consideración la razón social.

### **2.3.2 Plan Nacional de Desarrollo para el Buen Vivir**

Dicho plan en Ecuador para su periodo del 2017 al 2021 indica en su objetivo 3, que se prioriza cambiar positivamente el estilo de vida de la población desde el punto de vista del tiempo libre, ocio, deporte y actividad física. En este contexto, tan solo el 11% de la población realiza actividades físicas habitualmente, aunado a esto lo que más influye en los hábitos deportivos de las personas son las instituciones educativas; en consecuencia, es de suma relevancia recuperar la educación física en los centros educativos de todo nivel (Ministerio del Deporte, 2012).

Adicionalmente, en dicho objetivo se menciona que la educación y la cultura física contribuye de forma directa en la obtención de destrezas motoras, cognitivas y afectivas que son necesarias para optimizar conocimientos, así como también interactuar con el mundo físico para integrarse al mundo social de manera plena.

Contextualmente, desde hace tiempo se ha venido masificando la idea que el ejercicio y la actividad física son maneras eficientes y eficaces de prevenir enfermedades sobre todo las que tienen que ver con el sedentarismo y el sobrepeso, es por ello que se hace necesario respetar las políticas públicas que fomentan la práctica de actividades que generen esparcimiento y recreación física como una herramienta preventiva de salud.

Por su parte en el objetivo 4 del mencionado documento, se explica cómo se deben mejorar las habilidades y aptitudes de las personas, en este sentido se manifiesta la importancia que tiene la actividad física y como ella debe repercutir favorablemente en la ciudadanía, las clases de educación física son importantes y relevantes dentro del currículo nacional, por ello al analizar dicho objetivo es sencillo reconocer que los docentes del área son los primeros encargados de detectar talentos deportivos.

De acuerdo con el Ministerio del Deporte (2012), menciona entre porcentajes que el 89% de la población es sedentaria en comparación a las tasas de porcentajes de otros países que son menor del 50%. Así mismo, más del 50% de la población sedentaria se tiene registro que no hace deporte por disponibilidad temporal, indicando además que un porcentaje del 51% de los participantes no realiza ninguna actividad deportiva y el 49% practica al menos un deporte.

De la misma manera, el Ministerio indica que se debe promover la práctica del deporte y su profesionalización para los diferentes niveles de educación, fortaleciendo la capacitación docente en disciplinas que permitan la promoción del deporte y áreas de gerencia, docencia y recreación.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Proceso**

##### **3.1.1 Tipo y diseño del estudio**

Esta investigación se desarrolló bajo un paradigma cuantitativo y es de tipo proyectiva, pues tal como indica (Hurtado, 2010) reside en la producción de una propuesta para solucionar alguna problemática a partir de un diagnóstico. En este sentido, la intención de este tipo de estudio es diseñar o crear una propuesta dirigida a resolver una problemática concreta de índole pedagógico en el área de Educación Física, donde las necesidades serán identificadas en una fase investigativa previa mediante un estudio analítico.

Aunado a esto, el proceso para la recolección de información se realizó sobre la base de contactos directos a los paralelos a los cuales el investigador imparte clases; una vez realizado el contacto, se procedió a informar al jefe de área a través de un documento escrito, en el cual se especifica las bases de la investigación. Adicionalmente, luego de aprobado se elaboró la planificación correspondiente considerando al tema de investigación como estructura medular de los contenidos a impartir durante el proyecto número 5. Al inicio de la aplicación del proyecto se evaluó a los estudiantes bajo 3 variables: Reconocimiento emocional, Empatía emocional y Regulación Emocional. Lo mismo se midió a la semana 3 y finalmente una medición más en la semana 6 que es cuando concluyó el proyecto.

## **3.2 Participantes**

### **3.2.1 Población y muestra**

La población estuvo conformada por 180 alumnos de noveno año de EGB, de la Unidad Educativa “María Angélica Idrobo”, pertenecientes a los paralelos: “A”, “I”, “J”, “K”, “L”, “M”. Considerando que la población de la investigación son estudiantes que se encuentran bajo la tutela del investigador, no hubo necesidad de seleccionar una muestra, de modo que se evaluaron a todos los estudiantes.

## **3.3 Instrumentos**

En el estudio se utilizó el cuestionario de inteligencia emocional validado en deporte, validado por *Schutte Self Report Inventory* (SSRI) en deportistas españoles. El instrumento en general cuenta con 39 ítems agrupados en 3 dimensiones: reconocimiento de emociones, control y regulación de emociones (Méndez, Martínez, y Valverde, 2017). Para efectos del tema de investigación se realiza una adaptación de este instrumento eliminando aquellos elementos que se enfocan de manera puntual en el deporte competitivo y aquellos poco frecuentes en EF, entonces no se toman en cuenta a: reactividad arbitral y gestión de las emociones negativas. Finalmente, se aplican solo 22 preguntas correspondientes a las tres dimensiones restantes que ayudan para el tema de investigación; la dinámica de evaluación arroja las respuestas a los ítems a partir del uso de la escala de Likert de 5 puntos de anclaje (de 1=nada de acuerdo a 5=totalmente de acuerdo).

## **3.4 Procesamiento de datos**

Al obtener los datos del cuestionario de IE, se utilizarán el SPSS como programa estadístico para el procesamiento de la información, se elabora una matriz general, tomando en

cuenta la estadística descriptiva, se usando la media y la moda. Con esto se genera una discusión de resultados y posteriormente la determinación de conclusiones.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

#### 4.1 Análisis e interpretación de resultados

Dentro de los resultados se toman en cuenta las tres dimensiones: reconocimiento emocional, control y regulación emocional y la empatía; cada una de ellas se evaluó de forma independiente antes, durante y después de las clases propuestas para el proyecto; cabe indicar que los periodos fueron las horas asignadas para la materia de EF. Se envió el cuestionario a través del internet con la herramienta FORMS (formularios de Google).

##### 4.1.1 Resultados descriptivos

###### 4.1.1.1 Reconocimiento emocional

Esta dimensión está dada por 8 ítems del cuestionario (5, 7, 8, 9, 12, 14, 18 y 20), es decir, la información que se expresa en la siguiente tabla serán los valores agrupados de estas preguntas.

Con estas se identifican emociones propias.

**Tabla 1.**

*Descriptivos para el Reconocimiento Emocional*

	ANTES	DURANTE	DESPUÉS
<b>MEDIANA</b>	8,00	9,00	9,00
<b>MODA</b>	6	9	9,00
<b>MÁXIMO</b>	16,00	16	16,00
<b>MÍNIMO</b>	-16	-16	-10,00
<b>CUARTIL 1</b>	4,00	6	6,00
<b>CUARTIL 2</b>	8,00	9	9,00
<b>CUARTIL 3</b>	12	12,75	12,75

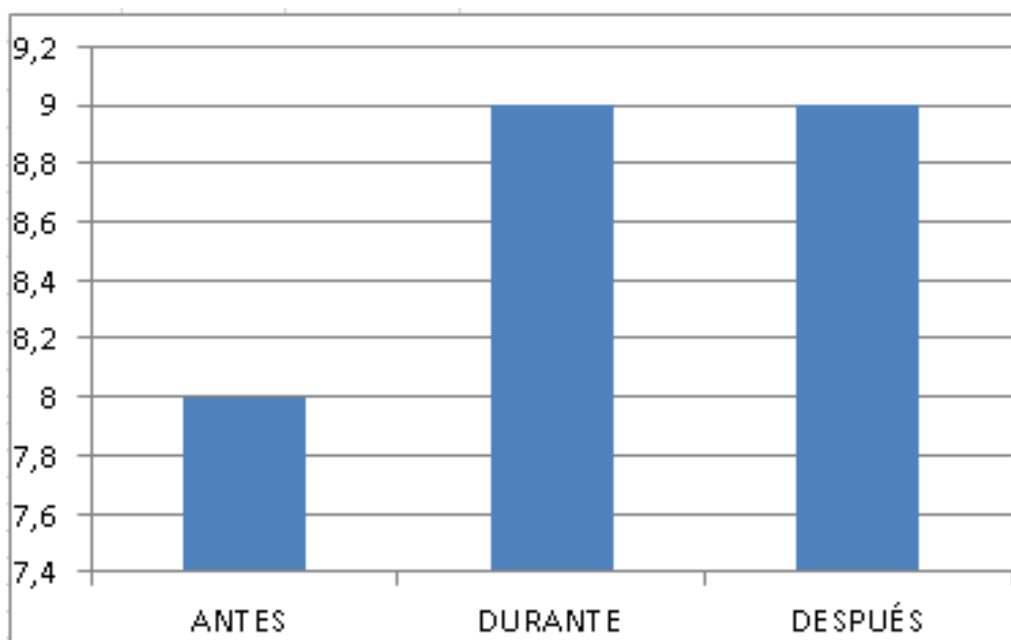
---

<b>CUARTIL 4</b>	16	16	16,00
------------------	----	----	-------

---

**Figura 1**

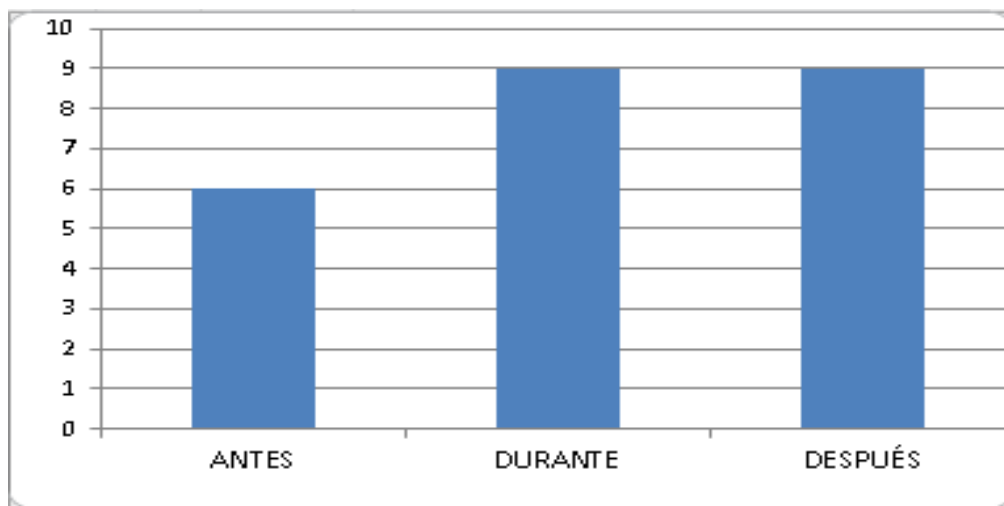
Mediana Reconocimiento Emocional



Nota: Se muestra la mediana y el valor máximo fue de 16

**Figura 2.**

Moda Reconocimiento Emocional



Nota: Se muestra la moda y el valor máximo fue de 16.

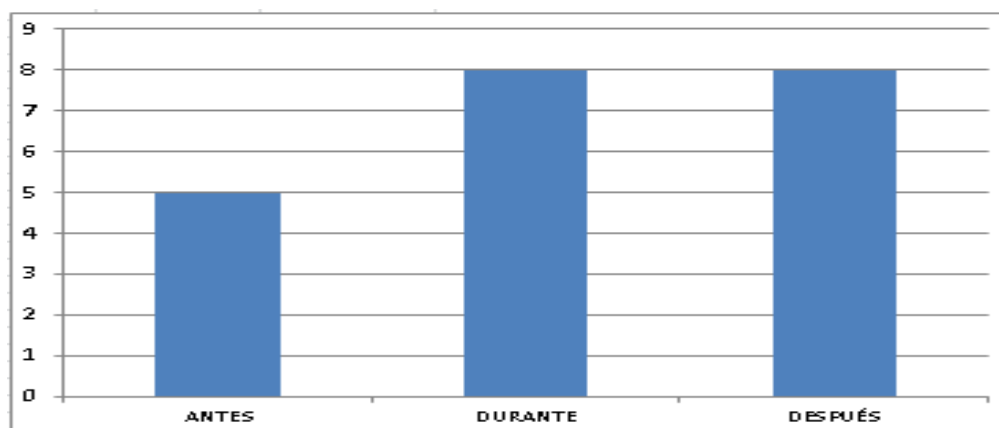
Lo expuesto indica que, la mediana antes del proyecto para la dimensión de reconocimiento emocional es de 8; durante el mismo de 9 y después igual de 9. Esto permite inferir que el nivel de reconocimiento emocional se aumentó, partiendo de medio a alto respectivamente. Cabe indicar que el puntaje común (moda) fue de 9.

#### 4.1.1.2 Control y regulación emocional

Siguiendo, esta segunda dimensión incluye 7 ítems (1, 3, 10, 15, 16, 17 y 21), del mismo modo los datos obtenidos serán los valores agrupados de estas preguntas. Aquí se mide la capacidad de autocontrol de los estudiantes.

**Figura 3**

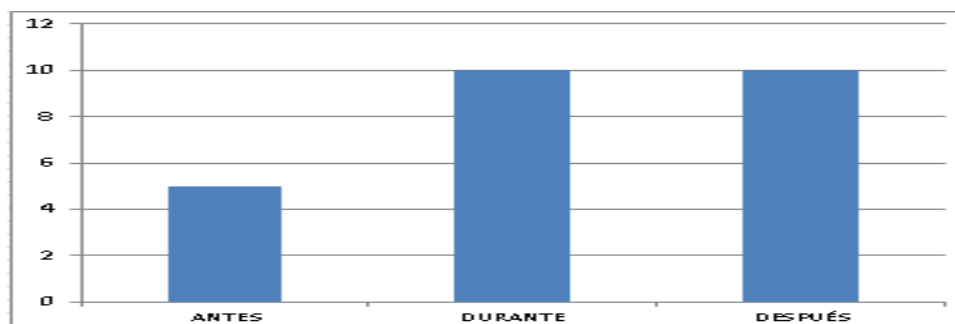
*Mediana Control Emocional*



Nota: Se muestra la mediana y el valor máximo fue de 14.

**Figura 4**

*Moda Control Emocional*



Lo expuesto evidencia, que la mediana en referencia al control emocional antes del proyecto fue de 4, mientras que durante la ejecución fue de 8 y para finalizar se mantiene en 8; dentro del proyecto el valor máximo fue 14,00 y el valor mínimo fue -14,00; y el valor más común (moda) fue de 6. Todo lo mencionado permite inferir que el grado de control de las emociones de los alumnos antes del proyecto era disminuido, durante la ejecución medio y al finalizar el mismo se mantuvo en el nivel medio.

#### 4.1.1.3 Empatía

Finalmente se tiene a la dimensión de la empatía, esta abarca 7 ítems (2, 4, 6, 11, 13, 19 y 22), igual los datos dentro de la tabla y las gráficas siguientes serán los valores agrupados de las preguntas. Se mide la habilidad de ser consciente y apreciar los sentimientos de los compañeros.

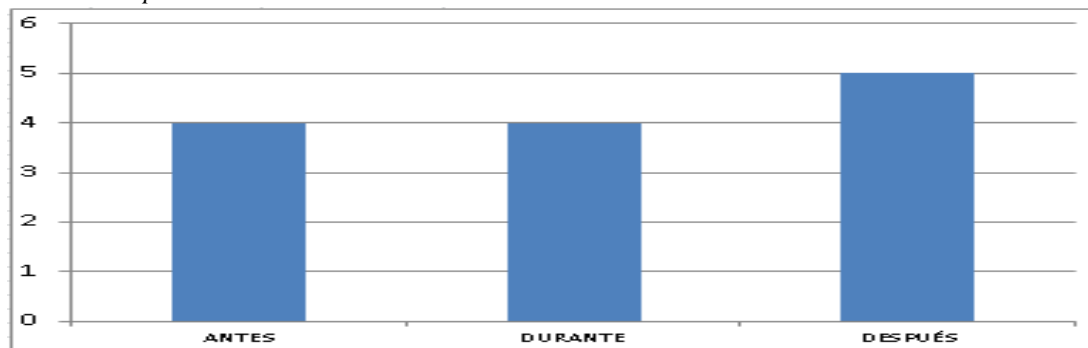
**Tabla 2**

*Estadística descriptiva para la Empatía Emocional*

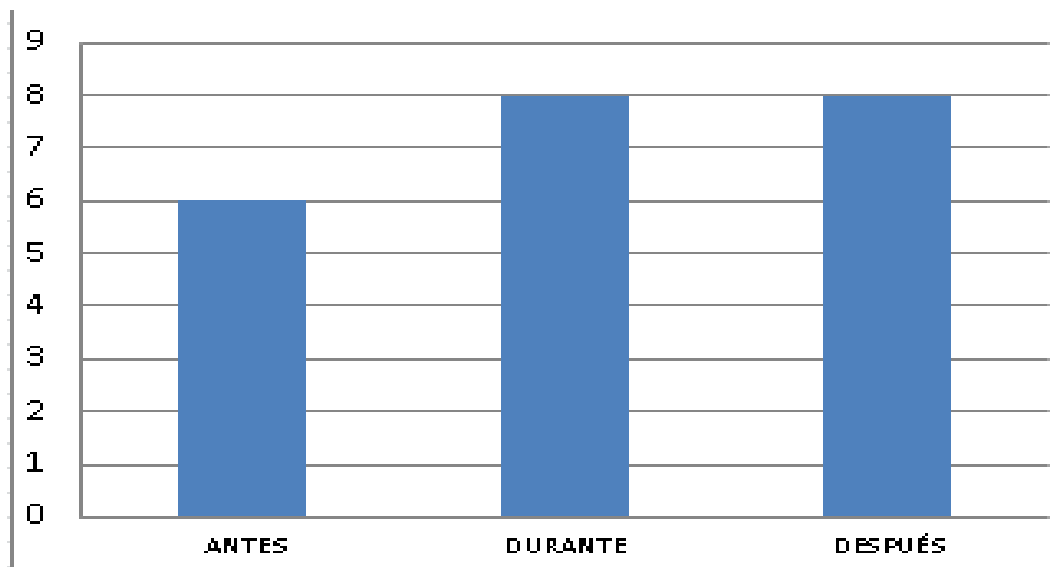
	ANTES	DURANTE	DESPUÉS
<b>MEDIANA</b>	4,00	4,00	5,00
<b>MODA</b>	6,00	8,00	8,00
<b>MÁXIMO</b>	14,00	14,00	14,00
<b>MÍNIMO</b>	-10	-10	-10,00
<b>CUARTIL 1</b>	0,00	1,00	2,00
<b>CUARTIL 2</b>	4,00	4,00	5,00
<b>CUARTIL 3</b>	7,00	8,00	8,00
<b>CUARTIL 4</b>	14,00	14,00	14,00

**Figura 5**

*Mediana Empatía Emocional*



Nota: Se muestra la mediana y el valor máximo fue de 14

**Figura 6***Moda Empatía Emocional*

Nota: Se muestra la moda y el valor máximo fue de 14

Para finalizar, se puede identificar que el 50% de los alumnos se encuentra en el grado de evaluación "medio" antes de aplicar el proyecto. A mitad del proyecto, se reevaluó en base a la escala de valoración, y se encontró que el 50% de las personas tenían un nivel "alto" de empatía por las emociones, según la descripción de la tabla 2. La última medición se realizó en el último turno y el resultado es el mismo que la medición anterior. En cuanto a la moda, el resultado confirma que el valor más frecuente de los estudiantes es 8,00, y según la escala, el valor es "medio".

#### **4.2 Discusión de resultados**

El estudio de los resultados obtenidos en referencia a la autorregulación emocional de los estudiantes al aplicar un proyecto de deporte (Sojukay) permitió diagnosticar el nivel emocional dentro del contexto educativo y cómo un deporte nacional de pertinencia cultural ecuatoriana

puede influir en la mejora de este aspecto. Según Carrasco (2018) las actividades deportivas tradicionales de nuestro país, son además el canal para desarrollar las capacidades que interceptan el ámbito físico, psicológico y emocional en niños/niñas y adolescentes; lo expuesto por el autor se alinea a lo obtenido de manera general en la aplicación del cuestionario; se evidencia que el nivel antes del proyecto es de medio pero al finalizarlo el nivel asciende a alto, es decir, los estudiantes logran tener un reconocimiento emocional, control y empatía adecuado durante la ejecución del deporte.

Seguido a esto se puede notar que la dimensión con mejor respuesta a los efectos del Sojukay es la del reconocimiento emocional llegando al 50% con un nivel de 9 (alto), lo que según Chóliz (2005) tiene que ver con poder entender, conocer y asumir las emociones propias de cada individuo. Del mismo modo los resultados aducen un nivel bastante adecuado de empatía, lo que indica una posición amable y solidaria de validación de los sentimientos de los otros; esto en concordancia con lo mencionado en un estudio mejora las habilidades para relacionarse y desenvolverse como un actor activo de la sociedad (Correa, 2017).

Vinaccia y Suárez (2004), determina que los valores dentro del deporte se basan en: respeto, amistad, empatía, solidaridad, competitividad, justicia y preocupación por los demás, cohesión de grupo.

Entonces, se entiende que el Sojukay es un deporte que surge de las interpretaciones de las mismas artes marciales, que van en busca de la fuerza interior y el equilibrio mental, además de la fuerza del cuerpo y su expresión, además de la asociación del ser con lo interno, permitiendo llegar a la agilidad mental y el crecimiento integral.

## CAPÍTULO V

### PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

#### 5.1 Descripción de la propuesta

La ejecución de la propuesta “*Creación de una guía de proyecto sobre la enseñanza del Sojukay como estrategia pedagógica para la autorregulación emocional de los estudiantes de noveno año,*” se desarrollará en la Unidad Educativa “María Angélica Idrobo”, y constituye una herramienta para los docentes del área de educación física como parte de los temas que pueden ser impartidos durante el bloque curricular de “Prácticas Corporales Expresivo Comunicativas”. Esta propuesta brinda una alternativa adicional dentro del bloque, considerando que durante el mismo los docentes trabajan temas tales como: danzas, coreografías, dramatizaciones, entre otras; sin considerar un deporte dentro del mismo.

El constante cambio social obliga a los docentes a ser más creativos y fomentar actividades vistosas que logren motivar al estudiante a interesarse por la materia. Motivo por el cual la educación física debe poseer una serie de recursos dentro del repertorio de temas, con acciones que no incidan el accionar constante y activo de los estudiantes, buscando alcanzar los objetivos del perfil de salida del estudiante bachiller.

El perfil de egreso del estudiante ecuatoriano del bachillerato desde la perspectiva del Ministerio de educación y ciencias (2020) con respecto a la educación general básica y bachillerato general unificado en el área de educación física, determina por la información concentrada en la siguiente tabla

A continuación, se explican los elementos curriculares tomando en consideración el currículo nacional de EGB en la asignatura de EEFF, los cuales permitirán seguir los pasos para lograr los fines educativos, para proveer a los estudiantes el aprendizaje propuesto en las diferentes áreas de la propuesta curricular.

**Tabla 3.**

*Elementos curriculares*

<b>Perfil de salida</b>	<b>Este perfil de salida establece que los estudiantes deben adquirir un conjunto de responsabilidades en el transcurso por la EGB.</b>
<b>Objetivos integradores de los subniveles</b>	Secuencia orientada al logro del perfil de salida, articulando los objetivos generales con los de las áreas por subnivel.
<b>Objetivos generales del área</b>	Tienen un carácter integrador. Determinan las capacidades generales que se han de alcanzar en cada una de las áreas para contribuir al perfil de salida.
<b>Objetivos específicos de las áreas y asignaturas</b>	Cubren el conjunto de aprendizajes de cada área en el subnivel correspondiente.
<b>Contenidos</b>	El área de EEFF,
<b>Orientaciones metodológicas</b>	Está orientado a fomentar una metodología centrada en la participación y actividad de los educandos que beneficie el desarrollo holístico e integral de los estudiantes.
<b>Criterios e indicadores de evaluación</b>	Los indicadores de evaluación mantienen una relación unívoca con los estándares de aprendizaje.

Fuente: Ministerio de Educación, 2016

La propuesta tiene su base en los elementos del currículo de educación física de básica superior, así como también del currículo priorizado por emergencia sanitaria, se construirá a partir del análisis de los resultados realizado a un problema de ámbito emocional, tomando en cuenta que los estudiantes se han visto afectados por recibir clases en línea.

Tabla 4. Currículo EEFF

Objetivos	Destrezas con criterios de desempeño	Criterios de evaluación	Indicadores para la evaluación
<p><b>O.EF.4.4. Participar autónomamente en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que contribuyan a mejorar las habilidades y destrezas motrices, teniendo consciencia de sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.</b></p>	<p><b>EF.4.4.4.</b> Participar en deportes, juegos deportivos y juegos modificados comprendiendo sus diferentes lógicas (bate y campo, invasión, cancha dividida, blanco y diana), objetivos y reglas utilizando diferentes tácticas y estrategias para resolver los problemas que se presentan, asumiendo un rol y valorando la importancia de la ayuda y el trabajo en equipo, como indispensable para lograr el objetivo de dichas prácticas.</p>	<p><b>CE.EF.4.4</b> Crea y recrea diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas en escenarios individuales y grupales, expresando y comunicando percepciones, sensaciones y estados de ánimo, utilizando diversos recursos en la construcción escénica, reconociendo los sentidos y contextos de origen de diversas prácticas expresivo-comunicativas e identificando los elementos favorecedores y obstaculizadores de su participación en las mismas.</p>	<p><b>I.EF.4.4.1.</b> Crea diversas prácticas corporales expresivo-comunicativas, expresando y comunicando percepciones, sensaciones y estados de ánimos en escenarios individuales y grupales, identificando recursos necesarios y elementos que favorecen y obstaculizan su participación, otorgándole sentidos y significados a su creación. (J.4., I.1.)</p>
<p><b>O.EF.4.6. Experimentar los beneficios que aportan al proceso de aprendizaje en cultura Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades.</b></p>	<p><b>EF.4.6.6.</b> Identificar las habilidades motrices que se deben mejorar y ejercitarlas de forma segura y saludable, para lograr el objetivo de las prácticas corporales que realiza.</p>	<p><b>CE.EF.4.6</b> Participa de manera colaborativa y segura en diversas prácticas deportivas, identificando las características que las diferencian de los juegos (reglas, lógicas, objetivos, entre otros), reconociendo la necesidad del trabajo en equipo y el juego limpio, y construyendo las mejores formas individuales y colectivas de resolver las situaciones problemas que se presentan, mediante el uso de diferentes técnicas, tácticas y estrategias individuales y colectivas</p>	<p><b>I.EF.4.6.1.</b> Participa de manera colaborativa y segura en diversas prácticas deportivas, identificando las características que las diferencian de los juegos (reglas, lógicas, objetivos, entre otros) y la necesidad del trabajo en equipo y el juego limpio. (I.4., S.4.)</p>

Además, dentro del mismo currículo la asignatura de EEFF, se alinea a los siguientes valores:

**Valor fundamental de la innovación:** El Ministerio de educación y ciencias (2020) desde el valor de la innovación indica que los bachilleres deben tener dentro de su perfil, la iniciativa creativa para actuar con pasión, tener una mente abierta con visión de futuro para asumir de esta manera liderazgos auténticos, que le permitan de esta manera proceder con proactividad y responsabilidad en la toma de decisiones.

Además, se menciona que los egresados deben sentirse motivados por la curiosidad intelectual para indagar sobre la realidad nacional y mundial, de esta manera se puede reflexionar en la aplicación de los conocimientos construidos para resolver problemas en forma colaborativa e interdependiente, de manera que se aprovechen la infinidad de recursos e información disponibles.

Bajo el valor de la innovación del perfil de egreso, los estudiantes deben saber comunicar de forma clara en la lengua propia y otras, es decir que utiliza varios lenguajes como el numérico, lenguaje digital, lenguaje artístico y lenguaje corporal; asumiendo responsabilidad en sus discursos. En este sentido, su actuar debe ser organizado con autonomía aplicando un razonamiento crítico, lógico y complejo, con humildad intelectual para un aprendizaje de por vida.

**Valor fundamental de la justicia:** Según la perspectiva del valor fundamental de la justicia, el Ministerio de educación y ciencias (2020) describe que el egresado logra comprender

las necesidades del país y se involucra en mejorar una sociedad equitativa e inclusiva; bajo este perfil se debe actuar con ética, integridad, generosidad, honestidad y coherencia.

En este contexto, con el valor de la justicia se debe proceder siempre con respeto y responsabilidad con las demás personas, con la naturaleza y con uno mismo, cumpliendo de esta manera con las obligaciones, así como también con la observación de los derechos propios. De tal forma, pueden reflejar y reconocer las fortalezas y debilidades para lograr ser mejores personas al idear el plan de vida.

**Valor fundamental de la solidaridad:** El ministerio de educación y ciencias (2020) describe el presente valor como la capacidad de asumir la responsabilidad social y la interacción con grupos diferentes, el proceder con empatía, comprensión y tolerancias.

En este orden, el perfil del egresado abarca la construcción de la identidad nacional para la búsqueda de un mundo de paz valorando la multiétnicidad y multiculturalidad, respetando así las identidades de otros pueblos. De esta forma, los bachilleres deben armonizar la parte física y la intelectual, haciendo uso de la inteligencia emocional para comportarse de manera positiva, cordial, flexible y autocrítico.

Para concluir con la descripción del valor, el perfil indica que son capaces de adaptarse a las exigencias del trabajo en equipo donde se comprenda la realidad y se logre el respeto de las ideas y los aportes que indiquen las demás personas.

En otro sentido, una vez que los docentes de educación física de la Unidad Educativa “María Angélica Idrobo” concluyan con los talleres de capacitación, tendrán la capacidad de aplicar contenidos en la guía metodológica, mejorando considerablemente la participación activa de los estudiantes, ya que por ser un tema nuevo dentro de la institución será un eje

transformador, que contribuirá al mejoramiento del proceso enseñanza del bloque curricular en cuestión.

## **5.2 Justificación**

Mediante el análisis e interpretación de los resultados de la fase descriptiva o diagnóstica de este estudio, se pudo determinar lo siguiente:

Los estudiantes mejoraron significativamente el nivel de reconocimiento emocional, iniciando en un nivel “medio” de reconocimiento emocional y finalizando el proyecto en un nivel “alto” de reconocimiento emocional. Al medir el grado de empatía de las emociones del proyecto, los resultados mostraron que el 50% de los alumnos se encuentran en el grado de evaluación “medio” antes de aplicar el proyecto. A mitad del proyecto, se reevaluó en base a la escala de valoración, y se encontró que el 50% de las personas tenían un nivel "alto" de empatía por las emociones.

En cuanto al nivel de control emocional los resultados arrojaron que el 50% de los estudiantes antes de aplicar el proyecto se encontraba en un nivel valorativo de “medio”. A la mitad del proyecto se volvió a evaluar y resultó que el 50% se mantuvo en un nivel “medio”. Al tener que trabajar por proyectos, es necesario que el docente cuente con una serie de herramientas, que le permitan llevar a cabo; clases creativas, que despierten el interés y motivación de los discentes sobre todo en el medio virtual.

Es por ello que este arte marcial ecuatoriano es un tema que se ajusta a las necesidades de la educación actual, dentro de los principios, en que se basan este deporte son: ejercicios de circularidad y control emocional, lo que hace que las clases se conviertan en una actividad interesante y sobre todo abarca múltiples beneficios, que pueden ser aplicados por los docentes

de acuerdo a la metodología y didáctica de trabajo individual. En este ámbito, Caicedo (2010) menciona que el Sojukay se concibe como una alternativa integral que reúne la capacidad para defenderse desde la perspectiva física, junto con la capacidad emocional de reaccionar adecuadamente ante las circunstancias, combinación que genera una serie de beneficios físicos y emocionales tales como: mejor calidad de vida, aumento de la seguridad personal, mejor salud física y emocional.

El currículo nacional, determina que menciona que el fin de la educación, es formar personas justas, solidarias e innovadoras, con valores implícitos dentro de la práctica deportiva. El Sojukay al ser un arte marcial beneficia en la formación de valores; además también contribuye al desarrollo de aspectos tales como: el equilibrio emocional, la conciencia social y el trabajo en equipo.

Es por ello que, la práctica de este arte marcial ecuatoriano como parte de proyecto en el aula contribuirá a cambiar de forma positiva la condición y calidad de las clases de cultura física brindando un adicional a los estudiantes, pues mientras mejor sea el nivel de agrupación, los estudiantes poder direccionar sus emociones a tal punto que puedan generar un constructivismo que beneficie a todos. (Gunkel, Schlägel, y Engle, 2014).

## **5.3 Objetivos**

### **5.3.1 General**

“Creación de una guía de proyecto sobre la enseñanza del Sojukay como estrategia pedagógica para la autorregulación emocional de los estudiantes de noveno año de la Unidad Educativa María Angélica Idrobo”

### **5.3.2 Específicos**

- Definir los contenidos básicos del Sojukay que serán impartidos durante los talleres obligatorios a los docentes del área de educación física.
- Explicar la importancia que tiene la enseñanza de un arte marcial, dentro del desarrollo cognitivo del aprendizaje de la EF, en los estudiantes de la U.E “María Angélica Idrobo”.
- Desarrollar una planificación con diferentes actividades basadas en el Sojukay que sean implantadas en el bloque de “Prácticas Corporales Expresivo Comunicativas” de básica superior, de la U.E “María Angélica Idrobo”.

### **5.4 Destinatarios y responsables**

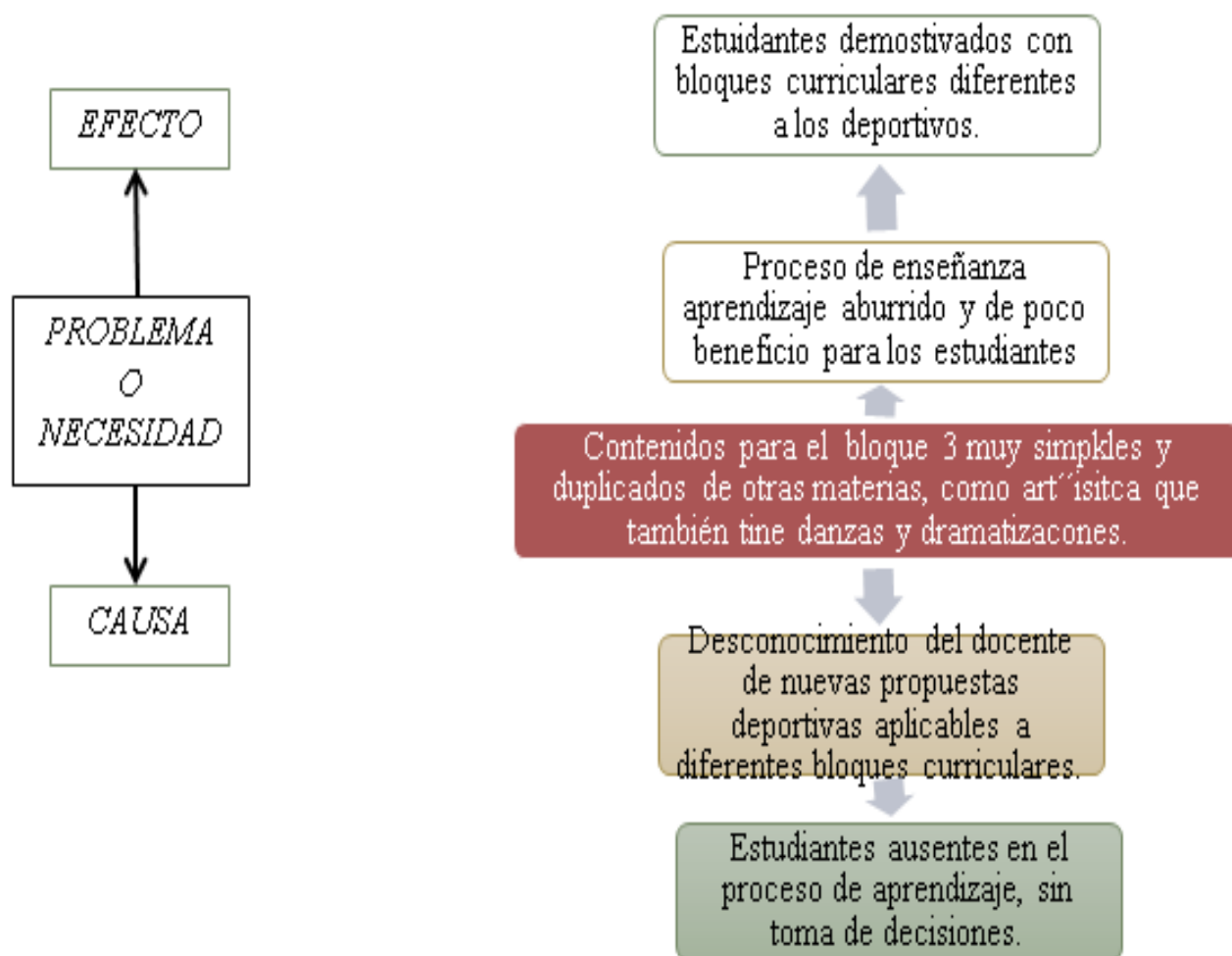
La responsabilidad en la ejecución de la propuesta, estará asignada al docente de educación física y el coordinador del área de educación física de básica superior (Paúl Panchi), el será el encargado de dirigir los talleres de capacitación.

La propuesta está dirigida a los docentes del área de educación física, potencializando conocimientos, que serán impartidos a los estudiantes de los 14 cursos pertenecientes a noveno año. En este mismo sentido también cuentan como responsables Indirectos, las autoridades de la institución y los padres de familia.

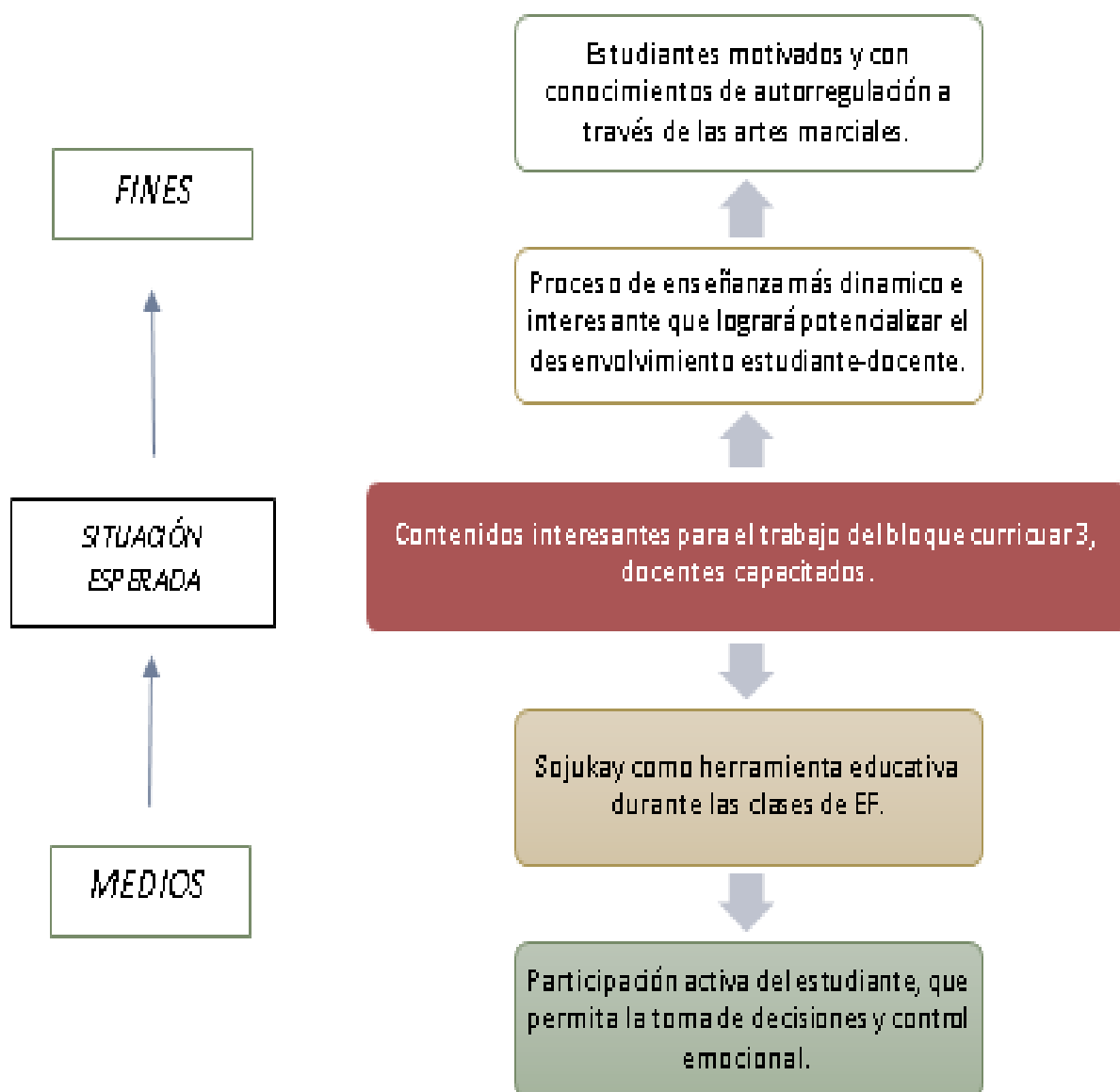
### **5.5 Funcionamiento**

#### **5.5.1 Análisis de pertinencia**

Una vez diagnosticada la pertinencia de utilizar una guía metodológica y a continuación, se detalla el diagrama de causa-efecto planteado para la propuesta a desarrollar, mediante árboles de pertinencia (figuras 7 y 8).

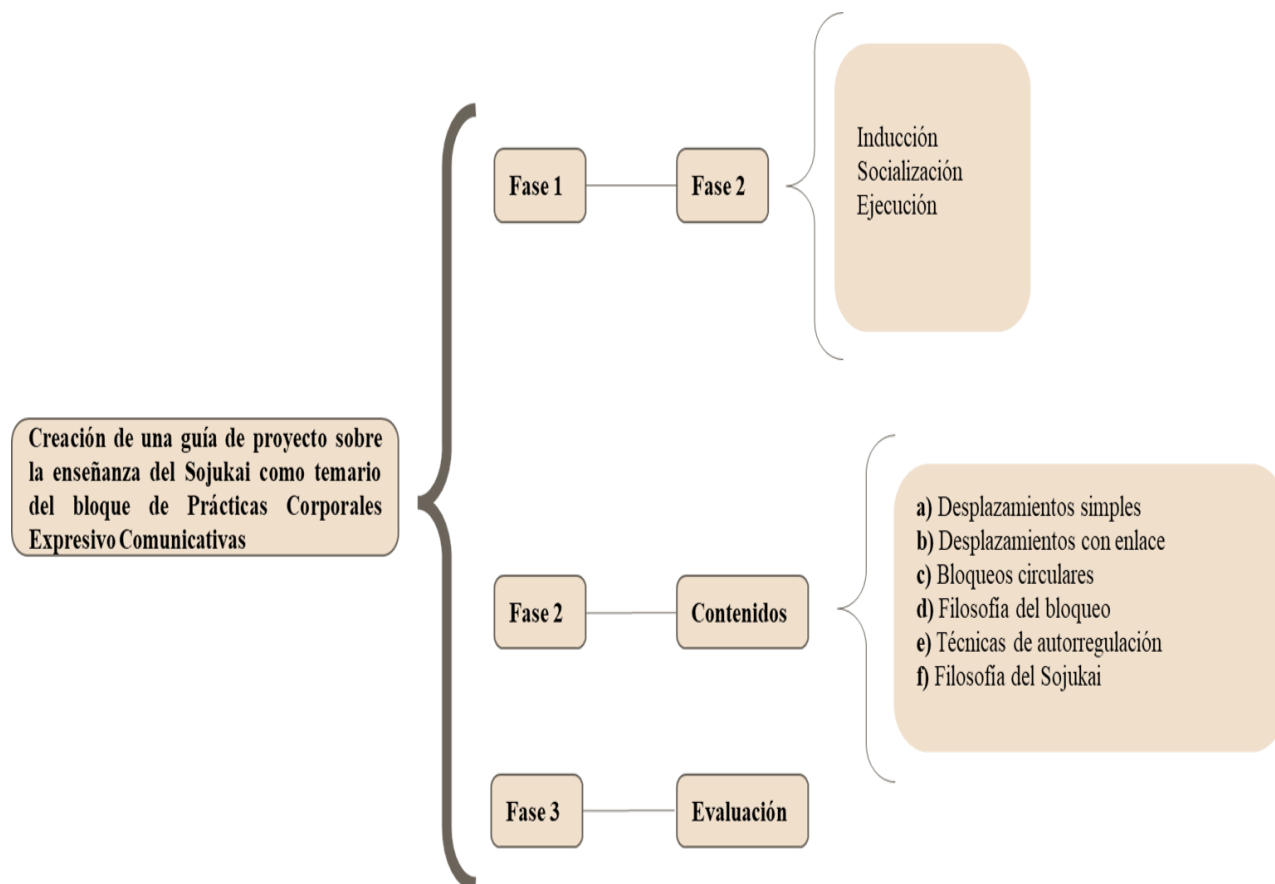


*Figura 7. Diagrama de pertinencia de la propuesta (árbol causa-efecto)*



*Figura 8. Árbol de problemas – Fines-medios*

### 5.5.2 Estructura y contenido de la propuesta



*Figura 9. Estructura y contenido de la propuesta*

### 5.5.3 Descripción de fases y etapas

La guía está dirigida a los docentes del área de educación física, para que ellos sean los encargados de replicar los conocimientos y masificar la actividad dentro de la institución es por ello que de acuerdo con la figura 8. El Sojukay será la herramienta que se utilizará para engrosar el temario de clases dentro del bloque curricular 3, buscando mejorar de cierta forma los procesos desarrollo cognitivo del área, motivando a los estudiantes a participar de clases interesantes. La propuesta contribuye a optimizar lo adquirido de EEEF en los alumnos de

noveno de EGB de la U.E “María Angélica Idrobo”. A continuación, se describen las fases planteadas (figura 9) para la implementación y ejecución de la misma:

**FASE 1.** Socializar el fin de la propuesta a toda la comunidad educativa

Se busca que el estudiante y los docentes entiendan el escenario, discutiendo en su grupo de trabajo.

**FASE 2.** Contenidos y actividades

Los contenidos y actividades que se desarrollarán dentro de esta propuesta, son todas las recomendadas por el Dr. Santiago Caicedo, creador del Sistema Sojukay.

- a) Desplazamientos simples
- b) Desplazamientos con enlace
- c) Bloqueos circulares
- d) Filosofía del bloqueo
- e) Técnicas de autorregulación
- f) Filosofía del Sojukay.

Es importante mencionar, que el bloque curricular de “Prácticas Corporales Expresivo Comunicativas”, así como los transversales, serán utilizados dentro de la ejecución de la propuesta, sin embargo, los temas tratados pueden ser utilizados en otros bloques curriculares con problemas en el temario de contenidos.

**FASE 3.** Evaluación

Se aplica una rúbrica para conocer el impacto y las derivaciones de la aplicación de la propuesta.

#### **5.5.4 Explicación del proceso**

La aplicación de la propuesta se lo realizará, en primera instancia, organizando al grupo de docentes de básica superior, impartiendo talleres de capacitación de Sojukay, “Niveles básicos”; durante las horas de trabajo destinadas a la innovación educativa del área (3 horas obligatorias a la semana), esto se aplicará durante el primer quimestre del año lectivo 2021-2022, enfatizando que los docentes responderán en relación al desarrollo de sus estudiantes, finalizando con la aplicación de lo aprendido por parte de los docentes, impartiendo clases de “Sojukay” durante el Bloque 3. Los educadores deben seguir unos procesos antes, durante y después de la utilización de la estrategia, los cuales se detallan a continuación.

##### **Antes**

Realizar un diagnóstico para conocer cuánto conocen los estudiantes sobre el tema.

##### **Durante**

El educador debe explicar de manera clara el objetivo que se desea alcanzar al aplicar el tema de estudio.

##### **Después**

El docente debe motivar de forma constante a los estudiantes.

#### **Características del Sojukay**

Fomenta habilidades muy importantes:

- Refuerza el trabajo colectivo en diversas áreas.
- El educador se convierte en tutor

## 5.5.5 Plan de acción

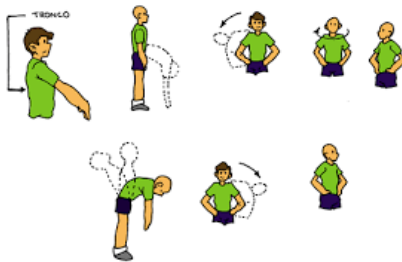
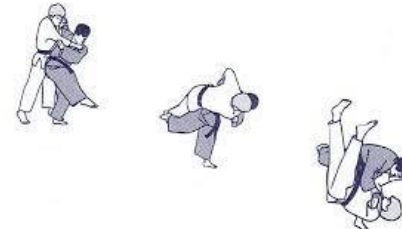
### 5.5.5.1 Matriz metodológica


**Tabla 5.**  
*Matriz metodológica*

ENSEÑANZA							
Bloque	Contenido	Estrategia a aplicar	Descripción	Meta	Metodología/ Técnica	Actividades	Recursos y medios
Sojukay	-Filosofía del Sojukay	Enseñanza para la comprensión (EpC)	La EpC aborda pautas metodológicas para desarrollar habilidades y aptitudes.	Alcanzar la habilidad de pensar y actuar interactivamente en el proceso de desarrollo cognitivo.	Planificación pedagógica	– Inducción: Se aplica una yincana de presentación	– Aula (real o virtual)
Sojukay	-Desplazamiento simple	(EpC)	as para	el proceso de		– Desarrollo: Demostración de movimientos	– Disfraces
	-Desplazamiento con enlace		desarrollar	desarrollo		– Evaluación: Rutinas propias de defensa	– Música
	-Bloqueos circulares		habilidades	cognitivo.			– Colchoneta
	-Filosofía del bloqueo		y aptitudes.				
	-Técnicas de autorregulación						

## 5.5.5.2 Actividades a realizar

				<b>UNIDAD EDUCATIVA “MARÍA ANGÉLICA IDROBO”</b>			<b>AÑO LECTIVO: 2021-2022</b>	
<b>PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO</b>								
<b>1. DATOS INFORMATIVOS:</b>								
<b>Docente:</b>	Paúl Gustavo Panchi Ortíz		<b>Área/asignatura:</b>	Educación Física	<b>Grado/Curso:</b>	Noveno EGB	<b>Paralelo:</b>	-
<b>N.º de unidad de planificación:</b>	1	<b>Título de unidad de planificación:</b>	SOJUKAY	<b>Objetivos específicos de la unidad de planificación:</b>	Aumentar la autorregulación emocional de los estudiantes mediante la práctica del Sojukay.			
<b>2. PLANIFICACIÓN</b>								
<b>DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:</b>					<b>INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:</b>			
EF.4.6.2. Construir maneras de estar y permanecer saludables (equilibrio emocional, corporal, ambiental, entre otros), a partir del reconocimiento de los posibles beneficios a corto y largo plazo que aporta la participación en diferentes prácticas corporales, dentro y fuera de la institución educativa.					I.EF.4.8.1. Reconoce las ejercitaciones, beneficios y conocimientos (corporales y de la práctica) necesarios para alcanzar sus objetivos personales de manera placentera y confortable. (J.4., S.3.).			
<b>EJES TRANSVERSALES:</b>	- El cambio de la calidad de vida de los estudiantes en salud y deporte			<b>PERIODOS:</b>	3	<b>SEMANA DE INICIO:</b>	Semana 12	
<b>Estrategias metodológicas</b>			<b>Recursos</b>	<b>Indicadores de logro</b>		<b>Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos</b>		
<b>ETAPA DE ANTICIPACIÓN</b>			<b>1.</b> Espacio físico adecuado <b>2.</b> Colchonetas <b>3.</b> Disfraces tradicionales	- Practica el deporte con actitud positiva y conocimiento cultural del mismo.		<b>TÉCNICA:</b> - La observación. - Análisis del desempeño		
1. Organización del material. 2. Organización de los estudiantes (organizar de								

<p>acuerdo al tema).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Saludar y tomar la asistencia.</li> <li>4. Compartir con la clase el objetivo y alcance del tema “Sojukay”.</li> </ol> <p><b>Objetivo:</b> Desarrollar una inducción a la práctica del Sojukay.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Calentamiento articular de medio alcance y cardiovascular.</li> <li>6. Estiramiento dinámico.</li> </ol> <p><b>ETAPA DE CONSTRUCCIÓN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enseñar fundamentos iniciales del deporte Sojukay:</li> </ol> <p><b>Movimientos simples</b></p>  <p><b>Defensa</b></p> 		<p>-Conoce las ventajas de la actividad física y los ejercicios para mejorar su salud física y mental.</p> <p>- Crea sus propias formas dentro del Sojukay combinando movimientos folclóricos y marciales.</p>	<p><b>INSTRUMENTO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de cotejo (Lista de asistencia)</li> <li>- Escala de actitudes</li> <li>- Rubrica</li> </ul> <p><b>ACTIVIDAD:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dar charla de inducción para contextualizar la finalidad del Sojukai.</li> <li>2. Aplicar las dos enseñanzas: movimientos simples y biomecánicas marciales.</li> <li>3. Formar parejas de trabajo.</li> <li>4. Demostrar movimientos básicos como enlazados.</li> <li>5. Demostrar movimientos de defensa como llaves.</li> <li>6. Demostrar movimientos de artes marciales iniciando con patadas.</li> <li>7. Crear una rutina (artística o marcial) de Sojukai por parejas.</li> </ol>
--	--	--	--

<p>2. Aplicar biomecánicas marciales</p> <p><b>Patadas</b></p>  <p><b>ETAPA DE CONSOLIDACIÓN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Práctica ambas enseñanzas</li> <li>2. Crear propias formas de aplicación</li> <li>3. Exhibición: artística y defensa personal.</li> </ol>			
<b>ELABORADO</b>	<b>REVISADO</b>		<b>APROBADO</b>
<p><b>Docente:</b> Lcdo. Paúl Panchi</p>	<p><b>Director del Área:</b> Lcdo.</p>		<p><b>Vicerrectora:</b></p>
<p><b>Firma:</b></p>	<p><b>Firma:</b></p>		<p><b>Firma:</b></p>
<p><b>Fecha:</b> 24/09/2021</p>	<p><b>Fecha:</b></p>		<p><b>Fecha:</b></p>

### **5.5.5.3 Criterios de evaluación y retroalimentación del aprendizaje**

Principalmente se utilizarán los siguientes criterios evaluativos del proceso enseñanza-aprendizaje:

- **Evaluación externa**, constatar y validar, desde la perspectiva externa (maestro y/o autoridades)
- **Autoevaluación**, valoración de los propios conocimientos, aptitudes
- **Coevaluación**, evaluación entre iguales (compañeros)

### **5.5.5.4 Técnicas /instrumentos**

- Fichas de observación
- Rúbrica

## **5.6 Factibilidad**

### **5.6.1 Alcance geográfico y contextualización**

La propuesta se realizará en la Unidad Educativa “María Angélica Idrobo”, que se encuentra localizada en la ciudad de Quito - Ecuador, es una institución educativa fiscal, perteneciente al Distrito Educativo 17H03 “La Delicia”. La institución está localizada en el norte de la ciudad, y los estudiantes que forman parte de la misma, son categorizados de estratos sociales-económicos medio-bajo. La institución actualmente consta de 4467 estudiantes, entre hombres y mujeres, el alcance de la investigación se limitará a 180 estudiantes, mismos que pertenecen a los novenos años de EGB.

### **5.6.2 Cronograma**

La aplicación de la propuesta se la aplicará durante las 3 horas semanales que el Ministerio de Educación ha dispuesto sean obligatorias para reuniones de área. Los días y horas son entregadas por la Subsecretaria de educación días antes del inicio del nuevo año lectivo.



## 5.7 Evaluación de la propuesta

La propuesta, una vez implementada. Con este punto se pretende una mejora continua de los contenidos de la propuesta (guía) ajustando puntos con deficiencia que se detecten. Para esto se plantea una rúbrica sencilla con factores de evaluación que examinarán diversos indicadores desde los contenidos hasta las estrategias y actividades. La escala propuesta va de Excelente a Insuficiente, y permitirá una mejor detección de las estrategias que deben ser mejoradas.

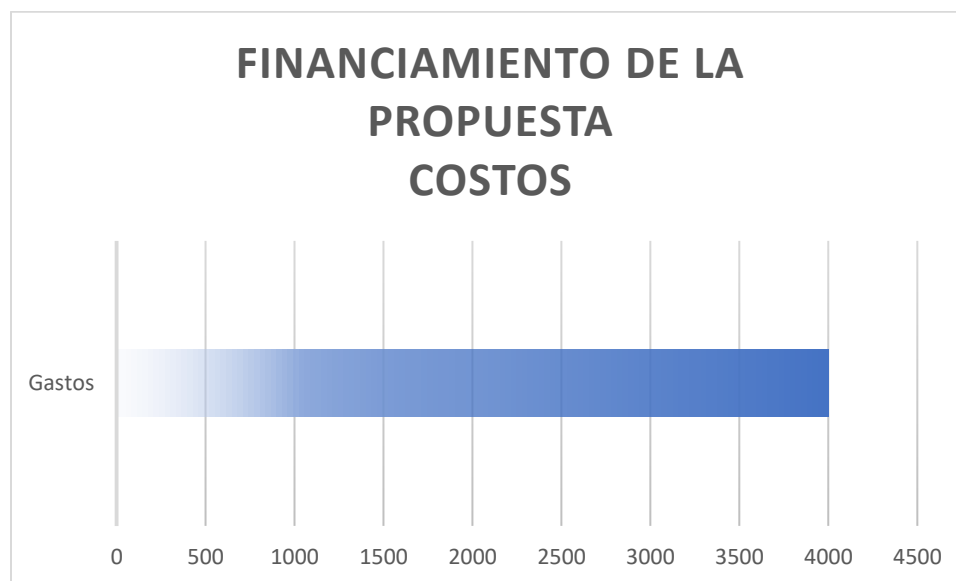
**Tabla 6.**

*Rúbrica de evaluación*

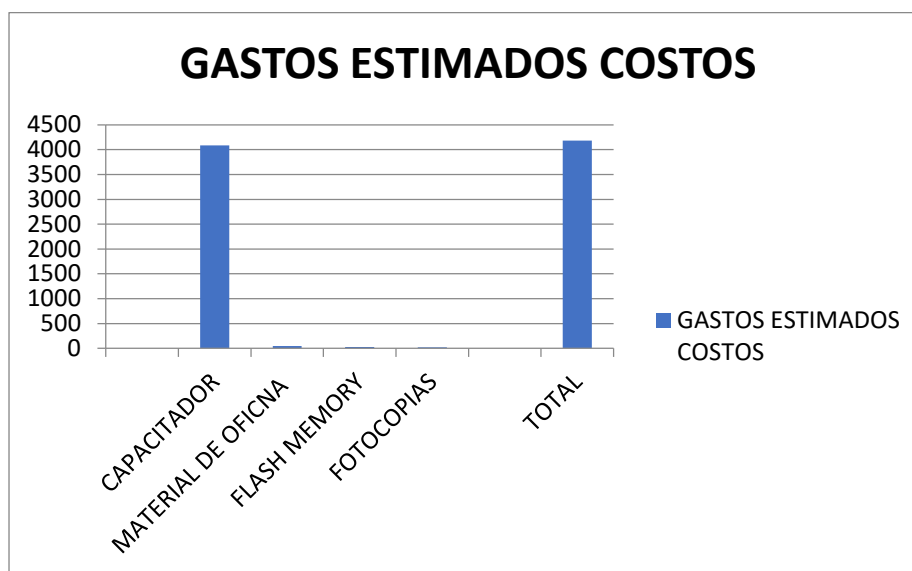
<b>Indicadores</b>	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Insuficiente</b>
<b>Desempeño físico</b>	La propuesta afianza los procesos de desarrollo de aptitudes físicas.	La propuesta casi siempre afianza los procesos de desarrollo de aptitudes físicas.	La propuesta a veces afianza los procesos de desarrollo de aptitudes físicas.	La propuesta nunca afianza los procesos de desarrollo de aptitudes físicas.
<b>Pertinencia cultural</b>	La propuesta permite el involucramiento con la cultura ecuatoriana.	La propuesta casi siempre permite el involucramiento con la cultura ecuatoriana.	La propuesta a veces permite el involucramiento con la cultura ecuatoriana.	La propuesta nunca permite el involucramiento con la cultura ecuatoriana.
<b>Salud: Autorregulación</b>	El 90-100% de los estudiantes logra las destrezas en los temas planteados mejorando su rendimiento.	El 80% de los estudiantes logra las destrezas en los temas planteados mejorando su rendimiento.	El 60-70% de los estudiantes logra las destrezas en los temas planteados mejorando su rendimiento.	El menos del 50% de los estudiantes logra las destrezas en los temas planteados mejorando su rendimiento.
<b>Estrategias/técnicas</b>	Las metodologías propuestas generan una mejoría en los estudiantes	Las metodologías propuestas casi siempre generan una mejoría en los estudiantes	Las metodologías propuestas a veces generan una mejoría en los estudiantes	Las metodologías propuestas nunca generan una mejoría en los estudiantes
<b>Actividades</b>	Las actividades planteadas están dentro de los estándares de enseñanza aprendizaje resultando llamativas, innovadoras y útiles.	Las actividades planteadas casi siempre están dentro de los estándares de enseñanza aprendizaje resultando llamativas, innovadoras y útiles.	Las actividades planteadas a veces están dentro de los estándares de enseñanza aprendizaje resultando llamativas, innovadoras y útiles.	Las actividades planteadas nunca están dentro de los estándares de enseñanza aprendizaje resultando llamativas, innovadoras y útiles.

## 5.8 Recursos y financiamiento

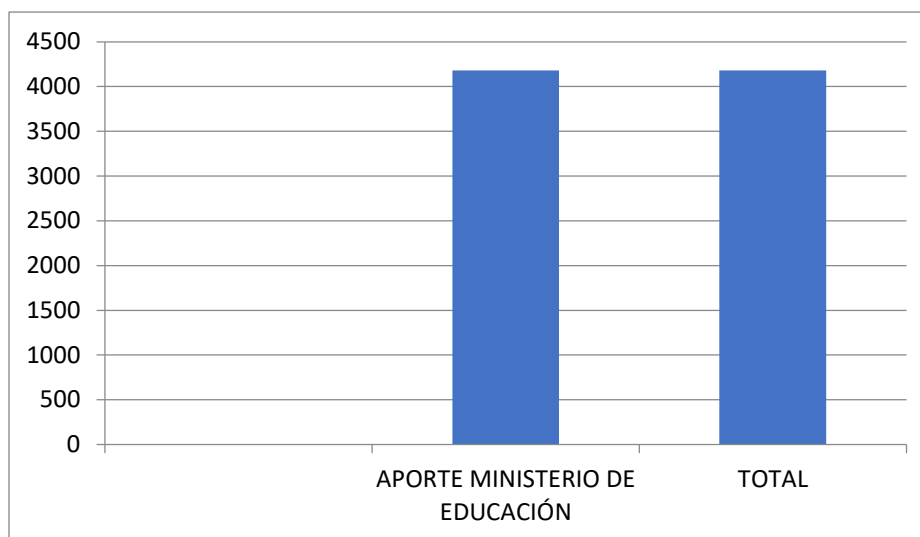
Para cumplir con el total de los talleres de capacitación a la guía metodológica se ha estimado un presupuesto general (figura 10) que incluye el sueldo del docente que impartirá el taller, material de oficina, fotocopias, memorias flash detallados en la figura 10. También se ha elaborado un esquema de ingresos estimados (figura 11). Cabe señalar que al ser una institución pública los gastos son aportes obligatorios de la Subsecretaría Nacional de Educación y Ministerio de Finanzas.



*Figura 10. Presupuesto general estimado para el funcionamiento de la propuesta*



*Figura 11. Gastos estimados para la puesta en marcha de la propuesta*



*Figura 12. Gastos estimados para financiamiento de la propuesta*

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

- El Sojukay se considera un deporte nacional, que está correlacionado a la disciplina y actividad deportiva dentro de los lineamientos de los deportes asiáticos sumados a las expresiones culturales y musicales ecuatorianas, que además trae consigo beneficios para que se generen procesos de cambios integrales personales. Además, culturalmente rescata las expresiones tradicionales propias de nuestro país y a su vez la diversidad internacional.
- El Sojukay, tiene implicancia de tipo espiritual y mental, dentro de la investigación orientada a los jóvenes en desarrollo social y humano, se logra evidenciar la mejora del reconocimiento emocional pues su nivel fue de medio a alto afianzando valores socioculturales y crecimiento personal.
- Además, al impartir técnicas de Sojukay se logró el desarrollo de control emocional por parte de los estudiantes pues pasaron de realizar actividades físicas de manera brusca a lograr controlar sus emociones, es decir, se notaba su capacidad de contenerse y relajarse, sumado a esto, están los valores de un 6 nivel medio a un 8 nivel alto.
- Asimismo, un punto importante fue la empatía, el Sojukay ayudó a que los estudiantes se interesarán por el estado y los sentimientos de sus compañeros con prácticas más seguras y colaborativas.
- Finalmente, se diseñó una guía metodológica de la enseñanza del Sojukay, dirigida a los docentes del área de educación física del nivel básica superior de la

Unidad Educativa “María Angélica Idrobo”, que sirve de herramienta para aplicar métodos y estrategias que destaquen los procesos corporales correctos junto con las bondades de este deporte de combate para que los estudiantes tengan sentido de protección física y mental.

## **Recomendaciones**

El proyecto fue aplicado con el objetivo de mantener la esencia propia de las artes marciales, se recomienda, al utilizar la metodología de las artes marciales en clases de educación física, se considere la experiencia de los docentes encargados del área en el momento de replicar los conocimientos; sobre todo si se imparte estos conocimientos durante la presencialidad.

Independientemente del docente encargado de impartir clases durante los contenidos de artes marciales, es importante respetar los parámetros propios de cada deporte de combate. Es decir, se deben normar algunos conceptos con el objetivo de no perder la esencia de la marcialidad, el respeto y la cordialidad.

Es necesario realizar un proceso de inducción a la temática, es decir, qué es el Sojukay, su impacto cultural y sus principales beneficios al practicarlo; siempre se deberá tener en cuenta que se debe generar un interés por parte de los estudiantes a involucrarse en nuevas formas de ejercicio físico.

Por último se recomienda incentivar al docente que innove pedagógicamente en la elaboración de sus planificaciones y sistemas de evaluación, tomando en cuenta las necesidades de grupo, para fortalecer la empatía y el rendimiento académico de los estudiantes.

## REFERENCIAS

- Alvarado, S. V. (2011). *Las transiciones escolares: una oportunidad de desarrollo integral para niños y niñas*. . RLCSNJ, 7(2).
- Ato, E., González, C., & Carranza, J. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *anales de psicología*, 79.
- Ato, E., González, C., & Carranza, J. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Apuntes de psicología*, 69-79.
- Binda, N. U.-B. ((2013).). Binda, N. U., & BInvestigación cuantitativa e investigación cualitativa: buscando las ventajas de las diferentes metodologías de investigación. *Binda, N. U., & Balbastre-Benavent, F. (2013). Investigación cuantitativa e investigación cualitativa: bu Revista de Ciencias económicas*.
- Bisquerra, R. (2003). Concepto de Emoción. *Investigación Educativa*, 7-43.
- Bisquerra, R. (2007). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Caicedo, S. (2010). *Sojukay*. Quito: Motivación & Desarrollo.
- Caicedo, S. (2010). *Sojukay Módulo 1* (Vol. 1). Quito: Motivación & Desarrollo.
- Carrasco, J. (2018). Agresividad y Regulación Emocional en las Artes Marciales. (*Tesis maestría*). Universidad de Uruguay, Montevideo.
- Celis, M. (2013). Autocontrol nos hace mas libres. *Consumer*, 11-16.
- Chóliz, M. (2005). EL PROCESO EMOCIONAL. En M. Chóliz, *PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN*: (pág. 34). Valencia: Universidad de Valencia.
- Constitución de la República del Ecuador . (2008). *Registro Oficial 449*. Quito.

- Correa, J. (2017). La práctica de deportes de combate y las artes marciales como estrategia educativa para disminuir las conductas agresivas en los niños y niñas de grado quinto de primaria de la institución educativa Agrícola de Guadalajara de Buga. (*tesis maestría*). Universidad del Cauca, Cauca.
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Decety, J., & Jackson, P. (2004). La arquitectura funcional de la empatía humana. *Revisión de neurociencia cognitiva y conductual*, 71-100.
- Díaz, J., & Flores, E. (2001). La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud Mental*, 20-35.
- Ekman, P. (2004). *¿Qué dice ese gesto?* Barcelona: RBA Libros.
- Fernández, E., Martín, M., & Domínguez, J. (2001). *Procesos psicológicos*. Madrid: Pirámide.
- Fierro, S. (2017). Correlación entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en los deportistas de las disciplinas de combate. (*Tesis especialización*). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito.
- García, S., Tobal, M., Escudero, P., Gutierrez, C., & Castellanos, V. (2010). Las artes marciales, su origen y actualidad: Una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu. *Orientando*, 141-174.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Madrid: Kairós.
- Gómez, O., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 96-117.
- González, J. (2010). Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *Ciencias del Deporte*, 75-80.
- Gross, J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition & Emotion*, 551-573.

- Gunkel, M., Schlägel, C., & Engle, R. (2014). *Culture's influence on emotional intelligence: an empirical study of nine countries*. *Journal of International Management*: 256–24.
- Haro, C. (2019). EL AUTOCONTROL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, PERÍODO SEMESTRAL OCTUBRE 2018 –FEBRERO 2019. (*Tesis especialización*). Universidad de Chimborazo, Riobamba.
- Hurtado de Barrera, J. (2010). *Metodología de la Investigación*. Caracas: Quiron.
- López, M., Arán, V., & Richaud, M. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados . *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37-51.
- Lucas, M., Russian, G., & Moreno, J. (2009). Autorregulación emocional y actitudes ante situaciones de agravio. *Revista de Psicología UCA*, 44.
- Lucas, M., Russian, G., & Moreno, J. (2009). Autorregulación emocional y actitudes ante situaciones de agravio. *Revista de Psicología UCA*, 25-44.
- Málaga Diéguez, I. ((2014). ). Definición de los distintos tipos y sus bases neurobiológicas. *Los trastornos del aprendizaje*. .
- Medrano, L., Muñoz, R., & Cano, A. (2016). Procesos cognitivos y regulación emocional: aportes desde una aproximación psicoevolucionista. *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*, 47-54.
- Mellado, V., Blanco, L., Borrachero, A., & Cárdenas, J. (2012). *Las Emociones en la Enseñanza y el Aprendizaje de las Ciencias Experimentales y las Matemáticas*. España: DEPROFE.
- Méndez, A., Martínez, D., & Valverde, J. (2017). Inteligencia emocional y mediadores motivacionales en una temporada de Educación Deportiva sobre mimo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte* , 52-72.
- Mendoza, B. (2010). *Manual de autocontrol de enojo*. México: Manual Moderno.

- Mestre, J., & Guil, R. (2012). *La regulación de las emociones una vía a la adaptación personal*. Madrid: Pirámide.
- Ministerio de Educación. (2016). *Adaptaciones curriculares para la educación con personas jóvenes y adultas. área de educación física*.
- Montenegro, P. (2007). *¡No puedo más! Intervención cognitivo conductual ante la sintomatología depresiva en docentes*. España: Wolters Kluwer.
- Morgado, M. (2000). Del valor estético de la empatía al negocio inteligente de las emociones. La psicología estética de Theodor Lipps a las puertas del tercer milenio. *Revista de historia de la psicología*, 359-372.
- Oshiro, A. (2018). Efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa privada-San Juan de Lurigancho. Lima, 2018. (*Tesis maestría*). Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Paredes, E., & Ribera, D. (2006). *Educar en valores*. Barcelona: Tibidabo.
- Pita Fernández, S. & (2002)). Investigación cuantitativa y cualitativa. . *Cad Aten Primaria*, .
- Salguero, B. (2018). Proyecto para el reconocimiento de las emociones en la expresión de la imagen corporal como ente generador de herramientas de autocontrol de conductas agresivas a partir de las artes marciales el karate-do con la población de internos del centro de acogid. (*tesis maestría*). Universidad Salesiana, Quito.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination. Cognition and Personality*, 185-211.
- Santos, M. (2003). Desarrollo Socioafectivo e Intervención con las Familias. *Ministerio de Educación Cultura y Deportes, Secretaría de educación y formación profesional*.
- Sibley, B., & Etnier, J. (2002). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 243-256.

Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 25-52.

Villouta, M. (2017). *Autorregulación emocional: un descubrimiento a través del arte terapia*. Universidad del Desarrollo.

## ANEXOS

### Anexo 1. Cuestionario de Inteligencia Emocional en Educación Física

Me siento mentalmente relajado/a

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

1. Soy bueno tranquilizando a mis compañeros cuando los percibo excesivamente alterados.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

2. Puedo intervenir rápidamente sobre mis emociones para recuperar mi concentración.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

3. Comprendo fácilmente como se sienten mis compañeros o rivales en los juegos o competiciones.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

4. Soy consciente de cuando me empiezo a enfadar en los juegos

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

5. Normalmente puedo experimentar las sensaciones de mis compañeros y ponerme en su situación
  - Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
6. Distingo bien las emociones que crea en mi el juego
  - Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
7. Casi siempre se exactamente como me siento
  - Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
8. Soy consciente de mis emociones cuando juego o compito
  - Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
9. Soy bueno controlando mi nivel de tensión
  - Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
10. Reconozco las emociones que los adversarios están sintiendo en los juegos mirando las expresiones tanto faciales como corporales.
  - Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
11. Normalmente se lo que siento cuando estoy participando o jugando.
  - Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo

- Totalmente de acuerdo
12. Soy consciente de los mensajes no verbales que envían los demás
- Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
13. Me es fácil reconocer mis emociones en los juegos o competiciones cuando las estoy sintiendo.
- Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
14. Cuando afronto un juego controlo mis emociones.
- Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
15. A menudo empleo mis emociones para darlo todo
- Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
16. Soy capaz de cambiar mis pensamientos negativos en positivos empleando mis emociones durante las actividades físicas
- Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
17. Me doy cuenta de cuando empiezo a ponerme nervioso durante las actividades físicas o juegos.
- Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
18. Manejo de forma efectiva los enfados de mis compañeros
- Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo

- Totalmente de acuerdo
19. Me es fácil reconocer mis emociones durante un juego
- Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
20. Puedo permanecer tranquilo, aunque se den situaciones que me puedan alterar.
- Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
21. Comprendo fácilmente como se sienten mis compañeros.
- Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo