



Licencia Creative Commons Attribution Non-Commercial 3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) Licencia Internacional



**CUADERNOS DE SOFÍA  
EDITORIAL**

## **La actividad física recreativa como recurso en situación de violencia física y simbólica**

### **Recreational physical activity as a resource in situations of physical and symbolic violence**

**Ciria Margarita Salazar C.**

Universidad de Colima, Mexico  
ciria6@ucol.mx

<https://orcid.org/0000-0001-8863-2309>

**Pedro Julián Flores Moreno**

Universidad de Colima, Mexico  
[pedrojulianf\\_flores@ucol.mx](mailto:pedrojulianf_flores@ucol.mx)

<https://orcid.org/0000-0003-2587-513X>

**Lenin Tlamatini Barajas Pineda**

Universidad de Colima, Mexico  
<https://orcid.org/0000-0003-0975-8144>  
pedrojulianf\_flores@ucol.mx

## **Resumen**

El abordaje desde la investigación-acción (IA) destaca la presencia terapéutica y mediadora de la actividad física recreativa en situaciones de violencia física y simbólica en un grupo de artistas. El grupo de trabajo estuvo conformado por 26 personas, con una media de edad de 23 años (el menor, 17 años, y el mayor, 42). La investigación-acción estuvo diseñada en cuatro fases: diagnóstico, diseño, implementación y evaluación. El registro de las experiencias fue referido en diario de campo, así como, en el índice de fortaleza mental (MTI). Entre los hallazgos no concluyentes, se debe seguir explorando estímulos de actividad física recreativa, con niveles de intensidad de moderados a vigorosos, ante la rigidez de cuerpos frente al *performance* del oficio y la continua violencia física y simbólica. A nivel de mediación, la actividad física recreativa permite el manejo de dificultades

emocionales —mediante el uso del cuerpo— para condicionar la convivencia y la elevación de la frecuencia cardíaca.

**Palabras clave:** recreación, actividad física, violencia.

### **Abstract**

This paper tackled from action research (AR) highlights the therapeutic and mediating presence of recreational physical activity in physical and symbolic violence situations on an artist's group. The workgroup consisted of 26 people, with an average age between 23 years old (the youngest 17 years old, and the oldest, 42 years old). Action-intervention in four phases was designed: diagnosis, design, implementation, and evaluation. The aspects that we report in this document evidence the experiences referred to in the field diary and as well as the Mental Toughness Index (MTI). Among the main findings using this qualitative (AR) and non-conclusive methodology, we refer to the need to continue exploring physical stimuli with intensity and recreational methods in the presence of the bodies' stiffness facing the performance of the profession and the continuous physical and symbolic violence. In conclusion, recreational physical activity at a mediation level allows the management of emotional difficulties using the body to condition coexistence and the elevation of the heart.

**Keywords:** Recreational, Physical activity, Violence.

### **Introducción**

En México, la Comisión Nacional de los Derechos define a la violencia como un acto de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, psicoemocional o sexualmente a cualquier persona<sup>1</sup>. La violencia en los espacios de formación artística adopta formas un tanto más complejas, ya no es impulsiva ni externa, tampoco física; está interiorizada: es psíquica y psicológica<sup>2</sup>. Por ello se vuelve más difícil de visibilizar y, por ende, erradicarla.

En el ámbito artístico se reconocen en la opresión y relaciones de poder, violencias simbólicas que repercuten en la salud física-mental y desarrollo creativo del artista<sup>3</sup>; esto es común observarlo en los montajes, coreografías o *performances* que, en muchas ocasiones, están cargados de ideologías y creencias patriarcales,

---

<sup>1</sup> Comisión Nacional de los Derechos. Violencia contra las mujeres. ¿Qué hacer?. [Sitio Web]. CNDH. 2018. Ubicado en: <https://igualdaddegenero.cndh.org.mx/Content/doc/Promocion/Violencia-Mujeres-Que-Hacer.pdf>

<sup>2</sup> Han Byung-Chul, Topología de la violencia (Barcelona: Herder, 2016).

<sup>3</sup> Lombo, A. Otras miradas. El reconocimiento de la violencia simbólica de género en la Licenciatura en Artes Escénicas. [Tesis de grado]. Universidad Pedagógica Nacional, Colombia. (2020). Ubicada en: <http://upnlib.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/12217>

reproducciones de conductas machistas o representaciones con violencia simulada<sup>4</sup>.

La violencia constituye un problema de salud humano<sup>5</sup> que tiene repercusiones muy profundas en las personas que la viven; estas pueden ser somáticas y mentales<sup>6</sup>, afectar fisiológicamente al sistema nervioso central y, por consecuencia, al sistema endocrino<sup>7</sup>: secreción de hormonas, corticoides, catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) que tienen como resultado diferentes respuestas somáticas, como involución del timo, gastritis, fiebre, gripe, cardiopatías (hipertensión arterial, infartos), inmunosupresión y ansiedad<sup>8,9</sup>, dolor localizado, estrés y fatiga<sup>10</sup>.

Los tratamientos rehabilitatorios para las personas víctimas de violencia son los convencionales: farmacológicos, psicológicos, intervenciones terapéuticas diversas<sup>11</sup>; y, recientemente, se ha publicado un manual de estrategias de terapia, basado en ejercicios de estiramientos e intensidad, de respiración o actividades recreativas/deportivas<sup>12</sup> para personas que han sufrido violencia.

La finalidad de la intervención con actividad física, deporte o actividades recreativas en personas vulneradas por la violencia “es la manifestación pragmática de una necesidad básica del ser humano de moverse”<sup>13</sup>; en otras palabras: salirse, moverse hacia otro estado físico y mental, para obtener energía<sup>14</sup>, activar el sistema

---

<sup>4</sup> Laura Capella, “Bringing Consent to Ballet, One Intimacy Workshop at a Time”, *The New York Times*. Nueva York, 13 de abril de 2022.

<sup>5</sup> Julio Cesar Espín Falcón, Anais Marta Valladares González, Jorge Carlos Abad Araujo, Clarivel Presno Labrador y Nancy Gener Arencibia, “La violencia, un problema de salud”, *Revista Cubana de Medicina General Integral* 24:4 (2008): 1-6.

<sup>6</sup> Edisson Cuervo Montoya, “Significados y aproximaciones teóricas sobre el tema de la violencia. Exploración del concepto de violencia y sus implicaciones en educación”, *Política y Cultura* 46 (2016): 77-97.

<sup>7</sup> Alfonso Escobar y B Gómez González, “Violencia y cerebro”, *Revista Mexicana de Neurociencia* 7:12 (2006): 156-163.

<sup>8</sup> Maritza Verónica García Montañez y Christian Amaury Ascensio Martínez, “Bullying y violencia escolar: diferencias, similitudes, actores, consecuencias y origen”, *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17:2 (2015): 9-38.

<sup>9</sup> Teresita de Jesús Porras Portillo, “Frecuencia de síntomas de somatización y relación con violencia familiar en mujeres” (Tesis de Especialista en, Universidad Autónoma de Baja California, 2017).

<sup>10</sup> Julio Torales, Ivan Barrios, Israel González y Marcos Almirón, “Trastorno de síntomas somáticos: una actualización”, *Revista Científica Estudios e Investigaciones* 7:1 (2018): 150-166.

<sup>11</sup> Teresa Fernández de Juan, “Hacia un nuevo camino”: programa de investigación-acción sobre autoestima y musicoterapia con mujeres violentadas”, *Enseñanza e investigación en psicología* 11:1 (2006): 65-79.

<sup>12</sup> Annelies Jordi et al., *El cuerpo que soy. Manual de trabajo corporal y creativo para personas que atienden a quienes han sufrido traumas* (Cochabamba: INTERTEM, 2020).

<sup>13</sup> José Antonio González Jurado, “La actividad física orientada a la promoción de la salud”, *Escuela Abierta*, 7 (2004): 73-96.

<sup>14</sup> F Salvador Pérez, J J Muros Molina, V M Gámiz Sánchez y F Zurita Ortega, “Revisión teórica basada en la relación entre los conceptos de actividad física y salud”, *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud* 9:1 (2017): 377-386.

circulatorio para respirar<sup>15</sup> y oxigenar de forma óptima<sup>16</sup>, estimular al sistema nervioso<sup>17</sup> y endocrino, para percibir una sensación de felicidad y mejora de la autoestima<sup>18</sup>.

Varios autores, publicaron —tras diversos estudios observacionales— que el ejercicio físico regular estaba asociado con síntomas reducidos de depresión<sup>19</sup>. Esto marcó un precedente para que más intervenciones educativas y terapéuticas incorporaran a la actividad física como un recurso en la mediación y el tratamiento de personas con depresión, ansiedad, trastornos del estado de ánimo y recuperación de la capacidad cognitiva.

En un estudio se probó con ejercicios High Intensity Interval Training (HIIT), con duración de 20 a 40 minutos, que es posible aumentar 30% de neurotrofina y reducir el estrés y ansiedad en una persona con perfil psicológico vulnerado<sup>20</sup>. En el mismo sentido, diversos autores descubrieron que la actividad física y deportiva aumenta la dopamina y la serotonina; lo que permite tener más receptores en los centros de recompensa<sup>21</sup>.

Algunos autores en relación con el aporte del juego mediante las actividades recreativas, según mencionan que<sup>22</sup>:

La lúdica se ve enlazada a la dimensión humana de las emociones, o sea, unido a todas las esferas de su acción como ser biopsicosocial, y por lo tanto, con necesidades de sentir, expresar, comunicar y producir con los otros en un contexto social dado. (p. 28)

De este modo, mediante las vivencias de juego, se crea un significado personal de los valores, actitudes y normas (...), constituyéndose en una práctica que introduce paulatinamente al individuo en el mundo de los valores y las actitudes, tales como: el respeto a la norma, al espíritu de equipo, a la cooperación, la superación, entre

---

<sup>15</sup> Henry Ramírez Hoffmann, "Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable", Colombia Médica, 33:1 (2002): 3-5.

<sup>16</sup> Osvaldo Cintra Cala, y Yanipcia Balboa Navarro, "La actividad física: un aporte para la salud", Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital 16:159 (2011).

<sup>17</sup> Melanio Campos Fernández, "Beneficios de la actividad física en los estudiantes" (Trabajo de especialidad en, Universidad Nacional de Tumbes, 2019).

<sup>18</sup> Betty M Pérez, "Salud: entre la actividad física y el sedentarismo", Anales Venezolanos de Nutrición 27:1 (2014): 119-128.

<sup>19</sup> James A. Blumenthal et al., "Effects of exercise training on older patients with major depression", Archives of internal medicine 159:19 (1999): 2349-2356.

<sup>20</sup> Andrea Salis, "Proactive and reactive effects of vigorous exercise on learning and vocabulary comprehension", Perceptual and Motor Skills 116:3 (2013): 918-928.

<sup>21</sup> Roshan Cools, Monja Froböse, Esther Aarts y Lieke Hofmans, "Dopamine and the motivation of cognitive control", Handbook of Clinical Neurology 163 (2019) 123-143.

<sup>22</sup> Alejandro Tamayo Giraldo y Jaime Alberto Restrepo Soto, El juego como mediación pedagógica en la comunidad de una institución de protección, una experiencia llena de sentidos. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos 13:1 (2016): 105-128.

otros<sup>23</sup>.

En la actividad recreativa, la vida es flexibilidad, elasticidad, vitalidad, libertad, satisfacción y alegría, y eso es lo que nos proporciona el juego. Al jugar, ponemos en marcha nuestras capacidades de adaptación internas, al máximo de nuestras posibilidades, de forma inconsciente y automatizada. Cuando jugamos, nos conectamos con nuestro YO más profundo, donde están nuestras capacidades más desarrolladas. Autores como vieron el potencial de la lúdica y el juego como recurso terapéutico y mediador<sup>24 25</sup>:

“...en conjunto el juego y la lúdica generan espacios agradables de aprendizaje y de moldeamiento de conductas, transforman el ambiente hostil en un espacio acogedor e interesante ..., es decir que lo que allí se realiza no está dependiendo del cumplimiento de reglas, sino que abre la oportunidad de comunicación y participación en su propio aprendizaje (p. 28); así mismo, las relaciones sociales, la afirmación de roles, el liderazgo, la toma de decisiones, la autoestima, las habilidades de pensamiento y las habilidades motrices, son algunos aspectos que se desarrollan favorablemente a través del juego y la lúdica”<sup>26</sup>.

“El juego, media entre ellos y la realidad que viven, y se educan para poder superar tales situaciones de adversidad y en un futuro, no seguir los pasos de aquellos violentos que impactaron una parte de sus historias de vida [...] el juego es también un mediador entre conflicto y paz, es decir, ... tienen la posibilidad de jugar siendo guiados mas no coartados por terceros, siendo encaminados por expertos en el área”<sup>27</sup>.

Las emergencias colectivas y la velocidad con la que, en los últimos años, la violencia simbólica ha sido visibilizada y sancionada en los ámbitos de las artes escénicas demanda encontrar alternativas que permitan —a quienes han sido víctimas— reencontrarse con los escenarios y su práctica cotidiana, mediante estrategias formativas y terapéuticas.

Por ello, el objetivo del presente trabajo es evaluar los alcances de la investigación-acción a través de actividad física recreativa y el HIIT, en términos de acondicionar

---

<sup>23</sup> Alejandro Tamayo Giraldo y Jaime Alberto Restrepo Soto, “El juego como mediación pedagógica en la comunidad de una institución de protección, una experiencia llena de sentidos”, *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* 13:1 (2016): 105-128.

<sup>24</sup> Martha Lisbeth Magdaniel y Bielenis Karina Silvera, “Lúdica como estrategia para el fortalecimiento de las conductas prosociales en los niños de 4° del colegio 20 de julio central” (Tesis de Licenciatura en, Universidad de la Costa, 2017).

<sup>25</sup> Michelle Sánchez Ospina, “El juego como mediador educativo en contextos de violencia en Medellín”, *La Voz del Semillero* 6 (2013): 27-34.

<sup>26</sup> Martha Lisbeth Magdaniel y Bielenis Karina Silvera, “Lúdica como estrategia para el fortalecimiento de las conductas prosociales en los niños de 4° del colegio 20 de julio central” (Tesis de Licenciatura en, Universidad de la Costa, 2017).

<sup>27</sup> Michelle Sánchez Ospina, “El juego como mediador educativo en contextos de violencia en Medellín”, *La Voz del Semillero* 6 (2013): 27-34.

al grupo para incorporar técnicas psicológicas de contención y de reaprendizaje; en otras palabras: el logro de la confianza entre los integrantes y la atención plena para el desarrollo del programa.

## 1. Método

La presente indagación consideró —por las características tan sensibles y emergentes— a la investigación-acción para intervenir con un programa terapéutico en un grupo de artistas vulnerados. En este sentido, la investigación-acción es similar a los métodos mixtos, por la diversidad de datos que recoge, y sólo difiere de éstos al centrarse en la solución de un problema específico y práctico<sup>28</sup>. La investigación-acción práctica tiene sus constantes: estudia prácticas locales de la comunidad, involucra indagación individual o colectiva, se centra en el desarrollo y aprendizaje de los participantes, implementa un plan de acción para resolver, introducir la mejora o generar cambio, y, finalmente, el investigador ejerce el liderazgo, simultáneamente, con uno o varios miembros del grupo<sup>29</sup>.

En lo relativo a la población, el grupo de artistas (26 personas) con el que se trabajó, algunos de sus integrantes manifestaron haber sido vulnerados de forma simbólica, física y psicológica, derivado de la exigencia de un perfil de excelencia que se demanda en su desempeño, y la reproducción de conductas machistas, o el ejercicio del poder; de igual forma, violencia simbólica constante por parte de los directivos del grupo. Ante la situación, el grupo fue invitado a participar en un taller que integró a la actividad física recreativa como parte de las sesiones de contención e identificación de problemáticas no reveladas en las denuncias formales y primeros auxilios psicológicos.

El proceso de investigación-acción estuvo conformado por las siguientes etapas, considerando flexibilidad en el diseño e implementación<sup>30</sup>:

- a) Detección y diagnóstico del problema de investigación
- b) Elaboración del plan para solucionar o introducir el cambio
- c) Implementación del plan y evaluación del resultado
- d) Retroalimentación y nuevo diagnóstico que inicia el ciclo

En cuanto al diseño metodológico, se desarrolló en tres fases<sup>31</sup>:

---

<sup>28</sup> John W. Creswell, *Investigación educativa. Planeación, conducción y evaluación en investigación cuantitativa y cualitativa* (4ª ed) (Boston: Pearson, 2012).

<sup>29</sup> John W. Creswell, *Educational research. Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. (Estados Unidos de América: Pearson, 2005).

<sup>30</sup> Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio, *Metodología de la investigación* (México: Mc Graw Hill Educación, 2014).

<sup>31</sup> César A. Bernal, *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (Tercera Edición) (Colombia: Pearson Educación, 2010).

- a) *Fase inicial o de contacto con el grupo de artistas.* Las autoridades al frente del grupo artístico se reunieron con un grupo interdisciplinario para dialogar y conocer de primera mano las situaciones de violencia. Posterior a la reunión se integró un informe que, en primera instancia, detectó las necesidades o problemáticas, con el propósito de dar una solución.
- b) *Fase intermedia o de elaboración del plan.* En esta etapa se planteó el taller de sensibilización y mediación, basado en una metodología terapéutica que incentive la asertividad, la libertad y la creatividad; a través de dinámicas recreativas, el manejo de las expresiones y la reapropiación del cuerpo desde un enfoque emocional. Para el caso de la actividad física recreativa, usamos la ludotecnia y el método HIIT (High Intensity Interval Trainging) para alentar la confianza, aumentar la frecuencia cardíaca, concentración para controlar la respiración, aumentar la adrenalina y dopamina, así como sentir pleno dominio del cuerpo (Cuadro 1).
- c) *Fase de ejecución y evaluación del estudio.* El taller se desarrolló durante tres días consecutivos (horario: 16:00 a 21:00 horas); la actividad física-recreativa se programó durante una hora diaria; los primeros dos días se inició el taller y, el tercer día, se cerró con recreación grupal. De igual forma —durante los tres días— se desplegaron: técnicas de recolección de información (producto de las actividades del taller), diarios de campo, aplicación de test y cuestionario, entrevistas, observación participante estructurada, diálogos anecdóticos, entre otras.

Cuadro 1. Programa de intervención terapéutica y mediadora con ludotecnia y actividad física HIIT

Día	Ludotecnia*	Objetivo	HIIT**	Objetivo
1	El viaje (5 min)	Atención sostenida y selectiva	Carreras en el sitio	Resistencia FC
	Vikingos (5 min)	Concentración y colaboración	Saltos de tijera	Resistencia
	Flash Dance (6 min)	Atención sostenida y selectiva	Saltos con dos piernas	Tolerancia
	Blancos y negros (5 min)	Reacción, velocidad y elevación frecuencia	Zancadas	
	Piratas (9 min)	Velocidad de reacción, atención y FC	Abdominales y planchas	
2	Tú conoces a Ramón (5 min)	Lúdica e integración	Prueba de <i>Course navette</i> o carrera de 20 metros	Mide la aptitud cardiorrespiratoria y la potencia aeróbica máxima, e, indirectamente, el consumo

	Atínale al cuerpo (5 min)	Ubicación espacial y corporal	Abdominales y planchas		máximo oxígeno y Resistencia fuerza	de y
	Números (10 minutos)	Velocidad de reacción, razonamiento lógico-matemático y elevación de frecuencia cardiaca	Estiramientos		Control de respiración y relajación	la y
	Frontera (5 min)	Cooperación, resistencia y comunicación				
3	Mundial del globo	Cooperación	Calentamiento activo		Preparación de músculos y articulaciones para el ejercicio	de y
	Relevos globos	Cooperación	Repeticiones de ejercicios básicos		Resistencia y elevación de la Frecuencia Cardíaca	y la
	Carrera globos Gallitos globos	Velocidad cooperación y Reacción, pensamiento estratégico y velocidad	Ejercicios de flexibilidad		Estiramiento y cierre de la sesión	y
	Mundo telas	Pensamiento estratégico cooperación y				
	Pulpos	Concentración, cooperación, pensamiento estratégico				

T\*\*\* Retroalimentación: el juego como elemento de libertad y creatividad (7 min)

\*Juegos. \*\*Ejercicios con repeticiones de 3 x 30 segundos con descansos entre los ejercicios. \*\*\*Todos los días.

En el tercer ciclo —para evaluar el resultado de la intervención, con actividad física recreativa— se utilizó el Índice de Fortaleza Mental (MIT); el cual se desarrolló con el propósito de conceptualizar el término unidimensional y estructurado, a partir de una caravana de recursos personales de ocho elementos, donde: cada ítem que describe

el MTI, corresponde a un recurso de la fortaleza mental en lo específico<sup>32</sup> (Cuadro 2).

Cuadro 2. Recursos personales evaluados por ítem en MTI

Ítem	Recurso personal
1. Creo en mi capacidad de lograr mis metas	<i>Auto-eficiencia generalizada</i>
2. Soy capaz de regular mi concentración cuando realizo alguna tarea	<i>Regulación de las emociones</i>
3. Soy capaz de usar mis emociones para hacer las cosas como lo deseo	<i>Regulación de la atención</i>
4. Lucho por el éxito continuo	<i>Mentalidad de éxito</i>
5. Ejecuto mi conocimiento de lo que sea requerido para lograr mis metas	<i>Fortaleza</i>
6. Consistentemente venzo la adversidad	<i>Vencer la adversidad</i>
7. Soy capaz de desempeñar habilidades o conocimientos adecuados cuando me retan	<i>Conocimiento en contexto</i>
8. Busco lo positivo en la mayoría de las situaciones	<i>Estilo optimista</i>

Se utilizó, también, un diario de campo y observación participante para evaluar los alcances de la intervención-acción (IA).

Algunos autores advirtieron en el diario de campo un instrumento útil para la descripción, el análisis y la valoración del campo de intervención<sup>33</sup>; que toma sentido en la medida en que se convierte en una posibilidad para generar procesos de reflexión-investigación. Para ello, se anotaron los acontecimientos más significativos durante el tiempo de aplicación de las sesiones recreativas y de actividad física, identificando el origen y las consecuencias.

La técnica de observación participante es un excelente acompañamiento del diario de campo, se complementan; es común ver a ambas técnicas en trabajos de tipo cualitativo, sociológico y educativo, con presencia constante en la investigación-acción (IA). La observación permite una recogida de datos con todos los sentidos, es una lectura sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el espacio y tiempo de interacción<sup>34</sup>. La técnica nos permitió relacionarnos y compartir: el tiempo

<sup>32</sup> Daniel F Gucciardi et al., "The concept of mental toughness: test of dimensionality, nomological network, and traitness", *Journal of Personality*, 83:1 (2015): 26-44.

<sup>33</sup> Laura Victoria Londoño Bernal et al., "Diario de campo y cuaderno clínico: herramientas de reflexión y construcción del quehacer del psicólogo en formación", *Poiésis* :17 (2009).

<sup>34</sup> Barbara B. Kawulich, "La observación participante como método de recolección de datos", *Forum*:

y el espacio de la intervención para entablar conversaciones naturales, así como los códigos o clichés del grupo; escuchar las charlas y comentarios entre los participantes.

## **2. Resultados**

### **2.1 Anotaciones del Diario de Campo**

Entre los aspectos observables, derivados de la intervención física y recreativa, se percibe una respuesta positiva a las actividades promovidas por la ludotecnia, que permitió una apertura más armoniosa para comenzar con el trabajo de intervención en situación de crisis. Es preciso señalar que las actividades recreativas —basadas, principalmente, en juegos cooperativos— tuvieron la intención de activar la atención selectiva y sostenida, la cooperación y la elevación de la frecuencia cardiaca; esto les permitió apropiarse del momento recreativo, generando una experiencia viva, de disfrute, motivación, creatividad, humor y goce.

La estrategia con juego permitió la participación en libertad, sin subordinar intereses o sus acciones a los del grupo, percibiendo disfrute e interrelación con los compañeros; así como las risas, la cercanía corporal y la disposición a integrarse a la dinámica a plenitud, sin prisas.

En lo relativo al estímulo de ejercitación física, la alta intensidad generó una ruptura emocional asociada a la creencia sobre la fortaleza física y su preparación específica de su modalidad artística; se observó molestia, enojo, resistencia a la orden de ejecución y frustración.

La circunstancia la atenuó el esfuerzo físico extenuante (desde la percepción de ellos), la capacidad de adaptación al ejercicio, el abandono de la actividad o prueba de forma muy rápida, así como escasa actuación de perseverancia.

Las mujeres, especialmente, desistieron de confrontarse con el reto del HIIT y, en su mayoría, no terminaban las series; o bien, abandonaban la actividad para irse a sentar y observar y, desde ese lugar, disentir de lo que ocurría. Sólo tres varones (uno de ellos con más de dos décadas en el grupo), terminaron los tres días con las sesiones de alta intensidad, reconociendo la importancia de la preparación física para su desempeño artístico.

### **2.2 Análisis Sobre La Fortaleza Mental**

Al medir la Fortaleza Mental (MTI), el grupo —en general— se representa por los ítems: 4 (mentalidades de éxito), 5 (fortalezas), y 7 (conocimientos del contexto); en sí, el colectivo cuenta con recursos para lograr sus metas, fortaleza para llevarlas a cabo y capacidad de desempeño para lograrlas cuando se siente retado. No

---

Qualitative Social Research 6:2 (2006).

obstante, los menores puntajes están dados en la capacidad de regulación de sus emociones cuando están realizando una actividad y del nivel de atención durante su realización. En este sentido, el colectivo puede llegar a ver limitada su actuación, derivada de las emociones.

En lo correspondiente a los recursos personales, se observó que el grupo (en general), representa puntajes bajos en los recursos de autoeficacia generalizada ( $5.48 \pm 1.69$ ), regulación de las emociones ( $5.33 \pm 1.35$ ), fortaleza ( $5.76 \pm 1.44$ ), y conocimiento del contexto ( $5.81 \pm 1.36$ ) (Tabla 1).

Tabla 1. Los recursos personales evaluados por ítem en MTI

Categoría	L-inferior	L-Superior	Media	$\pm$
1. Recurso personal	3	7	6.05	1.024
2. Auto-eficiencia generalizada	1	7	5.48	1.692
3. Regulación de las emociones	3	7	5.33	1.354
4. Regulación de la atención	4	7	6.38	.865
5. Mentalidad de éxito	5	7	6.52	.680
6. Fortaleza	1	7	5.76	1.446
7. Vencer la adversidad	5	7	6.62	.590
8. Conocimiento en contexto	2	7	5.81	1.365

A su vez, los ítems que reflejan la limitación de los sujetos evaluados están representados por la incapacidad de regulación de la atención cuando realizan alguna tarea ( $5.48 \pm 1.69$ ), la inexactitud de capacidad para el uso de las emociones para ejecutar las actividades como se desean ( $5.33 \pm 1.35$ ), el fallo consistente para vencer la adversidad ( $5.76 \pm 1.44$ ) y falta de conocimiento del contexto ( $5.76 \pm 1.44$ ). A pesar de que los sujetos manifiestan que mantienen una mentalidad de éxito ( $6.52 \pm .68$ ) y lucha constante en la regulación de la atención ( $6.62 \pm .59$ ) para realizar las acciones planteadas de una manera efectiva (Tabla 2).

Tabla 2. Análisis general de MTI del grupo

Ítem	Grupo en general	
	M	SD $\pm$
1. Creo en mi capacidad de lograr mis metas	6.05	1.024
2. Soy capaz de regular mi concentración cuando realizo alguna tarea	5.48	1.692
3. Soy capaz de usar mis emociones para hacer las cosas como lo deseo	5.33	1.354

4. Lucho por el éxito continuo	6.38	.865
5. Ejecuto mi conocimiento de lo que sea requerido para lograr mis metas	6.52	.680
6. Consistentemente venzo la adversidad	5.76	1.446
7. Soy capaz de desempeñar habilidades adecuadas o conocimiento cuando me retan	6.62	.590
8. Busco lo positivo en la mayoría de las situaciones	5.81	1.365

En lo particular, en el análisis realizado por género, el grupo de mujeres sustenta su MT en luchar continuamente por el éxito ( $6.67 \pm .500$ ), aplicar su conocimiento para lograr sus metas y desempeñarse de forma adecuada cuando se siente retada ( $6.67 \pm .707$ ) y en ser capaces de desempeñar sus habilidades adecuadamente cuando se sienten retadas ( $6.67 \pm .500$ ). Por el contrario, manifiestan dudar de su capacidad para lograr sus metas ( $5.57 \pm 1.32$ ) e incapacidad para emplear sus emociones ( $4.78 \pm 1.39$ ); además de mantenerse positivas u optimistas en la mayoría de las situaciones. En cambio, los hombres reportan una mayor MT al mantener una mayor credibilidad con respecto a su capacidad de lograr sus metas ( $6.33 \pm .651$ ), luchas constantes por el éxito ( $6.17 \pm 1.03$ ), emplear su conocimiento y habilidades para lograr sus metas ( $6.42 \pm .669$ ), vencer la adversidad ( $6.00 \pm 1.044$ ), aplicar sus habilidades u conocimientos cuando se sienten retados ( $6.58 \pm .669$ ) y mantenerse optimistas ante la mayoría de las situaciones ( $6.17 \pm 1.030$ ) (Tabla 3).

Tabla 3. Análisis de Fortaleza Mental (MTI) por sexo

Ítem	Mujeres		Hombres	
	M	SD	M	SD
1. Creo en mi capacidad de lograr mis metas	5.57	1.32	6.33	.651
2. Soy capaz de regular mi concentración cuando realizo alguna tarea	5.22	1.716	5.57	1.723
3. Soy capaz de usar mis emociones para hacer las cosas como lo deseo	4.78	1.394	5.75	1.215
4. Lucho por el éxito continuo	6.67	.500	6.17	1.030
5. Ejecuto mi conocimiento de lo que sea requerido para lograr mis metas	6.67	.707	6.42	.669
6. Consistentemente venzo la adversidad	5.44	1.878	6.00	1.044
7. Soy capaz de desempeñar habilidades adecuadas o conocimiento cuando me retan	6.67	.500	6.58	.669
8. Busco lo positivo en la mayoría de las situaciones	5.33	1.658	6.17	1.030

## Discusión y conclusiones

La actividad física recreativa —como recurso terapéutico en personas con situación de violencia— representa una herramienta potencialmente valiosa para la mediación

y manejo de dificultades emocionales; pues permite —desde un primer momento— generar ambientes de igualdad y de confianza entre los participantes, como la intervención en la que la práctica de una actividad deportiva funciona como estrategia efectiva adecuada para transformar las relaciones personales y culturales, y logra una efectiva convivencia<sup>35</sup>.

Por lo anterior, el juego recreativo es reconocido como una herramienta potencialmente educativa<sup>36</sup> de promoción de valores<sup>37</sup>, efectiva para lograr aprendizajes significativos<sup>38</sup>, estimular el pensamiento estratégico<sup>39 40</sup>; poniendo de manifiesto, además de todo lo anterior, su capacidad para fortalecer la convivencia social<sup>41 42</sup>. Por lo que las diversas propuestas de intervención de juegos recreativos se trasladan de los ambientes educativos al ámbito de intervenciones terapéuticas, como facilitadoras para la mediación inicial; y representa, por tanto, una propuesta de innovación.

En todos los sectores en la convivencia social existen manifestaciones de acciones de violencia física o simbólica, actos discriminatorios, de exclusión, etc.; incluso, en los sistemas educativos se replican diversos actos como respuesta de las interacciones familiares y de la comunidad. Uno de los rasgos del perfil de egreso para la educación básica, “convivencia y ciudadanía”, busca desarrollar la identidad como persona. Conocer y respetar, además de ejercer sus derechos y obligaciones. Favorece el diálogo y contribuye a la convivencia pacífica y rechaza todo tipo de discriminación y violencia<sup>43</sup>; en este sentido, en la mayoría de las escuelas de educación superior se han integrado —a sus políticas educativas— protocolos para

---

<sup>35</sup> John Deybid Bravo-Chaucanes et al., “Los juegos recreativos en el fútbol como estrategia para promover la inclusión de género”, Educación física, recreación, lúdica y ocio como categorías emergentes 1:35 (2021): 1-18.

<sup>36</sup> Maisto, Elisabetta. “Crecer jugando: las virtudes del juego como herramienta educativa”. Tesis de grado en Universidad Nacional de Educación, 2016.

<sup>37</sup> Jeniffer Lilibeth Vera Campozaño y Nicole Stefania Caisapanta Endara, “El juego como estrategia pedagógica en el fortalecimiento de los valores de las niñas y niños de 4 a 5 años” (Tesis de grado en, Universidad Central del Ecuador, 2022).

<sup>38</sup> Sandra Medina Forero y María Alejandra Peña Medina, “El juego y la lúdica como estrategia pedagógica, para el aprendizaje significativo en niños y niñas de 5 a 7 años del colegio Gimnasio Moderno Summerhill” (Tesis de grado en, Fundación Universitaria Los Libertadores, 2022).

<sup>39</sup> Mariana Pareja Cardona, “El pensamiento lógico matemático: su fortalecimiento en la construcción del número y la cantidad, por medio del juego como estrategia pedagógica” (Tesis de licenciatura en, Unilallista Corporación Universitaria, 2022).

<sup>40</sup> Jhon Wilman Caro González, “El juego como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje de la multiplicación de números naturales a estudiantes del ciclo II del sistema nacional de educación permanente” (Tesis de licenciatura en, Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD, 2022).

<sup>41</sup> Angie Ximena Amaya Combaría, “Propuesta pedagógica para fortalecer por medio del juego cooperativo, la convivencia social en los ancianos, trabajadores y familias de la residencia geriátrica La Milagrosa” (Tesis de licenciatura en, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, 2022)

<sup>42</sup> Secretaría de Educación Pública, Plan y programas de estudio para la educación básica. Aprendizajes clave, para la educación integral (México: SEP, 2017).

<sup>43</sup> Secretaría de Educación Pública, Plan y programas de estudio para la educación básica. Aprendizajes clave, para la educación integral (México: SEP, 2017).

la atención integral de la violencia de género, con el objetivo de prevenir, atender y sancionar todas las conductas violentas de género.

Con relación al HIIT, además de los beneficios fisiológicos reconocidos —como el control metabólico<sup>44</sup>, la mejora de la condición física y la capacidad funcional<sup>45</sup>— también, existen evidencias de mejoras en el rendimiento cognitivo<sup>46</sup>, así como la disminución del estrés laboral y la ansiedad en el ámbito docente y en personas con perfiles psicológicos vulnerados, respectivamente<sup>47 48</sup>. Acorde con lo anterior, el HIIT se convierte en una opción para ser utilizada en procesos de intervención en sujetos que han padecido violencia; es decir, como un recurso previo al acompañamiento de expertos.

En general, el grupo de estudio mostró limitaciones en la segunda dimensión (autoeficacia) y tercera dimensión (uso de las emociones) del MTI, entendiéndose que los recursos son suficientes para demostrar confianza ante las circunstancias y en la adecuada expresión y las respuestas ante ellas; por lo que puede influir de forma significativa en la toma de decisiones que influyen en el logro de los resultados deseados. Los recursos, como la autoeficacia, tienden a ser un medio psicológico que permite a la persona realizar esfuerzos cognitivos, expresar emociones y mostrar conductas para lograr los objetivos en específico cuando se enfrentan a un factor estresante que los pone en riesgo de no obtener y/o lograr sus propósitos<sup>49</sup>. En el presente caso, los sujetos ponen en riesgo la ejecución de sus acciones al no lograr confianza en el trabajo realizado; este, tiende a influir en las emociones percibidas, las cuales, al realizarlas en un ambiente o contexto artístico, el sentido de cometer un error o fallar puede llegar a ser mayor.

El análisis realizado por género mostró que el grupo de mujeres presenta valores altos en las dimensiones de mentalidad de regulación de la atención ( $6.67 \pm .500$ ), mentalidad de éxito ( $6.67 \pm .707$ ), y vencer la adversidad ( $6.67 \pm .500$ ). Por su parte,

---

<sup>44</sup> Pricila Nycol Blamey Briones, y Aylinne Valentina Schramm Saavedra, “Mejoras y beneficios del control metabólico con ejercicios de alta intensidad intermitente de corta duración en pacientes con diabetes mellitus tipo II” (Tesis de licenciatura en, Universidad Finis Terrae, 2016).

<sup>45</sup> Natalia Granja, “Efectos del entrenamiento interválico de alta intensidad sobre variables fisiológicas y subjetivas del esfuerzo en adultos jóvenes” (Tesis de grado en, Instituto Universitario de la Asociación Cristiana de Jóvenes, 2015).

<sup>46</sup> Ross W May et al., “Mejora del rendimiento cognitivo a través del ejercicio aeróbico intervalado de alta intensidad: un ensayo controlado aleatorizado”, *Revista de educación física* 2 1:3 (2016).

<sup>47</sup> Alejandro Manito Quintero, y Yaira Barranco Ruiz, “Efecto de un programa de acondicionamiento físico supervisado virtualmente sobre la condición física y el estrés percibido en docentes universitarios durante el confinamiento por COVID-19”, *Revista EuroAmericana de Ciencia del Deporte* 11:9 (2022).

<sup>48</sup> Andrea Salis, “Proactive and reactive effects of vigorous exercise on learning and vocabulary comprehension”, *Perceptual and Motor Skills* 116:3 (2013): 918-928.

<sup>49</sup> Christiana Bédard Thom, Frédéric Guay, y Christiane Trottier, “Mental toughness in sport: The goal-expectancy-self-control (Ges) Model”, *Journal of Applied Sport Psychology* 33:6 (2021): 627-643.

los varones mostraron niveles más elevados, así como un número mayor de recursos personales, a diferencia de las mujeres, destacando un predominio de los recursos propios ( $6.33 \pm .651$ ), regulación de la atención ( $6.17 \pm 1.030$ ), gestión del conocimiento ( $6.42 \pm .669$ ), fortaleza ( $6.00 \pm 1.044$ ), vencer la adversidad ( $6.58 \pm .669$ ), y mantenerse positivo ( $6.17 \pm 1.030$ ). Contar con el conocimiento y ejecutarlo en función de las metas, es considerado importante y necesario en médicos cirujanos<sup>50</sup>. En este mismo sentido, en los deportistas la mentalidad de éxito es elevada; sin embargo, en ambas poblaciones, se determinan niveles de fortaleza mental alta, con el objetivo de desempeñarse de manera adecuada<sup>51</sup>. En lo concerniente a la población de estudio, el grupo de mujeres comparte estas características con las poblaciones antes descritas; ello logra que se mantengan ejecutando las tareas, a pesar de presentar limitaciones con respecto a la regulación de las emociones ( $4.78 \pm 1.394$ ), vencer la adversidad ( $5.44 \pm 1.878$ ), y mantenerse optimistas ( $5.33 \pm 1.658$ ).

Es fundamental precisar que todas las propuestas de intervención para la mediación, el manejo de las emociones y la orientación terapéutica suelen ser efectivas; como en este caso, en el que se incluye —como parte del proceso— a las actividades físicas recreativas y el HIIT, destacamos que todas las instituciones (públicas o privadas) deben estar preparadas para atender, a nivel de prevención, todas y cada una de las violencias (físicas o simbólicas, entre otras).

Finalmente, la metodología de intervención (IA) permite el desarrollo, pero no es exhaustiva, su esencia siempre es cíclica; esto representa una oportunidad para volver a replantear y comenzar con aquello que faltó por resolver. De igual forma, permite observar y analizar en el mismo proceso de mejora.

## Referencias

Amaya Combaría, Angie Ximena. "Propuesta pedagógica para fortalecer por medio del juego cooperativo, la convivencia social en los ancianos, trabajadores y familias de la residencia geriátrica La Milagrosa". Tesis de licenciatura en, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, 2022.

Ayala Márquez, Harnold Fernando, y Córdoba Valencia, Jesús. "La lúdica como estrategia pedagógica para la mediación y la solución de conflictos escolares". Tesis de Especialidad en, Los Libertadores Fundación Universitaria, 2015. <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/435/AyalaM%c3%a1rquezHarnoldFernando.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Bédard Thom, Christiana; Guay, Frédéric, y Trottier, Christiane. "Mental toughness in sport:

---

<sup>50</sup> Decano B Percy et al., "Mental toughness in surgeons: Is there room for improvement?", *Canadian journal of surgery*, 62:6 (2019): 482.

<sup>51</sup> Richard Gregorio Cowden, "Mental toughness and success in sport: A review and prospect. The Open Sports Sciences Journal", 10:1 (2017).

The goal-expectancy-self-control (Ges) Model". Journal of Applied Sport Psychology 33:6 (2021): 627-643.

Bernal, César A. Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales (Tercera Edición). Colombia: Pearson Educación. 2010.

Blamey Briones, Pricila Nycol, y Schramm Saavedra, Aylinne Valentina. "Mejoras y beneficios del control metabólico con ejercicios de alta intensidad intermitente de corta duración en pacientes con diabetes mellitus tipo II". Tesis de licenciatura en, Universidad Finis Terrae, 2016.

Blumenthal, James A; Babyak, Michael A. ; Moore, Kathleen A; Craighead, W.Edward; Herman, Steve; Khatri, Parinda; Waugh, Robert; Napolitano, Melissa A; Forman, Leslie M; Appelbaum, Mark; Doraiswamy, P. Murali, y Krishnan, K. Ranga. "Effects of exercise training on older patients with major depression". Archives of internal medicine 159:19 (1999): 2349-2356.

Bravo-Chaucanes, John Deybid; Delgado-Delgado, Iván Adolfo; Lagos-Erazo, Carlos Daniel, y Paz-Benavides, Juan David. "Los juegos recreativos en el fútbol como estrategia para promover la inclusión de género". Educación física, recreación, lúdica y ocio como categorías emergentes 1:35 (2021): 1-18.

Campos Fernández, Melanio. "Beneficios de la actividad física en los estudiantes". Trabajo de especialidad en, Universidad Nacional de Tumbes, 2019. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1876/CAMPOS%20FERNANDEZ%2c%20MELANIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

*The New York Times*. Nueva York, 2022.

Caro González, Jhon Wilman. "El juego como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje de la multiplicación de números naturales a estudiantes del ciclo II del sistema nacional de educación permanente". Tesis de licenciatura en, Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD, 2022.

Carreño Bayona, José Manuel. "La lúdica como estrategia para promover la convivencia y disminuir conductas de agresividad en los estudiantes de los grados tercero, cuarto y quinto de la sección primaria de la institución educativa técnica agropecuaria de pajarito Boyacá. 2016". Proyecto de investigación en, Universidad Nacional Abierta y a Distancia, 2016. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/11854/4238992.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Cintra Cala, Osvaldo, y Balboa Navarro, Yanipcia. "La actividad física: un aporte para la salud". Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital 16:159 (2011). <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>

Cools, Roshan; Froböse, Monja; Aarts, Esther, y Hofmans, Lieke. "Dopamine and the motivation of cognitive control". Handbook of Clinical Neurology 163 (2019) 123-143.

Comisión Nacional de los Derechos. Violencia contra las mujeres. ¿Qué hacer?. [Sitio Web].

CNDH. (2018). Ubicado en: <https://igualdaddegenero.cndh.org.mx/Content/doc/Promocion/Violencia-Mujeres-Que-Hacer.pdf>

Creswell, Jhon W. Educational research. Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. Estados Unidos de América: Pearson, 2005.

Creswell, John W. Investigación educativa. Planeación, conducción y evaluación en investigación cuantitativa y cualitativa (4ª ed). Boston: Pearson. 2012.

Cuervo Montoya, Edisson. "Significados y aproximaciones teóricas sobre el tema de la violencia. Exploración del concepto de violencia y sus implicaciones en educación". Política y Cultura 46 (2016): 77-97. <http://www.scielo.org.mx/pdf/polcul/n46/0188-7742-polcul-46-00077.pdf>

Escobar, Alfonso, y Gómez González, B. "Violencia y cerebro". Revista Mexicana de Neurociencia 7:12 (2006): 156-163. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2006/rmn062i.pdf>

Espín Falcón, Julio Cesar; Valladares González, Anais Marta; Abad Araujo, Jorge Carlos; Presno Labrador, Clarivel, y Gener Arencibia, Nancy. "La violencia, un problema de salud". Revista Cubana de Medicina General Integral 24:4 (2008): 1-6. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252008000400009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000400009)

Fernández de Juan, Teresa. "Hacia un nuevo camino": programa de investigación-acción sobre autoestima y musicoterapia con mujeres violentadas". Enseñanza e investigación en psicología 11:1 (2006): 65-79.

García Montañez, Maritza Verónica, y Ascensio Martínez, Christian Amaury. "Bullying y violencia escolar: diferencias, similitudes, actores, consecuencias y origen". Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 17:2 (2015): 9-38.

Gregorio Cowden, Richard. "Mental toughness and success in sport: A review and prospect. The Open Sports Sciences Journal" 10:1 (2017).

González Jurado, José Antonio. "La actividad física orientada a la promoción de la salud". Escuela Abierta, 7 (2004): 73-96. [https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6800/1/jagonzalez\\_ea7.pdf](https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6800/1/jagonzalez_ea7.pdf)

Granja, Natalia. "Efectos del entrenamiento interválico de alta intensidad sobre variables fisiológicas y subjetivas del esfuerzo en adultos jóvenes". Tesis de grado en, Instituto Universitario de la Asociación Cristiana de Jóvenes, 2015.

Gucciardi, Daniel F; Hanton, Sheldon; Gordon, Arena; Mallett, Clifford J, y Temby, Felipe. "The concept of mental toughness: test of dimensionality, nomological network, and traitness". Journal of Personality, 83:1 (2015): 26-44. Doi: doi:10.1111/jopy.12079.

Byung-Chul, Han. Topología de la violencia. Barcelona: Herder. 2016.

Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos, y Baptista Lucio, Pilar. Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill Educación. 2014.

Jordi, Annelies, y otras. El cuerpo que soy. Manual de trabajo corporal y creativo para personas que atienden a quienes han sufrido traumas. Cochabamba: INTERTEM. 2020.

Kawulich, Barbara B. (2006). "La observación participante como método de recolección de datos". Forum: Qualitative Social Research 6:2 (2006). <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0502430>

Lombo, A. Otras miradas. El reconocimiento de la violencia simbólica de género en la Licenciatura en Artes Escénicas. [Tesis de grado]. Universidad Pedagógica Nacional, Colombia. (2020). Ubicada en: <http://upnblib.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/12217>

Londoño Bernal, Laura Victoria; Ramirez, Luz Ángela; Londoño, Clara Inés; Fernández, Sofía, y Vélez Toro, Edwin. "Diario de campo y cuaderno clínico: herramientas de reflexión y construcción del quehacer del psicólogo en formación". Poiésis :17 (2009).

Magdaniel, Martha Lisbeth y Silvera, Bielenis Karina. "Lúdica como estrategia para el fortalecimiento de las conductas prosociales en los niños de 4° del colegio 20 de julio central". Tesis de Licenciatura en, Universidad de la Costa, 2017. <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/394>

Maisto, Elisabetta. "Crecer jugando: las virtudes del juego como herramienta educativa". Tesis de grado en Universidad Nacional de Educación, 2016.

Manito Quintero, Alejandro, y Barranco Ruiz, Yaira. "Efecto de un programa de acondicionamiento físico supervisado virtualmente sobre la condición física y el estrés percibido en docentes universitarios durante el confinamiento por COVID-19". Revista EuroAmericana de Ciencia del Deporte 11:9 (2022). <https://doi.org/10.6018/sportk.460811>

Márquez Rosa, Sara, y Garatachea Vallejo, Nuria. Actividad física y salud. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. 2013.

May, Ross W; Hutchinson, Megan; Seibert, Greg S; Fincham, Frank, y Sánchez-González, Marcos A. "Mejora del rendimiento cognitivo a través del ejercicio aeróbico intervalado de alta intensidad: un ensayo controlado aleatorizado". Revista de educación física 2 1:3 (2016).

Medina Forero, Sandra, y Peña Medina, María Alejandra. "El juego y la lúdica como estrategia pedagógica, para el aprendizaje significativo en niños y niñas de 5 a 7 años del colegio Gimnasio Moderno Summerhill". Tesis de grado en, Fundación Universitaria Los Libertadores, 2022.

Pareja Cardona, Mariana. "El pensamiento lógico matemático: su fortalecimiento en la construcción del número y la cantidad, por medio del juego como estrategia pedagógica". Tesis de licenciatura en, Unilallista Corporación Universitaria, 2022.

Percy, Decano B; Streith, Lucas; Wong, Brezo; Bola, Chad. G; Widder, Sandy, y Hameed, Morad. "Mental toughness in surgeons: Is there room for improvement?". *Canadian journal of*

*surgery*, 62:6 (2019): 482.

Pérez, Betty M. "Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición* 27:1 (2014): 119-128. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100017](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017)

Porras Portillo, Teresita de Jesús. "Frecuencia de síntomas de somatización y relación con violencia familiar en mujeres". Tesis de Especialista en, Universidad Autónoma de Baja California, 2017. <https://repositorioinstitucional.uabc.mx/bitstream/20.500.12930/4795/1/TIJ129483.pdf>

Ramírez Hoffmann, Henry. "Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable". *Colombia Médica*, 33:1 (2002): 3-5. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>

Salis, Andrea. "Proactive and reactive effects of vigorous exercise on learning and vocabulary comprehension". *Perceptual and Motor Skills* 116:3 (2013): 918-928.

Salvador Pérez, F; Muros Molina, J J; Gámiz Sánchez, V M, y Zurita Ortega, F. "Revisión teórica basada en la relación entre los conceptos de actividad física y salud". *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud* 9:1 (2017): 377-386. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6429243>

Sánchez Ospina, Michelle. "El juego como mediador educativo en contextos de violencia en Medellín". *La Voz del Semillero* 6 (2013): 27-34.

Secretaría de Educación Pública. Plan y programas de estudio para la educación básica. Aprendizajes clave, para la educación integral. México: SEP. 2017.

Tamayo Giraldo, Alejandro, y Restrepo Soto, Jaime Alberto. "El juego como mediación pedagógica en la comunidad de una institución de protección, una experiencia llena de sentidos". *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* 13:1 (2016): 105-128. DOI: 10.17151/rlee.2017.13.1.6

Torales, Julio; Barrios, Ivan; González, Israel, y Almirón, Marcos. "Trastorno de síntomas somáticos: una actualización". *Revista Científica Estudios e Investigaciones* 7:1 (2018): 150-166. <http://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/192>

Vera Campozano, Jeniffer Lilibeth, y Caisapanta Endara, Nicole Stefania. "El juego como estrategia pedagógica en el fortalecimiento de los valores de las niñas y niños de 4 a 5 años". Tesis de grado en, Universidad Central del Ecuador, 2022.

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte**