



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL**  
**DEPORTE**

**Título:**

“La práctica del judo y el estado de ánimo en los adolescentes”

**Trabajo de Titulación para optar al título de: Licenciado en Pedagogía**  
**de la Actividad Física y el Deporte**

**Autor:**

Noriega Caichug Anderson Josue

**Tutor:**

Mgs. Gutiérrez Cayo Henry Rodolfo

**Riobamba, Ecuador. 2024**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Anderson Josue Noriega Caichug, portador de la cedula de ciudadanía número 0604760140, por medio del presente documento certifico que el contenido de este proyecto de investigación es de mi autoría, por lo que eximo expresarme a la Universidad Nacional de Chimborazo para que realice la digitalización y difusión pública de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.



.....  
**Anderson Josue Noriega Caichug**  
C.I. 0604760140



Carrera de Pedagogía  
de la Actividad Física y Deporte  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



### DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Henry Gutiérrez . catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“La práctica del judo y el estado de ánimo en los adolescentes”**, bajo la autoría de Mgs. Henry Gutiérrez C:0603012964; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 10 de mayo del 2024

Mgs. Henry Gutiérrez

C.I: 0603012964



## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "La práctica del judo y el estado de ánimo en los adolescentes", presentado por NORIEGA CAICHUG ANDERSON JOSUE con CC: 0604760140, bajo la tutoría de Mgs. Henry Gutiérrez; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 28 de mayo del 2024

Mgs. Susana Paz V.  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

  
FIRMA

Mgs. Carmen Navas.  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

  
FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

  
FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.  
TUTOR

  
FIRMA



Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.15  
VERSIÓN 01: 06-09-2021

## CERTIFICACIÓN

Que, **NORIEGA CAICHUG ANDERSON JOSUE** con CC: **0604760140** estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **La práctica del judo y el estado de ánimo en los adolescentes**" ,cumple con el **9 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo *continuar con el proceso*.

Riobamba, 21 de mayo de 2024

Mgs Henry Gutierrez  
TUTOR(A)

## **DEDICATORIA**

Deseo dedicar este trabajo a todas las personas que me brindaron su respaldo, confiaron en mi habilidad y me han acompañado en este viaje. Quiero hacer una mención especial a mis padres, quienes han sido mi principal apoyo durante mi proceso de formación. Les agradezco su amor, paciencia y sacrificio, ya que han sido fundamentales para que pueda alcanzar mis objetivos y cumplir mis sueños.

*Noriega Caichug Anderson Josue*

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, deseo expresar mi agradecimiento a Dios por brindarme fortaleza y sabiduría cada día, permitiéndome completar mis estudios universitarios y mantenerme perseverante en este camino.

A mis padres, quienes me han guiado a lo largo de mi vida con su ejemplo, dedicación y amor, les agradezco de corazón. Valorizo sus consejos, cuidados y la enseñanza de importantes valores como la humildad, el respeto, la puntualidad y la responsabilidad, que he aplicado en mi vida universitaria y seguiré aplicando en mi carrera profesional.

Asimismo, quiero expresar mi gratitud a los docentes que han impartido su conocimiento, contribuyendo a mi formación como profesional de alta calidad. Además, agradezco a la Universidad Nacional de Chimborazo, que se convirtió en mi segunda casa durante esta etapa.

Un agradecimiento especial va dirigido a mi tutor, el PhD. Gutiérrez Cayo Henry Rodolfo, cuya orientación, tiempo, paciencia y conocimiento me han permitido alcanzar una meta más en mi vida.

*Noriega Caichug Anderson Josue*

## ÍNDICE.

PORTADA

DERECHOS DE AUTORIA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

PAGINA DE REVISION DEL TRIBUNAL

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRAFICOS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I.....	17
1. INTRODUCCIÓN.....	17
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	19
1.2 JUSTIFICACIÓN.....	20
1.3 OBJETIVOS.....	21
1.3.1 Objetivo general.....	21
1.3.2 Objetivos específicos.....	21
CAPÍTULO II.....	22
2. MARCO TEÓRICO.....	22
2.1 Antecedentes de la investigación.....	22
2.2 Judo.....	22
2.3 Historia del judo.....	23
2.4 Reglamento del judo.....	24
2.5 Características y fundamentos del judo.....	25
2.6 Beneficios del judo.....	26
2.7 El judo como disciplina deportiva.....	26



2.8	El judo como practica educativa.....	27
2.9	Actividad física.....	27
2.10	Beneficios de la actividad física.....	28
2.11	Actividad Física como estrategia educativa.....	29
2.12	El judo como práctica deportiva de actividad física.....	30
2.13	Educación Emocional.....	31
2.14	Estados de ánimo.....	31
2.15	Origen de los estados de ánimo.....	32
2.16	Emociones.....	32
2.17	Clasificación de las emociones.....	33
2.17.1	Emociones positivas.....	33
2.17.2	Emociones negativas.....	34
2.18	Bienestar.....	35
2.19	El judo y el estado de ánimo.....	36
CAPÍTULO III.....		37
3. METODOLOGÍA.....		37
3.1	Diseño.....	37
3.2	Tipo de investigación.....	37
3.3	Población.....	37
3.4	Muestra.....	37
3.5	Criterios de selección.....	38
3.6	Variables.....	38
3.6.1	Variable independiente.....	38
3.6.2	Variable dependiente.....	38
3.7	Técnicas e instrumentos de investigación.....	38
3.8	Análisis de datos.....	39
CAPÍTULO IV.....		40

4. RESULTADOS .....	40
4.1 Resultados de la intervención del Pre_Test Evea.....	40
4.2 Resultados de la intervención Post_Test Evea .....	41
4.3 Discusión .....	44
CAPÍTULO V. ....	47
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	47
5.1 CONCLUSIONES.....	47
5.2 RECOMENDACIONES .....	47
CAPÍTULO VI. ....	49
6. PROPUESTA.....	49
6.1 Título .....	49
6.2 Objetivos.....	49
6.2.1 Objetivo general .....	49
6.2.2 Objetivos específicos .....	49
6.3 Justificación .....	49
6.4 Fundamentación .....	50
6.5 Ubicación sectorial .....	50
6.6 Desarrollo de la propuesta .....	51
6.7 Impactos generados .....	63
6.7.1 Social .....	63
6.7.2 Económico .....	63
6.7.3 Educativo .....	63
6.8 Conclusiones.....	63
6.9 Recomendaciones .....	64
BIBLIOGRAFÍA .....	65
ANEXOS.....	68

## ÍNDICE DE TABLAS.

<b>Tabla 1</b> Tamaño de la muestra de estudio .....	37
<b>Tabla 2</b> Pruebas de normalidad.....	42
<b>Tabla 3</b> Correlación .....	43

## ÍNDICE DE GRÁFICOS.

<b>Gráfico 1</b> Resultados de la Intervención Pre-Test EVEA .....	40
<b>Gráfico 2</b> Resultados de la Intervención Post-Test EVEA.....	41
<b>Gráfico 3</b> Pre y Post Intervención Percentiles .....	41
<b>Gráfico 4</b> Q-Q normal de Pre_Test estados de ánimo .....	42
<b>Gráfico 5</b> Q-Q normal de Post_Test estados de ánimo .....	43

## ÍNDICE DE ILUTRACIONES.

<b>Ilustración 1</b> Valoración de baremo del test EVEA.....	39
--------------------------------------------------------------	----

## **RESUMEN**

La presente investigación tiene como objetivo explorar el impacto del judo en el estado de ánimo de los adolescentes, argumentando que esta practicas no solo beneficia la forma física y las habilidades atléticas, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar emocional, permitió analizar diversos mecanismos, como la reducción del estrés, el aumento de la confianza y el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, para entender cómo el judo puede influir en el estado de ánimo. Se destaca que el judo abarca aspectos físicos, éticos y cognitivos, el tipo de investigación es cuasiexperimental, puesto que se encarga de recopilar datos cualitativos y cuantitativos a través de la observación y manipulación de las variables. La investigación busca llenar un vacío en el conocimiento científico sobre la relación entre el judo y el estado de ánimo en adolescentes, ofreciendo respuestas concretas para impactar positivamente en sus vidas, se llegó a la conclusión de que la presente investigación ha permitido evaluar el estado de ánimo de los adolescentes que participan en la práctica del judo, observando así una influencia significativa de esta actividad en el bienestar emocional de los jóvenes.

**Palabras clave:** judo, emociones, estado emocional, actividad física.

## ABSTRACT

The present research aims to explore the impact of judo on the mood of adolescents, arguing that this practice not only benefits physical fitness and athletic skills but also has a positive impact on emotional well-being, allowing to analyze various mechanisms, such as stress reduction, increased confidence and the development of emotional self-regulation skills, to understand how judo can influence mood. It is emphasized that judo encompasses physical, ethical, and cognitive aspects; the type of research is quasi-experimental since it collects qualitative and quantitative data through observation and manipulation of variables. The research seeks to fill a gap in scientific knowledge about the relationship between judo and mood in adolescents, offering concrete answers to impact their lives positively. The present research has allowed us to evaluate the mood of adolescents who practice judo, thus observing a significant influence of this activity on the emotional well-being of young people

**Keywords:** judo, emotions, emotional state, physical activity.



JENNY ALEXANDRA  
FREIRE RIVERA

Reviewed by:  
Lic. Jenny Alexandra Freire Rivera  
**ENGLISH PROFESSOR**  
C.C. 0604235036

## **CAPÍTULO I.**

### **1. INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo de investigación hace referencia a la práctica de judo y el estado de ánimo, en el cual la práctica de judo puede tener un impacto significativo en el estado de ánimo de una persona, puesto que dicha práctica no solo es beneficiosa para la forma física y las habilidades atléticas, sino que también puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional y el estado de ánimo de quienes lo practica.

Algunas maneras en que el judo puede influir en el estado de ánimo incluyen, la reducción de estrés, el aumento de confianza, el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, sensación de logro, socialización y apoyo.

El judo es una disciplina que abarca todo el cuerpo del practicante, influyendo en su desarrollo físico, ético y cognitivo. Es recomendado por las UNESCO como uno de los deportes más beneficiosos para personas de todas las edades, desde niños hasta adultos.

Jigoro Kano, nacido en 1860 en lo que hoy conocemos como la ciudad de Kobe, Japón, creó el judo a finales del XIX, el judo ha experimentado cambios significativos a nivel mundial, reflejados en métodos, enfoques, técnicas y métodos de enseñanza cada vez más sofisticados. Este deporte ha abierto sus puertas a personas de todas las edades y géneros, convirtiéndose en un deporte competitivo de gran relevancia educativa y un modelo de formación de valores, especialmente en estudiantes.

Los estados de ánimo se caracterizan por ser experiencias afectivas de intensidad leve en su expresión, pero relativamente estables y de cierta duración. Estos estados pueden influir en la personalidad de una persona y tener un impacto en la organización o desorganización de su comportamiento (Castañeda, y otros, 2018). Evaluar el estado de ánimo de un deportista antes de someterlo a la carga de entrenamiento permite comprender



su nivel de motivación para la actividad. Un deportista con una baja disposición para la tarea puede no preparar adecuadamente su cuerpo durante el calentamiento, no esforzarse lo suficiente para cumplir con las demandas del entrenamiento, lo que puede resultar en lesiones, problemas interpersonales debido a mal humor, o incluso el abandono de la actividad.

Diversas investigaciones se han centrado en el análisis de los estados de ánimo en varios deportes y entre poblaciones que participan en actividades físicas, como se han demostrado en estudios como los de (Chacón, Corral, & Castañeda, 2017) (Hernández, Morán, & Bucheli, 2018) (Gallardo, y otros, 2019) y (Sánchez, Bonifaz, Ortiz, & Espinoza, 2010). Estos estudios han confirmado que los estados de ánimo pueden influir de manera considerable en el rendimiento deportivo y afectar otras variables psicológicas con facilidad.

Al margen de lo dicho, el judo puede ser una herramienta valiosa para mejorar el bienestar emocional y el estado de ánimo, ya que ofrece una combinación de liberación de endorfinas, desafíos positivos, desarrollo de habilidades emocionales y apoyo social.

**Capítulo I. Introducción:** En este capítulo se inicia presentando el tema principal y proporcionando información básica, partiendo a una textualización macro, meso hasta llegar a lo micro, los antecedentes de la investigación, el planteamiento del problema, justificación, el objetivo general y específicos de la investigación.

**Capítulo II. Marco teórico:** En este apartado se aborda la recopilación de las consideraciones teóricas, que tuvieron relación con el tema de estudio, para la recolección de información, se utilizaron revistas electrónicas, trabajos investigativos, entre otros, que permitieron analizar las variable independiente y dependiente del estudio.

**Capítulo III. Metodología:** En este capítulo se encuentra el tipo de investigación, diseño de investigación, técnicas de recolección de datos, población de estudio y tamaño de muestra, método de análisis y procesamiento de datos.

**Capítulo IV Resultados y Discusión:** En este capítulo se encuentra la información de los resultados que se obtuvo de la intervención en la “LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COLTA”

**Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones:** En este capítulo se encuentran establecidas las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

**Capítulo VI. Propuesta:** En el este capítulo se encuentra la propuesta de la investigación, la cual consiste en la descripción de las sesiones de entrenamiento.

Finalmente se incluyen las referencias bibliográficas empleadas en el transcurso de la investigación, así como diversos anexos.

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La Organización Mundial de las Naciones Unidas (ONU) ha reconocido la importancia de promover la actividad física entre los jóvenes como un medio para mejorar su bienestar físico, mental y social. Dentro de este contexto, el judo se destaca como una disciplina deportiva que fomenta el desarrollo integral de los individuos, incluidos los adolescentes, promoviendo valores como el respeto, la disciplina y la autoconfianza.

En el contexto latinoamericano, se observa una creciente preocupación por el bienestar de los adolescentes, dada la influencia de factores socioeconómicos, culturales y ambientales. Sin embargo, existe una brecha en la investigación sobre cómo determinadas prácticas deportivas, como el judo, pueden impactar en el estado de ánimo de los adolescentes en la región.

En el Ecuador en la ciudad de Riobamba, se evidencia una falta de estudios específicos que exploren la relación entre la práctica del judo y el estado de ánimo de los adolescentes. Aunque el judo ha ganado popularidad como actividad deportiva en la región, aún no se comprende completamente cómo su práctica influye en aspectos psicológicos como el estado de ánimo de esta población.

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

Los adolescentes atraviesan con frecuencia desafíos emocionales, como, el estrés, la ansiedad y la depresión. Estos desafíos emocionales representan un aspecto crucial de la salud mental en esta etapa de la vida. La necesidad de investigar y comprender de manera más profunda como la práctica del judo puede ejercer un impacto positivo en el estado de ánimo de adolescentes, no solo se presenta como una mera curiosidad académica, sino como una imperiosa respuesta a un problema de salud mental que afecta significativamente a esta población.

Las presiones y demandas que enfrentan los adolescentes en su proceso de crecimiento y desarrollo pueden ser abrumadoras. Estas experiencias emocionales desafiantes pueden tener consecuencias a largo plazo en sus bienestar psicológico y emocional. La ansiedad y depresión, en particular, puede afectar negativamente su calidad de vida, su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales. Dada la prevalencia y la gravedad de estos problemas de salud mental en los adolescentes, es fundamental explorar en qué medida la práctica del judo, una disciplina que combina aspectos físicos, mentales y éticos, podría desempeñar un papel significativo en su bienestar emocional.

La presente investigación no solo se centra en llenar un vacío en el conocimiento científico, sino también en proporcionar respuestas concretas que puede tener un impacto positivo en la vida de los adolescentes. Al comprender de mejor manera la relación entre el judo y el estado de ánimo, se puede desarrollar estrategias y programas que fomenten el bienestar emocional en esta etapa crucial de la vida. Además, este enfoque en el judo no solo aborda el problema de un estado de ánimo, sino que también busca la manera de promover la actividad física, autoconfianza y resiliencia.

De esta manera, la investigación aborda una vía potencial para empoderar a los adolescentes y mejorar su calidad de vida en un momento crucial de su desarrollo.

### **1.3 OBJETIVOS**

#### **1.3.1 Objetivo general**

- ) Analizar el estado de ánimo en la práctica de judo de los de la “liga deportiva cantonal de Colta”.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

- ) Diagnosticar el estado de ánimo de los adolescentes de la liga deportiva cantonal de Colta.
- ) Aplicar un programa de judo en adolescentes de la liga deportiva cantonal de Colta
- ) Correlacionar pre y post test del estado de ánimo posterior a la intervención.

## **CAPÍTULO II.**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes de la investigación**

(Villamón, 2011) menciona que, el concepto central en el judo que influye en todas las técnicas y defensa es que, sin importar cual sea el objetivo, se logra de manera óptima al aplicar el principio de máxima eficiencia tanto física como mental, adaptado al propósito específico. La misma idea, cuando se aplica a las actividades cotidianas, nos guía hacia una vida más lógica y satisfactoria.

Según (Bisquerra, 2009) ,el estado de ánimo se refiere a un estado emocional que es temporal y pasajero, con una duración más prolongada que una emoción, pero con un punto final. A diferencia de las emociones, el estado de ánimo no es una respuesta directa a un evento, sino una evaluación global de la situación que rodea a una persona.

Para (Grosser & Starischka, 1988), “La actividad física en el deporte es la suma de todas las cualidades motrices (corporales) importantes para el rendimiento, y su realización a través de los atributos de la personalidad (por ejemplo, la voluntad, la motivación)” y, por lo tanto, “La aptitud física se mejora a través del ejercicio y la práctica de las capacidades físicas”.

#### **2.2 Judo**

El judo en la actualidad ha alcanzado renombre como un deporte de nivel olímpico, un sistema de autodefensa empleado tanto por fuerzas de seguridad como por personas en general, un método formativo para el desarrollo físico mental de niños, adolescentes y adultos. Además, ja demostrado ser un recurso valioso en programas sociales destinados a la prevención y mejora de la salud, abordando cuestiones como la adicción a las drogas, la situación de niños en situación de calle y la inclusión de personas con discapacidad visual o

el síndrome de Down. También se ha recomendado en casos específicos de afecciones como el asma o el pie plano.

La UNESCO, consiente de su amplio contenido y la diversidad de actividades que abarca en una sola disciplina, ha respaldado el judo como una opción ideal para los niños, reconociéndolo como un deporte integral que fomenta una educación física completa y una actitud positiva.

El judo, en virtud de su variada gama de actividades adaptadas a diferentes etapas de la vida, desde la recreación hasta el alto rendimiento, lo cooperativo y lo competitivo, lo básico y lo complejo, se rige como una disciplina en la que personas de todas las edades pueden encontrar su lugar y abrazarla como un estilo de vida.

A pesar de que lo ideal es comenzar a prácticas judo desde la infancia, cualquier persona tiene la posibilidad de iniciarse en este arte marcial en cualquier momento, adoptando su enfoque de acuerdo a sus necesidades. Incluso si alguien no cuenta con la condición física necesaria para la competencia de alto nivel, la practica adecuada del judo puede tener un impacto significativo en su salud y permitir su participación en otras facetas de este deporte, como eventos de competencia, kata o exhibiciones.

En resumen, el judo, se presenta como una combinación única de arte marcial, ciencia y deporte que ofrece invaluable beneficios a la humanidad en su conjunto (Melgar, 2011).

### **2.3 Historia del judo**

La palabra “judo” tiene su origen en dos vocablos japoneses: “ju”, que significa ausencia de resistencia (denotando flexibilidad y agilidad), y “do”, que se traduce como camino o método. El judo, en su esencia, representa el camino de la no-resistencia. Este arte marcial fue concebido a finales del siglo XIX por el profesor Jigoro Kano, quien partió de

un método oriental de autodefensa conocido como jiu-jitsu. A pesar de identificar ciertos aspectos desfavorables en el jiu.jitsu, Kano lo adoptó para convertirlo en una forma de educación física y cultural, tanto para su propio pueblo como para el resto del mundo.

El nacimiento de Jigoro Kano tuvo lugar en Mikage, en la provincia de Hyogo, e 28 de octubre de 1860. En 1874, se inscribió en la escuela de idiomas extranjeros de Tokio, donde recibió sus estudios en la Universidad Imperial de Tokio, obteniendo un título en Literatura Política y Ciencias Económicas y Políticas. Kano, en sus veinte años, fundó el primer Kodokan, la escuela central de judo, en 1882, ubicada en Shitaya. A lo largo de su vida, Jigoro Kano se convirtió en un destacado maestro de judo, y su filosofía sostiene que se requiere un entrenamiento tanto mental como físico para lograr la armonía y el equilibrio entre mente y cuerpo, un concepto fundamental en la mayoría de las artes marciales.

Para finales de la década de 1880, el judo había arraigado profundamente en Japón y ganó rápidamente popularidad. Las autoridades educativas japonesas lo adoptaron como deporte oficial, y la policía lo incorporó en sus programas de formación (Mirallas Sariola, 2007).

#### **2.4 Reglamento del judo**

- ) Esta disciplina estará sujeta a las normativas de la Federación Internacional de Judo (FIJ)
- ) En caso de que se verifique que algún atleta no cumple con algún requisito, se procederá a su descalificación.
- ) Los enfrentamientos se llevarán a cabo con una duración de 2 minutos.
- ) El proceso de pesaje se realizará durante el día de la acreditación, de manera simultánea. Cada participante tendrá un plazo de dos horas para cumplir con este requisito y se le permitirá un máximo de dos intentos para alcanzar el peso

correspondiente a su categoría inscrita. Si un deportista no se presenta al pesaje o no logra alcanzar el peso requerido para su categoría, será excluido de la competencia (Judo, 2023).

## 2.5 Características y fundamentos del judo

El principio fundamental del Judo se basa en lograr la máxima efectividad con el mínimo esfuerzo. En este deporte, se fomenta el autocontrol personal, el respeto hacia el oponente y el cumplimiento de las reglas, valores que prevalecen, sobre todo, como ocurre en muchos deportes de lucha orientales.

### Características

- ) El término “Sensei” en japonés se utiliza para referirse al maestro y su significado literal es “el que ha nacido antes”, denotando la diferencia que existe entre el estudiante y el profesor.
- ) El judo se practica en un área llamada tatami o dojo, que consta de colchonetas de 2m x 1m en un espacio de 8m x 8m. los participantes, conocidos como judocas, usan un uniforme reglamentario llamado “judogui” o “kimono”, que puede ser de color blanco o azul, junto con un cinturón.
- ) El cinturón, conocido como “obi” en japonés, varía según el nivel del practicante y sigue un sistema de grados. Los grados Kyu, para principiantes, comienzan desde el blanco y avanzan hacia el marrón, mientras que los grados Dan, para judocas avanzados, comienzan con el cinturón negro y progresan a través de varios niveles.

### Fundamentos

Los fundamentos del Judo, conocidos como “kihn” en japonés, pueden dividirse en varios grupos, que incluyen el saludo (“Rei”) como muestra de respeto, las caídas controladas (“Ukemis”), las técnicas de pie que buscan desequilibrar al oponente, y las



técnicas de suelo que involucran inmovilización, estrangulación y luxación de la articulación del codo. Estos son los pilares fundamentales de esta disciplina (Arenas Bastera, 2016).

## **2.6 Beneficios del judo**

- ) Fomenta el contacto social.
- ) Hacía hincapié en la plena conciencia.
- ) Cultiva la estabilidad.
- ) Potencia la resistencia física.
- ) Estimula la coordinación.
- ) Varía entre ejercicios de intensidad baja, moderada y alta.

El judo, no solo es un deporte físicamente exigente, sino que también promueve el desarrollo personal, social y ético de quienes lo practican (Piqueras, 2020).

## **2.7 El judo como disciplina deportiva**

El judo como disciplina deportiva se basa en técnica de combate y autodefensa de origen japones. En el judo, el objetivo es arribar o someter al oponente utilizando una serie de movimientos y agarres específicos. A diferencia de algunos deportes de combate, como el boxeo o las artes marciales mixtas, el judo se enfoca en controlar al oponente sin golpearlo.

En el mundo del judo, al igual que en la mayoría de los deportes de competición, se considera que la relación entre el entrenador y el deportista es esencial desde las primeras etapas. Con el tiempo, esta relación se vuelve cada vez más estrecha y profunda en busca de resultados deportivos. A diferencia de algunos otros deportes, la relación entre entrenador y deportista en el judo también se asemeja a una relación entre maestro y alumno. Esto adquiere una gran relevancia, especialmente en los periodos de iniciación y formación del deportista, a menudo va más allá del mero aprendizaje deportivo. Aquí, el sentido de disciplina y otros valores éticos y morales pueden diferenciar el judo de otros deportes. Los

comportamientos del entrenador desempeñan un papel crucial en la formación deportiva de atleta y en su rendimiento en competiciones (**Ruiz Barquín, 2007**).

## **2.8 El judo como practica educativa**

El judo, como una práctica educativa, promueve cualidades humanas como la lealtad, la colaboración, el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, el espíritu de lucha, la capacidad de aprender a ganar y perder, y el respeto por las reglas establecidas. Además, comunica la emoción de una actividad física que, a pesar de su carácter competitivo, va más allá de la competencia. Se pueden añadir a esta práctica aspectos didácticos y metodológicos, como la exploración de nuevas habilidades motoras y la resolución de desafíos técnicos y tácticos, entre otros.

La razón educativa detrás del judo incorpora un elemento “emocional” de gran importancia para los estudiantes, y se basa en la noción del “cuerpo a cuerpo”, aunque en este contexto, la violencia es eliminada y se convierte en una representación ficticia. A través del contacto físico, se comunica la idea de que la fuerza del oponente puede ser utilizada en beneficio propio, y este proceso es mutuo (en japonés, “ju-do” se traduce literalmente como “el camino de la suavidad”). En conjunto, todo esto contribuye de manera integral a la construcción armoniosa del desarrollo del estudiante-practicante (Peranzi, 2008).

## **2.9 Actividad física**

Existen diversas interpretaciones y opiniones en torno a la actividad física, pero en general, todas se centran en aumentar el gasto energético o la tasa metabólica por encima de la basal. Esto incluye una variedad de factores como la edad, el interés y la cultura del individuo. La actividad física se considera como una herramienta esencial para promover la salud, con la participación de profesionales, instituciones sanitarias y educativas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), reconoce a la actividad física como un factor influyente en la salud de las personas y la define como cualquier movimiento muscular que supere el gasto metabólico basal, incluyendo tareas diarias como las laborales domésticas y laborales.

La organización Panamericana de la Salud, en su estrategia global sobre alimentación, actividad física y salud, destaca la relación entre la actividad física, salud y calidad de vida, considerándola una estrategia efectiva para mejorar la percepción personal, la satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, así como los beneficios en términos biológicos, psicosociales y cognitivos. Además, se reconoce como un factor protector contra las enfermedades crónicas en general.

En resumen, la actividad física abarca cualquier movimiento muscular que requiera gasto energético y está presente en todas las actividades que persona realiza durante el día, excepto cuando duerme o descansa. Se pueden distinguir dos modalidades: aquellas necesarias para la supervivencia ya aquellas que buscan la diversión, socialización, mejora de salud o competencia física (Vidarte Claros, Vélez Álvarez, Sandoval Cuellar, & Alfonso Mora, 2011).

## **2.10 Beneficios de la actividad física**

Empezando con los infantes, se pueden identificar ventajas como aprender a seguir normas, establecer una o varias figuras de autoridad, interactuar con sus compañeros y superar la timidez, mejorar las habilidades motoras mientras fomentan el desarrollo de músculos y huesos, reducir el riesgo de obesidad y enfermedades no transmisibles, promover la formación y regularización de rutinas diarias, en ocasiones incluir la disciplina, así como cultivar el gusto por la actividad física y experimentar una mejora general en la salud que puede influir en su rendimiento escolar.

En el caso de los bebés, aunque todavía falta evidencia sólida, se consideran los primeros años de vida como un período crítico para establecer hábitos saludables, y esto incluye la actividad física. Para los preescolares y escolares, la actividad física contribuye a reducir la grasa corporal, mejoras en el desarrollo motor, promover la salud cardio metabólica, favorecer el desarrollo social y cognitivo, así como fortalecer las habilidades ejecutivas y lingüísticas. A largo plazo, los adolescentes se benefician al reducir el riesgo de abuso de sustancias como el alcohol, el tabo y otras drogas.

En el caso de personas con sobrepeso u obesidad, la actividad física no solo conlleva a un gasto energético que ayuda a reducir la grasa corporal, sino que también tiene un efecto correctivo y terapéutico en las habilidades motoras básicas y el acondicionamiento físico.

Los beneficios de la actividad física se extienden a vario sistemas del cuerpo, incluyendo el sistema neurológico, donde puede reducir el riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión, así como disminuir el riesgo de demencia. Además, promueve la función cognitiva y reduce el riesgo de accidente cerebrovascular. En términos de salud cardiovascular, la actividad física ayuda a reducir la mortalidad, prevenir enfermedades cardíacas y mantener cifras saludables de presión arterial. También es útil en la rehabilitación cardiovascular después de un evento cardiaco. Además, se han observado beneficios en sistemas endocrinos y musculoesqueléticos, así como una reducción del riesgo de canceres comunes en la población actual ( López Navarrete , y otros, 2019).

### **2.11 Actividad Física como estrategia educativa**

Recientemente, se ha recurrido a la actividad física como un estímulo para mejorar el rendimiento cognitivo de los jóvenes y tener un impacto positivo en su desempeño académico. La práctica de la actividad física provoca un aumento en la producción de irisina en los músculos, una proteína que desempeña un papel fundamental en el funcionamiento

del cerebro y el proceso de aprendizaje. Además, una mejora condición física contribuye a mejorar el factor neurotrófico derivado del cerebro, el flujo sanguíneo cerebral, la generación de nuevas neuronas y la conexión entre ellas, esto tiene el efecto de mejorar las habilidades ejecutivas y estimular el proceso de aprendizaje.

Es esencial promover la práctica diaria de la actividad física en los entornos educativos y aumentar la conciencia sobre su importancia tanto en las familias como en la sociedad en general. Además, las nuevas metodologías educativas activas de enseñanza ofrecen una oportunidad para incorporar el movimiento en cualquier materia, lo que puede aumentar la motivación en el aula, fomentar conexiones emocionales, reducir el estrés y la ansiedad, lo que, a su vez, puede mejorar el rendimiento en todas las materias y lograr un rendimiento global superior (Ruiz Ariza, 2017).

## **2.12 El judo como práctica deportiva de actividad física**

El judo, como una forma de actividad física y deportiva, tiene un poder socializador destacado y desempeña un papel fundamental en la promoción de valores éticos y morales en el proceso de formación del individuo. A través de su práctica, se cultivan valores esenciales como el compañerismo, el espíritu de lucha, la capacidad de aceptar la victoria y la derrota, y el respeto por las reglas establecidas entre otras.

Bajo esta perspectiva, es importante considerar el judo y las actividades de lucha en un contexto educativo, donde se fomenten cualidades como la lealtad, la colaboración, el coraje, la resolución de problemas, la voluntad y el autocontrol. Esta visión educativa y formativa nos brinda la oportunidad de establecer objetivos pedagógicos y educativos relacionados con el deporte inicial, alejándonos de enfoques puramente competitivos y centrando nuestra atención en la motricidad como un componente común, y permitiendo que los alumnos sean los actores principales en el proceso educativo.

Aspectos inherentes al judo, como la satisfacción derivada del desafío físico, la aceptación de los resultados en situaciones de confrontación, y el desarrollo de habilidades analíticas y de adaptación, contribuyen de manera significativa a la formación de la personalidad tanto a nivel individual como social de los estudiantes.

La justificación educativa del Judo integra un componente afectivo importante para los estudiantes, basado en la noción del contacto físico directo. A través de este contacto corporal, se transmiten no solo las fuerzas físicas, sino también elementos de carácter emocional y afectivo. En conjunto, estos elementos enriquecen de manera integral el proceso de formación armoniosa de los estudiantes (Jurado Piña, 2005).

### **2.13 Educación Emocional**

Los educadores han interpretado la educación afectiva o emocional como la integración de la afectividad en el proceso educativo. Sin embargo, este enfoque va más allá: implica también la educación de afecto mismo, siendo un componente fundamental de la Educación inclusiva. Las barreras como las dificultades de aprendizaje, las limitaciones socioeconómicas, la subestimación del valor de la educación. La falta de oportunidades para los jóvenes, la presión en las evaluaciones y la exclusión social y educativa, generan estados emocionales adversos y desequilibrios emocionales. En este sentido, educar en el ámbito afectivo no solo implica incorporar la afectividad en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino también abordar de manera integral y proactiva las necesidades emocionales de los estudiantes, promoviendo así un ambiente educativo más inclusivo y equilibrado (Navas Bonilla, 2018).

### **2.14 Estados de ánimo**

Los estados de ánimo son esenciales en la psicología humana, ya que engloban y desencadenan una serie de procesos mentales que ejercen un fuerte impacto en totalidad de

la psicología del adolescente. Además, estos estados de ánimo están intrínsecamente relacionados con las experiencias precognitivas, como la confianza para dar el paso del noveno al décimo grado. Todos estos aprendizajes culturales se originan como respuestas a estímulos que el individuo percibe a través de objetos, personas, lugares, eventos o recuerdos, lo que, a su vez, incita a una acción específica por parte del individuo (Heidegger, 1976).

### **2.15 Origen de los estados de ánimo**

Nuestros estados de ánimo se originan como reacciones a las vivencias diarias que experimentamos en nuestro entorno. Estas experiencias pueden estar vinculadas a nuestras interacciones con otras personas, las consecuencias de nuestras acciones pueden ser influenciadas por factores externos, como las relaciones interpersonales negativas, la autoestima baja, la hora del día, las condiciones climáticas, la estación del año, nuestra dieta, nuestra salud, la calidad de nuestro sueño y nuestro nivel de energía o fatiga, entre otros.

El psicoanálisis considera que el estado de ánimo refleja síntomas relacionados con procesos inconscientes altamente complejos y subjetivos, que están estrechamente vinculados a la historia personal del individuo. Estos síntomas pueden manifestarse no solo a través de la conducta, las emociones y las relaciones con otros, sino también en forma de posibles problemas físicos, como dermatitis, migrañas, estrés, estreñimiento, y otros trastornos de salud (Vera Vera, 2016).

### **2.16 Emociones**

Una emoción es un estado personal que desencadena una respuesta específica en una persona. Esto refleja la naturaleza altamente individual de las emociones, ya que no todos experimentamos ni reaccionamos de la misma manera ante ellas. Las emociones se pueden definir como un estado complejo del organismo caracterizado por un nivel de excitación o

perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones generalmente surgen como reacción a un evento o experiencias, ya sea de origen externo o interno. En otras palabras, las emociones son respuestas únicas que se originan en el individuo como resultado de su interacción con su entorno y sus experiencias personales (Calderón Rodríguez, 2012).

## **2.17 Clasificación de las emociones**

Las clasificaciones de emociones pueden variar según el autor que las presente. Cuando se proporciona una lista de emociones a diferentes personas y se les pide que las categoricen, la mayoría de ellas tiende a crear dos grupos: emociones negativas y emociones positivas. Esta división encaja con la perspectiva de la mayoría de los expertos, que consideran que las emociones se encuentran en un continuo que va desde el malestar hasta el placer. En consecuencia, se les asigna una valencia a las emociones, lo que permite distinguir entre emociones negativas y positivas (Bisquerra, 2009).

### **2.17.1 Emociones positivas**

Las emociones positivas se refieren a aquellas sensaciones agradables que experimentamos cuando alcanzamos una meta. En estos casos, es menos probable que necesitemos revisar nuestros planes o realizar otras operaciones cognitivas.

Cultivar las emociones positivas ofrece ventajas significativas, ya que ejercen una influencia considerable en el procesamiento intelectual, el razonamiento, la resolución de problemas y las habilidades sociales. Estas emociones son fundamentales para nuestro bienestar. Si nunca experimentamos emociones positivas, no podremos disfrutar de la energía, la satisfacción ni la felicidad, lo que afectaría negativamente nuestro bienestar psicológico.



Dentro de las emociones positivas se incluyen la alegría, el buen humor, el interés, la felicidad, el amor, la sorpresa, la satisfacción y otras (Buceta Martín, 2004).

### **2.17.2 Emociones negativas**

Las emociones negativas son aquellas experiencias desagradables que surgen cuando enfrentamos una amenaza, sufrimos una pérdida o se bloquea el logro de una meta. Estas emociones requieren la activación de recursos significativos a nivel conductual y cognitivo para desarrollar estrategias que resuelvan o alivien la situación.

Dentro de las emociones negativas, se incluyen sentimientos como el enojo, el miedo, la ansiedad, la ira, la envidia, los celos, el asco, la vergüenza, la culpa, la tristeza, entre otros. De estas emociones el miedo y la ansiedad han sido objeto de numerosas investigaciones y han dado lugar al desarrollo de diversas técnicas de intervención desde diversas perspectivas teóricas en psicología.

En cuanto a la tristeza, es importante destacar que es un afecto que surge directamente de una situación dolorosa y representa un extremo opuesto a la alegría. La tristeza, como cualquier otro sentimiento, es auténtica y refleja una verdad del individuo. A menudo, se distinguen tres tipos de tristeza: la reactiva, la endógena y la existencial.

Por otro lado, la ira es un estado emocional que puede variar en intensidad, desde una leve irritación hasta una intensa cólera. Se manifiesta como respuesta a una percepción de daño que amenaza el bienestar personal o el de personas significativas o con las que la persona se identifica. Es importante notar que existe una notable variabilidad tanto entre individuos como dentro del mismo individuo en términos de la intensidad emocional y la activación fisiológica asociada a la ira.

El sentimiento de asco está relacionado con trastornos del comportamiento, como la bulimia y la anorexia, y a menudo se utiliza como componente central en tratamientos basados en el condicionamiento aversivo (Buceta Martín, 2004).

## **2.18 Bienestar**

El bienestar hace referencia a un estado de satisfacción, equilibrio y calidad de vida en la vida de una persona. Implica un sentido general de felicidad, salud y prosperidad, tanto a nivel físico como mental, emocional y social. El bienestar no se limita a la ausencia de enfermedad o estrés, sino que implica aspectos como la satisfacción con la vida, la realización personal, relaciones positivas, un estado de salud razonablemente bueno y una sensación general de bienestar en todos los aspectos de la vida. El bienestar es un concepto multidimensional que abarca diversos aspectos de la vida de una persona y puede variar de una persona a otra. Es un objetivo fundamental en la búsqueda de una vida plena y satisfactoria.

El concepto de bienestar es, indiscutiblemente, un concepto de evaluación que varía en un continuo. Asignar un mayor o menor grado de bienestar a un individuo implica otorgar un valor más o menos positivo a su calidad de vida. El concepto de bienestar se presenta como una amalgama de características de dos tipos diferentes. Por un lado, abarca elementos relacionados con las circunstancias externas de una persona, como su nivel de riqueza, su poder, las comodidades que tiene a su disposición, el tiempo libre que disfruta su acceso a servicios de salud y de educación, entre otros. Por otro lado, incorpora aspectos que se refieren a los estados internos de una persona o estados de ánimo que se consideran valiosos, como el placer, la felicidad, la satisfacción, el sentido de dignidad, la esperanza y, en general, todo aquello que resulta de la realización de deseos, aspiraciones y planes de vida personales (Valdés, s.f.).

## **2.19 El judo y el estado de ánimo**

El judo demanda un elevado nivel de competencia técnica y táctica, así como capacidades físicas y psicológicas específicas para sobresalir en este deporte. Los judokas se enfrentan a cargas de entrenamiento considerablemente intensas a lo largo de toda la temporada. En consecuencia, es de vital importancia llevar a cabo un seguimiento del entrenamiento que cumpla dos funciones: primero, identificar la adaptación apropiada de los deportistas al entrenamiento, y segundo, detectar la aparición de síntomas. Tanto de índole biológica como psicológica, que puede señalar una adaptación deficiente o un estado de sobreentrenamiento. Existe un interés creciente en estudiar la relación entre el entrenamiento, la competición y los estados de ánimo (Torres Luque, Hernández-García, Ortega, & Olmedilla, 2010).

## CAPÍTULO III.

### 3. METODOLOGÍA

#### 3.1 Diseño

Esta investigación es cuasiexperimental, debido a que es apropiado para investigar la relación entre la práctica del judo y el estado de ánimo en los adolescentes debido a su capacidad para establecer relaciones causales, controlar variables y proporcionar resultados altamente replicables y generalizables.

#### 3.2 Tipo de investigación

El tipo de investigación es tipo crítico propositivo que tiene como objetivo evaluar de manera constructiva, a su vez un proceso auto controlado que surge de la interpretación, el análisis y la aplicación de estrategias para fomentar el pensamiento en la formación del conocimiento (Suárez, 2021).

#### 3.3 Población

El presente trabajo de investigación tomo como población a 16 adolescentes de la “LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COLTA”

#### 3.4 Muestra

Para la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia teniendo un total de 16 adolescentes de la “LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COLTA”

*Tabla 1 Tamaño de la muestra de estudio*

	Mujer	Hombre	Total
<b>Porcentaje</b>	50%	50%	100%
<b>Total</b>	8	8	16
<b>de Alumnos</b>			

**Fuente:** Datos procesados en Excel

**Elaborado por:** Noriega Caichug Anderson Josue

### **3.5 Criterios de selección**

Los criterios de selección para determinar la muestra serán:

- ) Adolescentes
- ) Liga Deportiva Cantonal de Colta

### **3.6 Variables**

#### **3.6.1 Variable independiente**

- ) Práctica de judo

#### **3.6.2 Variable dependiente**

- ) Estado de ánimo en adolescentes

### **3.7 Técnicas e instrumentos de investigación**

El test EVEA (Evaluación de la Vida Escolar y Académica) fue creado por la psicóloga española Rosa María Calvo García. Este test se utiliza principalmente para evaluar y diagnosticar dificultades relacionadas con el ámbito escolar y académico en niños y adolescentes.

El test EVEA se enfoca en detectar y comprender diferentes aspectos de la vida escolar y académica que pueden afectar el rendimiento y el bienestar de los estudiantes. Algunos de los aspectos evaluados por el EVEA incluyen el clima escolar, la motivación académica, las relaciones con los compañeros y profesores, las habilidades de estudio y el autoconcepto académico, entre otros.

El objetivo principal del test EVEA es proporcionar información detallada sobre factores que pueden estar influyendo en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

La presente investigación para evaluar el estado de ánimo de los adolescentes usó un test llamado EVEA, la cual es una herramienta creada con el propósito de valorar cuatro estados emocionales específicos relacionados con situaciones clínicas: depresión, ansiedad, hostilidad y alegría.

*Ilustración 1 Valoración de baremo del test EVEA*



### 3.8 Análisis de datos

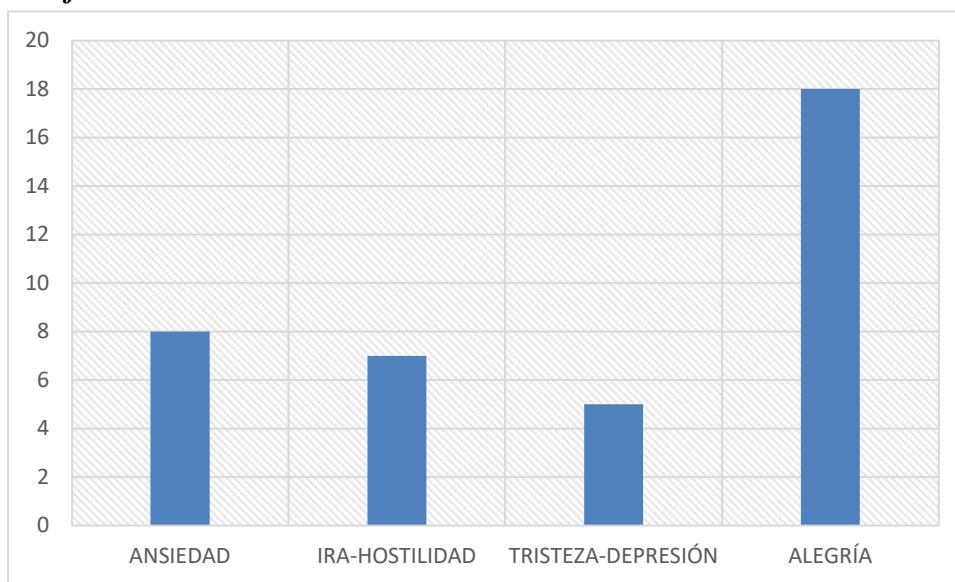
Se utilizó el programa Excel 365 en donde se creó la base de datos y el procesamiento de datos, con el uso de la comprensión de las medias de tendencia de los datos obtenidos en el test.

## CAPÍTULO IV.

### 4. RESULTADOS

#### 4.1 Resultados de la intervención del Pre\_Test Eeva

*Gráfico 1 Resultados de la Intervención Pre-Test EVEA*



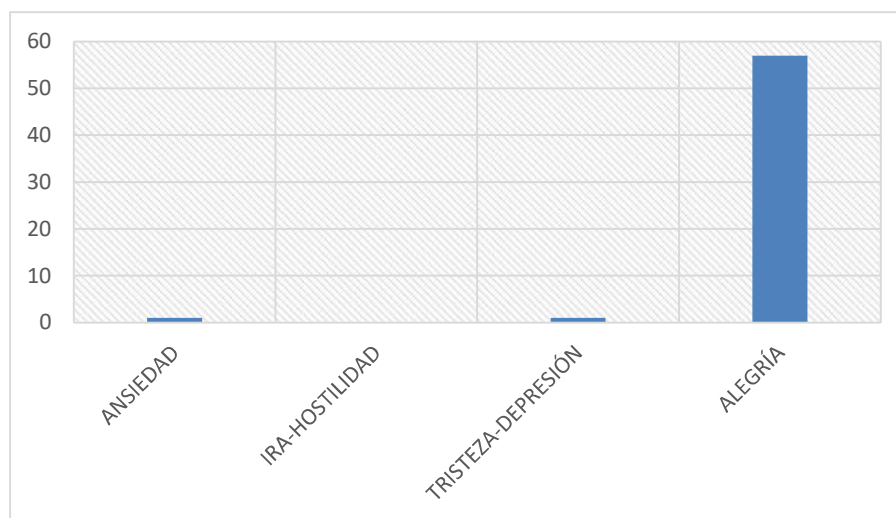
**Fuente:** Datos procesados en Excel

**Elaborado por:** Noriega Caichug Anderson Josue

Los resultados obtenidos a través de la intervención realizada antes de llevar a cabo la prueba constituyen un invaluable recurso que nos suministra información detallada acerca de la magnitud y la profundidad de los diversos sentimientos experimentados por los individuos involucrados.

## 4.2 Resultados de la intervención Post\_Test Eeva

**Gráfico 2** Resultados de la Intervención Post-Test EVEA

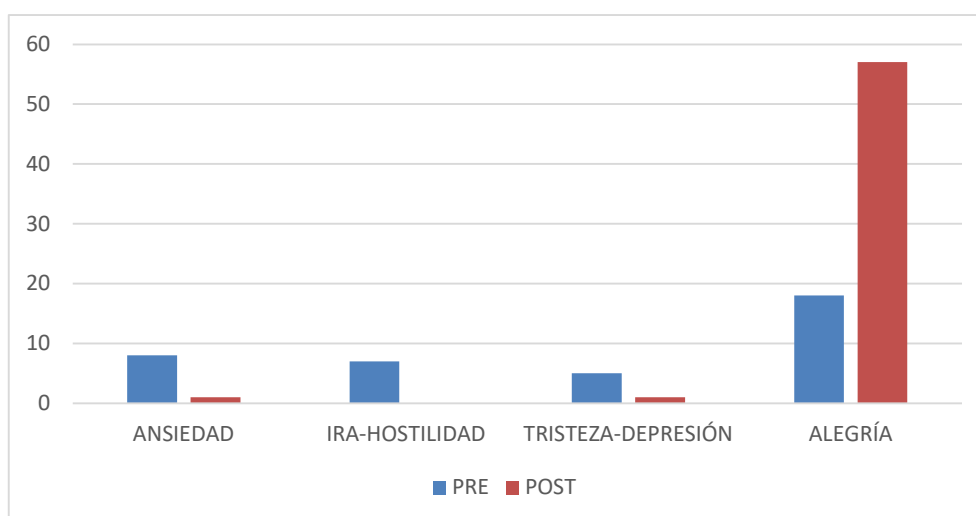


**Fuente:** Datos procesados en Excel

**Elaborado por:** Noriega Caichug Anderson Josue

En términos generales, los resultados indican que el entrenamiento tuvo un efecto positivo en las emociones de los estudiantes, independiente de su género. Se observa un aumento en las emociones positivas y una disminución en las emociones negativas en la mayoría de los casos.

**Gráfico 3** Pre y Post Intervención Percentiles



**Fuente:** Datos procesados en Excel

**Elaborado por:** Noriega Caichug Anderson Josue



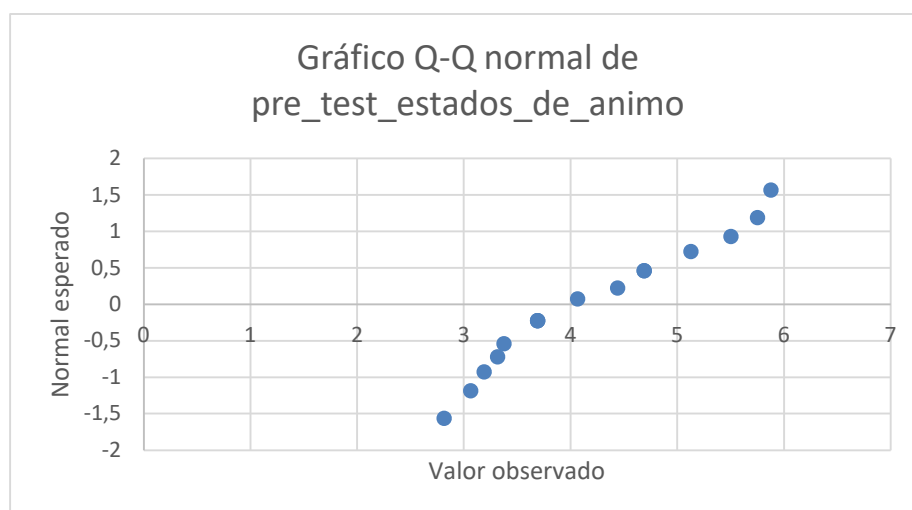
El presente gráfico, muestra resultados positivos en el percentil de alegría puesto que los estudiantes después de la intervención se fueron sintiendo de una manera más cómoda, activa y alegre, los percentiles de ansiedad, ira y tristeza muestran un rango bajo lo cual es un resultado positivo.

**Tabla 2 Pruebas de normalidad**

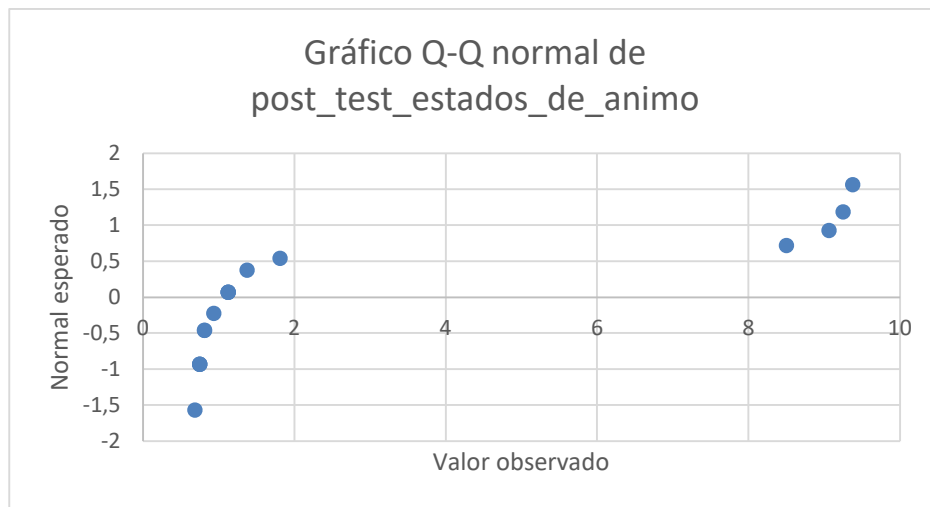
	<b>Pruebas de normalidad</b>					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_test_estados_de_anim o	0,191	16	0,121	0,930	16	0,241
pos_tes_estados_de_anim	0,380	16	0,000	0,618	16	0,000

En las pruebas de normalidad analizamos los datos del pre y post test, donde según la cantidad de individuos evaluados, si la cantidad es mayor a 30 se aplicará la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, si la prueba de normalidad es menor a 30 se aplicará la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, que es la que se aplicara en este caso. Donde tenemos el valor de 0,241 en el pretest, el cual no es igual al valor del 0,000 del post test, por lo tanto, se utilizará una estadística paramétrica, pues los datos son diferentes, no se acoplan los resultados, y en el gráfico se puede dar cuenta que los datos tienen tendencia a centrarse de manera positiva. Por ello se realizará una estadística paramétrica y se llevará a cabo una T de Student para muestras emparejadas debido a que tenemos un pre y post test.

**Gráfico 4 Q-Q normal de Pre\_Test estados de ánimo**



**Gráfico 5** Q-Q normal de Post\_Test estados de ánimo



En los siguientes gráficos se puede observar que tanto los datos del pre y post test tienden a centrarse de manera positiva.

**Tabla 3** Correlación

<b>Correlaciones</b>			
		pre_test_estados_de animo	pos_tes_estados_de animo
pre_test_estados_de_animo	Correlación de Pearson	1	,786**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	16	16
pos_tes_estados_de_animo	Correlación de Pearson	,786**	1
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	16	16

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La correlación de Pearson de 0,786 indica una relación positiva entre las puntuaciones del pretest y del post test de los estados de ánimo. Esto significa que a medida que las puntuaciones en el pretest aumentan, también tienden a aumentar las puntuaciones en el post test y viceversa.

Estos resultados indican que las puntuaciones en el pretest de los estados de ánimo están positivamente relacionadas con las puntuaciones en el post test, lo que sugiere una consistencia en los estados de ánimo de los participantes entre las dos mediciones.

### **4.3 Discusión**

La presente investigación analiza los resultados de las intervenciones Pre-Test Eeva y Post-Test Eeva, que evaluaron las emociones antes y después de un entrenamiento. Se observa un impacto positivo general, con un aumento en emociones positivas y una disminución en las emociones negativas.

Los resultados obtenidos de la intervención revelan un efecto positivo notable en las emociones de los estudiantes después del entrenamiento, se observa un aumento significativo en las emociones positivas, tales como la sensación de contento, alegría y optimismo, indicando un estado de ánimo más favorable y una mayor motivación. Este incremento en las emociones positivas puede atribuirse a la adquisición de nuevas habilidades y conocimientos durante el proceso de entrenamiento, generando así una sensación de logro y satisfacción personal.

Paralelamente, se evidencia una disminución apreciable en las emociones negativas experimentadas por los participantes después del entrenamiento, sentimientos como tristeza, enfado y ansiedad muestran una reducción significativa, señalando una mejora en el bienestar emocional de los estudiantes. Esta disminución en las emociones negativas puede asociarse a la adquisición de herramientas y estrategias para manejar el estrés y la presión durante el proceso de entrenamiento, lo que resulta en una mayor capacidad para afrontar situaciones desafiantes de manera más efectiva.

Es crucial resaltar que estos resultados son generalizados y aplicables a todos los estudiantes, independiente de su género. Esto sugiere que el entrenamiento tiene un impacto

positivo en las emociones de las personas de manera equitativa, constituyendo un hallazgo relevante para futuras intervenciones y programas de entrenamiento,

No obstante, es fundamental tener en cuenta la singularidad de cada individuo, ya que algunos participantes pueden no experimentar cambios significativos en sus emociones, e incluso podrían presentar reacciones adversas al entrenamiento. Por lo tanto, la adaptación del entrenamiento a las necesidades específicas de cada persona se presenta como una consideración esencial.

En conclusión, los resultados de intervención Pre-Test Eeva y Post-Test Eeva indican de manera consistente un efecto positivo en las emociones de los estudiantes tras un proceso de entrenamiento. Estos hallazgos respaldan de manera sólida la importancia de implementar programas de entrenamiento emocional y del deporte en entornos educativos y laborales. Al comprender como las emociones pueden influir en el rendimiento y el bienestar de las personas, se abre la puerta a la creación de intervenciones más efectivas, promoviendo un desarrollo integral y mejorando la calidad de vida de los individuos.

La Escala de Evaluación del Estado de Ánimo (EVEA), es una técnica que se relaciona con el judo para evaluar diferentes estados emocionales, donde se utilizan movimientos específicos para aprovechar la fuerza del oponente, la EVEA utiliza preguntas y análisis para entender y evaluar cuatro estados emocionales: depresión, ansiedad, hostilidad y alegría (Tasmania del Pino Sedeño, Wenceslao Peñate , & Bethencourt , 2010).

Se realizó una comparación con la investigación titulada “La escala de valoración del estado de ánimo (EVEA): análisis de la estructura factorial y de la capacidad para detectar cambios en estados de ánimo” y la presente investigación nominada “La práctica del judo y el estado de ánimo en los adolescentes”, llegando a la conclusión de que el test EVEA permite identificar y comprender estos estados de manera situacional, proporcionando una visión integral de la salud emocional de una persona, de manera similar

a cómo un practicante de judo evalúa y comprende los movimientos y la postura de su oponente para tomar decisiones estratégicas durante un combate.

Para finalizar, algunas investigaciones sustentan la presente investigación cómo, la investigación titulada “Calistenia y fortalecimiento en deportistas de Judo de 9 a 12 años”, elaborada por el Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo, la cual tiene como objetivo proponer un programa de calistenia orientado al fortalecimiento físico en niños de 9 a 12 años de la disciplina de judo de la Liga Deportiva Cantonal de Gonzalo Pizarro (Gutiérrez Cayo, 2022).

La investigación nominada “Influencia de la calistenia en la fuerza de los deportistas menores. Club Koryo”, elabora por el Mgs. Pérez Vargas Isaac Germán, la cual tiene como objetivo determinar la influencia de la calistenia en la fuerza de los deportistas menores del Club Koryo (Pérez Vargas , 2019).

Y para finalizar, la investigación titulada “La actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato”, elaborada por el PhD. Morales Fiallos John Roberto, la cual tiene como objetivo determinar la relación entre la actividad física y el estado de ánimo de los estudiantes del 3ero de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano (Morales Fiallos, 2023).

Los presentes estudios respaldan y apoyan aún más el trabajo en cuestión, brindando una base sólida de apoyo para esta investigación específica.

## **CAPÍTULO V.**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

- ) En conclusión, se ha realizado un exhaustivo diagnóstico del estado de ánimo de los adolescentes pertenecientes a la liga deportiva cantonal de Colta, lo que ha proporcionado una comprensión detallada de su bienestar emocional y su disposición psicológica en el contexto deportivo.
- ) Además, tras la implementación del programa de judo diseñado para mejorar el estado de ánimo en los estudiantes, se observaron mejoras significativas en la salud emocional y el bienestar psicológico de los participantes, demostrando la eficacia del programa como intervención para promover un estado de ánimo positivo.
- ) Por lo tanto, se han analizado los resultados del programa de entrenamiento de judo mediante pruebas pre y post intervención, evidenciando un aumento significativo en el estado de ánimo de los deportistas de la liga deportiva cantonal de Colta después de participar en el programa. Estos hallazgos respaldan la efectividad del judo como una actividad deportiva para mejorar el bienestar emocional de los adolescentes.

#### **5.2 RECOMENDACIONES**

- ) Se sugiere implementar que se promueva la práctica del judo entre los adolescentes, ya que se ha observado que puede tener un impacto positivo en su estado de ánimo. Esto podría incluir la creación de programas de judo en centros educativos y comunitarios, así como la difusión de información sobre los beneficios emocionales de esta disciplina.
- ) Se recomienda la implementación de programas de judo en entornos educativos como parte de las actividades extracurriculares, con el objetivo de mejorar el estado

de ánimo de los estudiantes. Estos programas podrían diseñarse específicamente para abordar las necesidades emocionales de los jóvenes y ofrecer un espacio seguro para expresar y gestionar sus emociones.

- ) Se aconseja realizar evaluaciones pre-test y post-test en programas de entrenamiento de judo para monitorear y evaluar los cambios en el estado de ánimo de los participantes. Esto permitirá ajustar y mejorar continuamente los programas para maximizar sus beneficios emocionales.
- ) Se recomienda que los profesionales de salud mental consideren la inclusión del judo como parte de las intervenciones terapéuticas para mejorar el estado de ánimo de sus pacientes. Esta actividad podría complementar otras formas de tratamiento y proporcionar una vía alternativa para promover el bienestar emocional.

## **CAPÍTULO VI.**

### **6. PROPUESTA**

#### **6.1 Título**

“GUÍA METODOLÓGICA DE REPETICIONES DE PROYECCIONES PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO DURANTE LA PRÁCTICA DE JUDO”

#### **6.2 Objetivos**

##### **6.2.1 Objetivo general**

- ) Desarrollar una guía metodológica que permita a los practicantes de judo aplicar repeticiones de proyecciones como estrategia efectiva para mejorar el estado de ánimo durante la práctica de este deporte.

##### **6.2.2 Objetivos específicos**

- ) Identificar y describir las técnicas de repeticiones de proyecciones más efectivas para influir positivamente en el estado de ánimo de los practicantes de judo.
- ) Establecer estrategias para monitorear y evaluar el impacto de las repeticiones de proyecciones en el estado de ánimo de los participantes durante la práctica de judo.
- ) Ofrecer recomendaciones sobre la duración, la intensidad y la frecuencia óptima de las repeticiones de proyecciones para obtener resultados positivos en el estado de ánimo de los deportistas de judo.

#### **6.3 Justificación**

La investigación sobre la relación entre la práctica del judo y el estado emocional de los adolescentes reviste una gran importancia en la sociedad, dado que el judo es una disciplina deportiva ampliamente difundida en muchos países. Comprender el impacto de esta práctica en el bienestar emocional de los adolescentes podría tener implicaciones



significativas en la formulación de programar educativos y deportivos dirigidos a esta población. Además, es crucial investigar cómo el estado emocional de los adolescentes incide en un desarrollo personal social, lo que resalta la importancia de examinar como el judo puede contribuir al equilibrio emocional y al bienestar general de esos jóvenes.

La adolescencia es un periodo de la vida caracterizado por diversos retos emocionales y sociales. El judo, al ser un deporte que involucra aspectos físicos, técnicos y emocionales, tiene el potencial de ser una herramienta efectiva para afrontar y mejorar el estado emocional de los adolescentes. El objetivo de esta investigación es proporcionar una guía metodológica que permita a los profesionales de la pedagogía de la Actividad Física y Deportiva diseñar programar de judo específicamente enfocados en fomentar el desarrollo emocional saludable de los adolescentes.

#### **6.4 Fundamentación**

Dada la complejidad emocional del judo, es fundamental contar con estrategias específicas que permitan a los participantes gestionar sus emociones de maneras constructiva. Las repeticiones de proyecciones se presentan como técnica idónea y esencial para influir en el estado de ánimo de los adolescentes, ya que implican la repetición de movimientos técnicos que generan sensaciones de logro, confianza, satisfacción y superación.

#### **6.5 Ubicación sectorial**

*País:* Ecuador

*Provincia:* Chimborazo




*Cantón y Ciudad:* Colta, Riobamba

*Institución:* Liga Deportiva Cantonal de Colta

## 6.6 Desarrollo de la propuesta

### Guía metodológica de repeticiones de proyecciones para mejorar el estado de ánimo durante la práctica de judo.

Semana N° 1			
<b>Tema:</b> Inducción de la práctica de judo		<b>Objetivo:</b> Desarrollar los fundamentos básicos del judo	
<b>Participantes:</b> 16	<b>Materiales:</b> Colchonetas, judogi.	<b>Tiempo:</b> 60 minutos	<b>Método:</b> Repeticiones
		Lugar: Liga deportiva cantonal de ``Colta``	
<b>Calentamiento general (10 min)</b> Realizamos un calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos con un trote suave por 5 minutos, rodillas adelante y talones atrás, acompañado de estiramientos dinámicos.			
<b>Calentamiento específico (10 min)</b> Realizamos movimientos específicos de judo (rodillos, ukemi, langostinos, uchikomi, etc.). también trabajamos ejercicios de agilidad y velocidad de reacción.			
<b>Parte principal (30 min)</b>			
<b>ESTIMULO EN PAREJAS</b> Uno tumbado boca arriba. El otro de rodillas delante de su cabeza, se agarran de la mano y el de abajo se acerca al de arriba. Uno tumbado boca arriba. El otro por detrás apoya los brazos en los brazos del compañero, hace planchas y el de abajo pone fuerza. Uno sentado con los codos apoyados en las rodillas, el otro detrás de él empuja los brazos. El que está sentado hace fuerza.			
<b>Variantes (10 min)</b> Después de cada clase realizar una encuesta a cada estudiante de su estado de ánimo después de realizar la práctica del judo y de las distintas actividades trabajadas en la clase.			
<b>Parte final (10 min)</b> Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase Estiramientos Higiene/aseo personal			

<b>Semana N° 2</b>			
<b>Tema:</b> Toma del pre-test para evaluar el estado de ánimo de los estudiantes		<b>Objetivo:</b> Diagnosticar el estado de ánimo de los estudiantes para así conocer su estado de ánimo antes de la inducción	
<b>Participantes:</b> 16	<b>Materiales:</b> Colchonetas, judogi	<b>Tiempo:</b> 60 minutos	<b>Método:</b> Repeticiones
	<b>Lugar:</b> Liga deportiva cantonal de ``Colta``		
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
Realizamos un calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos con un trote suave por 5 minutos, rodillas adelante y talones atrás, acompañado de estiramientos dinámicos.			
<b>Calentamiento específico (10 min)</b>			
Realizamos movimientos específicos de judo (rodillos, ukemi, langostinos, uchikomi, etc.). también trabajamos ejercicios de agilidad y velocidad de reacción.			
<b>Parte principal (30 min)</b>			
<b>TEST DE EVEA (PRE-TEST)</b>			
Se realizó la toma del pre-test, después de una clase de judo en general, donde el test arroja el estado de ánimo de cada estudiante, así conocimos el bajo estado de ánimo del grupo, el cual trataremos de mejorar			
<b>Variantes (10 min)</b>			
Después de cada clase realizar una encuesta a cada estudiante de su estado de ánimo después de realizar la práctica del judo y de las distintas actividades trabajadas en la clase.			
<b>Parte final (10 min)</b>			
Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase Estiramientos Higiene/aseo personal			

<b>Semana N° 3</b>			
<b>Tema:</b> Formas de agarre a la manga utilizando la soga		<b>Objetivo:</b> Fortalecer el dominio de manos y el correcto agarre al realizar el gesto técnico	
<b>Participantes:</b> 16	<b>Materiales:</b>	<b>Tiempo:</b>	<b>Método:</b>
	Colchonetas, judogi.	60 minutos	Repeticiones
<b>Calentamiento general (10 min)</b>		Lugar: Liga deportiva cantonal de "Colta"	
Realizamos un calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos con un trote suave por 5 minutos, rodillas adelante y talones atrás, acompañado de estiramientos dinámicos.			
<b>Calentamiento específico (10 min)</b>			
Realizamos movimientos específicos de judo (rodillos, ukemi, langostinos, uchikomi, etc.). también trabajamos ejercicios de agilidad y velocidad de reacción.			
<b>Parte principal (30 min)</b>			
<b>DESARROLLO DEL AGARRE</b>			
<p>Dos equipos, cada uno en un lado del tatami. Uno de ellos intenta llevar a los del otro equipo a su terreno. Esto se puede hacer desde varias posiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los dos equipos miran a la pared</li> <li>- Los dos a cuatro patas</li> <li>- Los dos sentados.</li> </ul> <p>Un equipo se tumba boca arriba. El otro los arrastra hasta su terreno. El equipo que está tumbado pone un poco de oposición.</p> <p>Un equipo está sentado. El otro intenta arrastrarle a su sitio. El equipo que está sentado pone oposición agarrándose entre ellos etc...</p>			
<b>Variantes (10 min)</b>			
Después de cada clase realizar una encuesta a cada estudiante de su estado de ánimo después de realizar la práctica del judo y de las distintas actividades trabajadas en la clase.			
<b>Parte final (10 min)</b>			
Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase Estiramientos Higiene/aseo personal			

<b>Semana N° 4</b>			
<b>Tema:</b> Fortalecimiento de músculos utilizando llantas		<b>Objetivo:</b> Fortalecer la masa muscular de los estudiantes	
<b>Participantes:</b> 16	<b>Materiales:</b> Colchonetas, judogi.	<b>Tiempo:</b> 60 minutos	<b>Método:</b> Repeticiones
		Lugar: Liga deportiva cantonal de "Colta"	
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
Realizamos un calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos con un trote suave por 5 minutos, rodillas adelante y talones atrás, acompañado de estiramientos dinámicos.			
<b>Calentamiento específico (10 min)</b>			
Realizamos movimientos específicos de judo (rodillos, ukemi, langostinos, uchikomi, etc.). también trabajamos ejercicios de agilidad y velocidad de reacción.			
<b>Parte principal (30 min)</b>			
<b>ENPUJA LA LLANTA</b>			
Se realiza una columna, aquí vamos a realizar ejercicios de fuerza con ayuda de llantas, empujándolas o jalándolas para así fortalecer distintas partes del cuerpo.			
<b>VARIANTE</b>			
Uno tumbado boca arriba con las piernas flexionadas. El otro encima y en sentido contrario apoya sus brazos en las rodillas del compañero, el de abajo le coge por las piernas y le sube, el de abajo hace planchas flexionando y estirando los brazos encima de las rodillas del compañero.			
<b>Variantes (10 min)</b>			
Después de cada clase realizar una encuesta a cada estudiante de su estado de ánimo después de realizar la práctica del judo y de las distintas actividades trabajadas en la clase.			
<b>Parte final (10 min)</b>			
Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase Estiramientos Higiene/aseo personal			






Semana N° 5			
<b>Tema:</b> Entradas para una proyección utilizando ligas		<b>Objetivo:</b> Perfeccionar la entrada para una buena proyección	
<b>Participantes:</b> 16	<b>Materiales:</b>	<b>Tiempo:</b>	<b>Método:</b>
	Colchonetas, judogi.	60 minutos	Repeticiones
		Lugar: Liga deportiva cantonal de ``Colta``	
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
Realizamos un calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos con un trote suave por 5 minutos, rodillas adelante y talones atrás, acompañado de estiramientos dinámicos.			
<b>Calentamiento específico (10 min)</b>			
Realizamos movimientos específicos de judo (rodillos, ukemi, langostinos, uchikomi, etc.). también trabajamos ejercicios de agilidad y velocidad de reacción.			
<b>Parte principal (30 min)</b>			
<b>PROYECCION EN EQUIPO</b>			
De cuatro en cuatro, ver qué equipo consigue hacer primero lo que el profesor le vaya diciendo: o tres llevan a uno / uno lleva a tres / cuatro piernas y cinco brazos / dos llevan a dos / seis piernas y un brazo / sin ningún brazo y sin ninguna pierna			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividir la clase en grupos: Formar figuras: Cuadrado, círculo, casa ..., o escenas: una corrida de toros, una boda, un penalti...El equipo que consiga la figura o escena mejor representada y en el mejor tiempo, ganará un punto.</li> </ul>			
<b>Variantes (10 min)</b>			
Después de cada clase realizar una encuesta a cada estudiante de su estado de ánimo después de realizar la práctica del judo y de las distintas actividades trabajadas en la clase.			
<b>Parte final (10 min)</b>			
Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase			
Estiramientos			
Higiene/aseo personal			




<b>Semana Nº 6</b>			
<b>Tema:</b> Entradas con la ayuda de un compañero		<b>Objetivo:</b> Desarrollar el trabajo en conjunto para familiarizarse con el gesto técnico	
<b>Participantes:</b> 16	<b>Materiales:</b> Colchonetas, judogi.	<b>Tiempo:</b> 60 minutos	<b>Método:</b> Repeticiones
	<b>Lugar:</b> Liga deportiva cantonal de ``Colta``		
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
Realizamos un calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos con un trote suave por 5 minutos, rodillas adelante y talones atrás, acompañado de estiramientos dinámicos.			
<b>Calentamiento específico (10 min)</b>			
Realizamos movimientos específicos de judo (rodillos, ukemi, langostinos, uchikomi, etc.). también trabajamos ejercicios de agilidad y velocidad de reacción.			
<b>Parte principal (30 min)</b>			
<b>ACTIVIDADES EN PAREJAS</b>			
Estimulación del niño en función de la posición del compañero. Seguir al compañero repitiendo todos los gestos y movimientos que éste haga (Juego del espejo)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar con el niño por medio de audiovisuales y dáciles: Correr hacia el lado que el profesor señala con la mano, con el pie, etc., o hacia el lado que va indicando con las palabras.</li> <li>• Mezclar las dos señales (visual y sonora) y decir que una de las dos predomine sobre la otra</li> <li>• Todos se atan el cinturón por detrás y corretean, intentando pisar el cinturón que cuelga de otro compañero, cada vez que pise uno, le hace un movimiento de Judo y siguen jugando.</li> </ul>			
<b>Variantes (10 min)</b>			
Después de cada clase realizar una encuesta a cada estudiante de su estado de ánimo después de realizar la práctica del judo y de las distintas actividades trabajadas en la clase.			
<b>Parte final (10 min)</b>			
Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase Estiramientos Higiene/aseo personal			

Semana N° 7			
<b>Tema:</b> Indicaciones de desplazamientos y formas de caer		<b>Objetivo:</b> Desarrollar un buen desplazamiento y forma de caer según el gesto técnico del judo	
<b>Participantes:</b> 16	<b>Materiales:</b> Colchonetas, judogi.	<b>Tiempo:</b> 60 minutos	<b>Método:</b> Repeticiones
		Lugar: Liga deportiva cantonal de "Colta"	
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
Realizamos un calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos con un trote suave por 5 minutos, rodillas adelante y talones atrás, acompañado de estiramientos dinámicos.			
<b>Calentamiento específico (10 min)</b>			
Realizamos movimientos específicos de judo (rodillos, ukemi, langostinos, uchikomi, etc.). también trabajamos ejercicios de agilidad y velocidad de reacción.			
<b>Parte principal (30 min)</b>			
<b>BATALLAS CON DESPLAZAMIENTOS</b>			
Uno tumbado boca abajo agarra la pierna del compañero que se encuentra de pie a su lado: El que está de pie intenta soltarse la pierna como sea y el otro no lo permite.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La misma posición que antes; Ahora el de abajo intenta tirara al suelo al compañero que está en pie. El compañero no se deja.</li> <li>• Uno a cuatro patas o tumbado boca abajo, intenta levantarse del suelo. El otro no se deja.</li> </ul>			
<b>Variantes (10 min)</b>			
Después de cada clase realizar una encuesta a cada estudiante de su estado de ánimo después de realizar la práctica del judo y de las distintas actividades trabajadas en la clase.			
<b>Parte final (10 min)</b>			
Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase Estiramientos Higiene/aseo personal			






<b>Semana N° 8</b>			
<b>Tema:</b> Entradas y proyecciones de las técnicas		<b>Objetivo:</b> Enseñar de manera correcta de proyectar	
<b>Participantes:</b> 16	<b>Materiales:</b> Colchonetas, judogi.	<b>Tiempo:</b> 60 minutos	<b>Método:</b> Repeticiones
	<b>Lugar:</b> Liga deportiva cantonal de ``Colta``		
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
Realizamos un calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos con un trote suave por 5 minutos, rodillas adelante y talones atrás, acompañado de estiramientos dinámicos.			
<b>Calentamiento específico (10 min)</b>			
Realizamos movimientos específicos de judo (rodillos, ukemi, langostinos, uchikomi, etc.). también trabajamos ejercicios de agilidad y velocidad de reacción.			
<b>Parte principal (30 min)</b>			
<b>ACTIVIDADES EN PAREJAS Y EQUIPOS</b>			
Trabajo con oposición del compañero en un sitio reducido (Colchoneta), tanto de fuera hacia dentro (tirar) como de dentro hacia fuera (empujar).			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En diferentes posiciones: de frente, de espaldas, con las dos manos, con una sola mano, sin manos, agarrando solo al cinto, utilizando solamente los pies, etc.</li> </ul> Cada vez que uno consiga sacar o meter al compañero (dependiendo del juego) hará un movimiento de Judo y continuará hasta que termine el tiempo estipulado para este juego.			
<b>Variantes (10 min)</b>			
Después de cada clase realizar una encuesta a cada estudiante de su estado de ánimo después de realizar la práctica del judo y de las distintas actividades trabajadas en la clase.			
<b>Parte final (10 min)</b>			
Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase			
Estiramientos			
Higiene/aseo personal			

Semana N° 9			
<b>Tema:</b> Perfeccionamiento de la técnica ``ippon``		<b>Objetivo:</b> Perfeccionar las distintas variantes de proyecciones	
<b>Participantes:</b> 16	<b>Materiales:</b> Colchonetas, judogi.	<b>Tiempo:</b> 60 minutos	<b>Método:</b> Repeticiones
	Lugar: Liga deportiva cantonal de ``Colta``		
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
Realizamos un calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos con un trote suave por 5 minutos, rodillas adelante y talones atrás, acompañado de estiramientos dinámicos.			
<b>Calentamiento específico (10 min)</b>			
Realizamos movimientos específicos de judo (rodillos, ukemi, langostinos, uchikomi, etc.). también trabajamos ejercicios de agilidad y velocidad de reacción.			
<b>Parte principal (30 min)</b>			
<b>SUBIR AL COMPAÑERO</b>			
Por parejas. Uno de la pareja estará de pie y el otro tendrá que subirse a él. El que se sube tendrá que ir de una posición a otra sin despegarse. El que aguanta al compañero no puede ayudarlo y tendrá que buscar el equilibrio para que no se caigan.			
<b>Variante:</b> El que aguanta se pone en cuadrupedia con las rodillas en el suelo o bien, las piernas estiradas.			
<b>Variantes (10 min)</b>			
Después de cada clase realizar una encuesta a cada estudiante de su estado de ánimo después de realizar la práctica del judo y de las distintas actividades trabajadas en la clase.			
<b>Parte final (10 min)</b>			
Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase Estiramientos Higiene/aseo personal			

<b>Semana N° 10</b>			
<b>Tema:</b> Repeticiones de las proyecciones con variantes		<b>Objetivo:</b> Desarrollar una buena técnica de proyección atrás de distintas variantes	
<b>Participantes:</b> 16	<b>Materiales:</b>	<b>Tiempo:</b>	<b>Método:</b>
	Colchonetas, judogi.	60 minutos	Repeticiones
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
Realizamos un calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos con un trote suave por 5 minutos, rodillas adelante y talones atrás, acompañado de estiramientos dinámicos.			
<b>Calentamiento específico (10 min)</b>			
Realizamos movimientos específicos de judo (rodillos, ukemi, langostinos, uchikomi, etc.). también trabajamos ejercicios de agilidad y velocidad de reacción.			
<b>Parte principal (30 min)</b>			
<b>FORTALEZA HUMANA</b>			
Se divide el grupo en dos subgrupos. Ahora, un subgrupo ideara una estrategia para formar una fortaleza, es decir, se entrelazarán, cogerán o agarrarán. Cuando hayan formado la fortaleza, el subgrupo que esperaba, pasará a intentar deshacerla. No se pueden hacer cosquillas ni llegar a hacer daño.			
<b>Variantes (10 min)</b>			
Después de cada clase realizar una encuesta a cada estudiante de su estado de ánimo después de realizar la práctica del judo y de las distintas actividades trabajadas en la clase.			
<b>Parte final (10 min)</b>			
Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase Estiramientos Higiene/aseo personal			

<b>Semana N° 11</b>			
<b>Tema:</b> Aplicación de los temas tratados en una simulación de judo ``randori``		<b>Objetivo:</b> Observar las falencias que se pueden observar en la competencia	
<b>Participantes:</b> 16	<b>Materiales:</b> Colchonetas, judogi.	<b>Tiempo:</b> 60 minutos	<b>Método:</b> Repeticiones
<b>Lugar:</b> Liga deportiva cantonal de ``Colta``			
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
Realizamos un calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos con un trote suave por 5 minutos, rodillas adelante y talones atrás, acompañado de estiramientos dinámicos.			
<b>Calentamiento específico (10 min)</b>			
Realizamos movimientos específicos de judo (rodillos, ukemi, langostinos, uchikomi, etc.). también trabajamos ejercicios de agilidad y velocidad de reacción.			
<b>Parte principal (30 min)</b>			
<b>EL PASO DE LOS ÑUSS</b>			
En un lado del tatami estarán los ñus y en el centro un cazador.			
Los ñus tendrán que pasar al otro lado sin ser atrapados por el cazador.			
Los ñus atrapados pasan a ser cazadores en la siguiente ronda			
<b>Variantes (10 min)</b>			
Después de cada clase realizar una encuesta a cada estudiante de su estado de ánimo después de realizar la práctica del judo y de las distintas actividades trabajadas en la clase.			
<b>Parte final (10 min)</b>			
Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase Estiramientos Higiene/aseo personal			



<b>Semana N° 12</b>			
<b>Tema:</b> Toma del post-test a los estudiantes		<b>Objetivo:</b> Diagnosticar el estado de ánimo de los estudiantes luego de aplicar la inducción	
<b>Participantes:</b> 16	<b>Materiales:</b>	<b>Tiempo:</b>	<b>Método:</b>
	Colchonetas, judogi.	60 minutos	Repeticiones
<b>Calentamiento general (10 min)</b>			
Realizamos un calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos con un trote suave por 5 minutos, rodillas adelante y talones atrás, acompañado de estiramientos dinámicos.			
<b>Calentamiento específico (10 min)</b>			
Realizamos movimientos específicos de judo (rodillos, ukemi, langostinos, uchikomi, etc.). también trabajamos ejercicios de agilidad y velocidad de reacción.			
<b>Parte principal (30 min)</b>			
<b>TEST DE EVEA (POST-TEST)</b>			
Se realizo la toma del post-test, después de una clase de judo en general, donde el test arrojo el estado de ánimo de cada estudiante, donde pudimos observar una notable mejora en el estado de ánimo de cada estudiante.			
<b>Variantes (10 min)</b>			
Después de cada clase realizar una encuesta a cada estudiante de su estado de ánimo después de realizar la práctica del judo y de las distintas actividades trabajadas en la clase.			
<b>Parte final (10 min)</b>			
Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase			
Estiramientos			
Higiene/aseo personal			

## **6.7 Impactos generados**

### **6.7.1 Social**

Esta investigación prevé un impacto social positivo debido a que el judo no solo tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de los individuos que lo practican, sino que también influye en la sociedad al promover valores éticos, relaciones sociales saludables y una actitud positiva hacia la superación de desafíos.

### **6.7.2 Económico**

En términos económicos, promover la investigación y las certificaciones en el ámbito deportivo contribuye a mejorar la calidad de vida y a utilizar de manera eficiente los recursos económicos disponibles. Aunque la economía de los participantes no se vio perjudicada, si ayudo a reducir los estilos de vida sedentarios entre la población mayor.

### **6.7.3 Educativo**

En el aspecto educativo, los deportistas de la Liga Deportiva Cantonal de Colta, que participan en actividades físicas y deportivas, junto con los entrenadores e instructores, forman parte de un innovador enfoque en la educación deportiva. Esta propuesta representa una alternativa educativa que contribuye a la formación y el desarrollo físico de los deportistas de manera significativa.

## **6.8 Conclusiones**

- ) Se logro identifica y describir las técnicas de repeticiones de proyecciones que demuestran ser las más efectivas para influir de manera positiva en el estado de ánimo.
- ) Desarrollar estrategias de seguimiento y evaluación para analizar el efecto de repeticiones de proyecciones en el estado de ánimo de los practicantes de judo.

- ) Presentar pautar sobre la duración, intensidad y frecuencia ideales de las repeticiones de proyecciones con el fin de lograr resultados positivos en el estado de ánimo de los atletas de judo.

## **6.9 Recomendaciones**

- ) Para identificar y describir las técnicas de repeticiones de proyecciones más efectivas que influyen de forma positiva en el estado de ánimo de los practicantes de judo, se sugiere seguir un enfoque metodológico que combine la observación, la retroalimentación de los deportistas y la evaluación del impacto emocional.
- ) Se sugiere definir objetos de monitoreo y evaluación, que establezcan claramente los objetivos que se desean lograr al monitorear el impacto de las repeticiones de proyecciones en el estado de ánimo de los participantes.
- ) Se plantea la recomendación de llevar a cabo una duración de repeticiones, que ajuste la duración de las repeticiones de proyecciones en función de la experiencia y resistencia de los deportistas.

## BIBLIOGRAFÍA

- López Navarrete , G., Perea Caballero, A., Perea Martínez , A., Reyes Gómez , U., Santiago Lagunes , L., Ríos Gallardo , P., . . . Solís Aguilar, D. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*.
- Arenas Bastera, M. (2016). *El Judo a través del Juego en la Educación Física en Ed. Primaria*. Obtenido de Repositorio UNICAN: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8818/ArenasBasterraMiriamB.pdf?sequence=3>
- Bisquerria, R. (2009). . *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Buceta Marín, R. (2004). *Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil*. Obtenido de UNIVERSIDAD DE SEVILLA: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91159/BUCETA%20MARTIN%2C%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Calderón Rodríguez, M. (2012). *APRENDIENDO SOBRE LAS EMOCIONES* . Obtenido de <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>
- Castañeda, K., Sevilla, L., Calero, S., Romero, E., Torres, A., & Romero, Y. (2018). Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la Universidad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*.
- Chacón, F., Corral, J., & Castañeda, C. (2017). Relación entre actividad física, estados de ánimo y género en personas adultas. Obtenido de <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejhr/article/view/1198>
- Gallardo, F., Ramírez, R., Sáez, R., Gallardo, J., Aguilar, C., Carter, B., . . . Álvarez, C. (2019). Estados de ánimo pre y post competitivos en atletas chilenos universitarios de alto rendimiento. *Revista Ciencias de la Actividad Física*. Obtenido de <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.7>
- Grosser, M., & Starischka, S. (1988). *TEST DE LA CONDICION FISICA*. Barcelona: Martínez Roca.
- Gutiérrez Cayo, H. R. (2022). *UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO*. Obtenido de Calistenia y fortalecimiento físico en deportistas de Judo de 9 a 12 años: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8880/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0002-2022.pdf>
- Heidegger, M. (1976). *LA FILOSOFÍA SEGÚN HEIDEGGER*. Obtenido de [https://www.filosofia.mx/perse/archivos/segun\\_martin\\_heidegger](https://www.filosofia.mx/perse/archivos/segun_martin_heidegger)
- Hernández, K., Morán, M., & Bucheli, B. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Conrado*. Obtenido de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/772>



- Judo, F. I. (2023). *JUDO REGLAMENTO*. Obtenido de <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2023/04/judo.docx.pdf>
- Jurado Piña, M. (2005). El judo y las actividades de lucha dentro del área de Educación Física. *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd85/judo.htm>
- Melgar, P. (30 de Septiembre de 2011). *Manual Basico de Judo*. Obtenido de SCRIBD: <https://es.scribd.com/doc/66993710/Manual-Basico-de-Judo-2>
- Mirallas Sariola, J. (2007). *El judo*. Obtenido de IdeSporTraining: [https://www.mirallas.org/Judo/BreveHistoriaJudo\\_cas.pdf](https://www.mirallas.org/Judo/BreveHistoriaJudo_cas.pdf)
- Morales Fiallos, J. R. (2023). *UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO*. Obtenido de La actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10519/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0005-2023.pdf>
- Navas Bonilla, C. (2018). EDUCACIÓN INCLUSIVA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL: UN BINOMIO NECESARIO EN LOS PROCESOS FORMATIVOS. *REVISTA PERTINENCIA ACADÉMICA*. Obtenido de [file:///C:/Users/Personal/Downloads/umestre,+97-106\\_RPA\\_No.6-2018.pdf](file:///C:/Users/Personal/Downloads/umestre,+97-106_RPA_No.6-2018.pdf)
- Peranzi, F. (2008). Judo como práctica educativa. *JORNADAS DE CUERPO Y CULTURA*, (pág. 5).
- Pérez Vargas , I. G. (2019). *UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO*. Obtenido de INFLUENCIA DE LA CALESTENIA EN LA FUERZA DE LOS DEPORTISTAS MENORES. CLUB KORYO, 2019: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6071/1/TESIS%20LUIS%20ENRIQUE%20AGUAGALLO%20CHAVEZ.pdf>
- Piqueras, Á. (10 de Enero de 2020). *El judo mejora el estado físico y las habilidades sociales de los niños con autismo*. Obtenido de Universidad de Florida Central (Estados Unidos) : [https://as.com/deporteyvida/2020/01/10/portada/1578643044\\_458325.html](https://as.com/deporteyvida/2020/01/10/portada/1578643044_458325.html)
- Ruiz Ariza, A. (2017). ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR. *INFAD REVISTA DE PSICOLOGÍA*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853365048.pdf>
- Ruiz Barquín, R. (2007). Características de liderazgo en el deporte del judo. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Sánchez , O., Bonifaz, I., Ortiz, D., & Espinoza, M. (2010). El deporte y su incidencia en el estado anímico de los estudiantes de cuarto semestre de medicina. *Ciencia Digital*. Obtenido de <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/article/view/1095>

- Suárez, S. K. (2021). Estrategias para el pensamiento crítico, según el enfoque. *JOURNAL OF SCIENCE AND RESEARCH*, 407-426.
- Tasmania del Pino Sedeño, Wenceslao Peñate , & Bethencourt , J. M. (2010). *Universidad de La Laguna*. Obtenido de La escala de valoración del estado de ánimo (evea): análisis de la estructura factorial y de la capacidad para detectar cambios en estados de ánimo: [https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6066/La\\_escala\\_de\\_valoracion\\_del\\_estado\\_de\\_animo.pdf?sequence=2](https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6066/La_escala_de_valoracion_del_estado_de_animo.pdf?sequence=2)
- Torres Luque, G., Hernández-García, R., Ortega, E., & Olmedilla, A. (2010). ESTUDIO DE CASOS SOBRE EL PERFIL DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN JUDOKAS A LO LARGO DE UN PERÍODO. *REVISTA DE IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE*. Obtenido de [https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/7829/1/0537108\\_20101\\_0006.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/7829/1/0537108_20101_0006.pdf)
- Valdés, M. (s.f.). *DOS ASPECTOS EN EL CONCEPTO DE BIENESTAR*. Obtenido de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10780/1/doxa9\\_03.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10780/1/doxa9_03.pdf)
- Vera Vera, O. (2016). "LOS ESTADOS DE ÁNIMO Y EL AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE 10mo AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELOS "A", "B" Y "C" DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIO COBO BARONA DE LA CIUDAD DE AMBATO". Obtenido de Repositorio UTA: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24683/1/TESIS%20FINAL%20OSCAR%20VERA.pdf>
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (25 de Abril de 2011). *ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD*. Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Villamón, M. (2011). *Introducción al judo*. Barcelona: Hispano Europea. Obtenido de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ly2OB4yx\\_r8C&oi=fnd&pg=PA247&dq=judo+autores&ots=8REZZMrbuH&sig=IzTG62uiezrnCQmajrV4YPp1L48#v=onepage&q=judo%20autores&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ly2OB4yx_r8C&oi=fnd&pg=PA247&dq=judo+autores&ots=8REZZMrbuH&sig=IzTG62uiezrnCQmajrV4YPp1L48#v=onepage&q=judo%20autores&f=false)
- Zurita Pérez, R. (Enero de 2009). LA CONDICIÓN FÍSICA. *INNOVACIÓN Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS*. Obtenido de [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_14/REBECA\\_ZURITA\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/REBECA_ZURITA_1.pdf)

## ANEXOS

### 1. Oficio de autorización de intervención



Carrera de Pedagogía  
de la Actividad Física y Deporte  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 05 de mayo del 2023  
Oficio No. 749-CPAFYD-FCEHT-UNACH-2023

Licenciado  
Lenin Guaman  
**PRESIDENTE DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COLTA**  
Presente

De mi consideración:

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de nuestra alma mater.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Sr. Anderson Josue Noriega Caichug portador de la C.I 0604760140; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "La práctica del judo y el estado de ánimo en los adolescentes", trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del docente Mgs. Henry Gutiérrez, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.

Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.

Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.

Atentamente,

0602255416 Firmado digitalmente  
por 0602255416  
BERTHA SUSANA PAZ  
SUSANA PAZ VITERI  
VITERI Fecha: 2023.05.05  
17:30:18 -05'00'

Susana Paz Viteri.

**DIRECTORA DE CARRERA  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Cc: Archivo de la carrera



Recibido  
09-05-2023  
17:413  
0984309719  
Presidente.

## 2. Certificado de intervención



**LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COLTA**  
COLTA/CHIMBORAZO/ECUADOR  
ACUERDO MINISTERIAL N° 249



Colta, 22 de septiembre del 2023.

CERTIFICADO N°0006-LDCC-S-2023

### CERTIFICACIÓN

Yo Lenin Aníbal Guamán Yumi, Presidente de Liga Deportiva Cantonal de Colta, cantón Colta de la ciudad villa la Unión-Colta de la Provincia de Chimborazo, tengo a bien certificar:

Que el estudiante:

APELLIDOS Y NOMBRE	CÉDULA
NORIEGA CAICHUG ANDERSON JOSUÉ	060476014-0

Estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo, cumplieron con las actividades de intervención de la investigación titulada: **“LA PRÁCTICA DEL JUDO Y EL ESTADO DE ÁNIMO EN LOS ADOLESCENTES”**, con un total de 12 semanas, desarrollando entre las fechas del 07 de julio del 2023 y finalizado el 22 de septiembre del 2023 cumpliendo a cabalidad con el componente de trabajo y las actividades que dentro.

Es todo cuánto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,

  
Abg. Lenin Guamán

**PRESIDENTE DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COLTA**















*Dirección:* Av. Del Maestro y Magdalena Dávalos. Villa la Unión-Colta-Chimborazo-Ecuador.

*Correo Electrónico:* ligadeportivacantonaldecolta.10@hotmail.es

### 3. Carta de consentimiento

#### CARTA DE CONSENTIMIENTO

Yo **Anderson Josue Noriega Caichug** portador de cedula número **0604760140**, solicito a usted el permiso para ejecutar el test "EVEA" previo a mi tema de tesis "**La práctica del judo y el estado de ánimo en los adolescentes**" para lo cual necesito su consentimiento.

Nombre Estudiante	Nombre Representante	Firma
Caño Erwin	Caño Rubén	
Caño Walter	Caño Rubén	
Guamán Joel	Guamán Ángel	
Guzñay Ariel	Guzñay Henry	
Ñamo Angely	Ñamo Luis	
Ñamo Jahaira	Ñamo Luis	
Paucar Dulce	Paucar Jaime	
Pilco Grace	Pilco Juan	
Quispe Tania	Quispe Alexander	
Quito Joselyn	Quito Leonel	
Quito Mauro	Quito Leonel	
Ramos Luis	Ramos Marco	
Rodríguez Valentina	Rodríguez Jorge	
Sagñay Jonathan	Sagñay Luis	
Sango Sara	Sango Víctor	
Yumiseba Dikerson	Yumiseba Edison	

  
Anderson Josue Noriega Caichug

0604760140



#### 4. Sesiones de entrenamiento



## 5. Instrumento de investigación

### TEST EVEA

#### EVEA

A continuación encontrarás una serie de frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, y al lado unas escalas de 10 puntos. Lee cada frase y rodea con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor cómo te **SIENTES AHORA MISMO**, en este momento. No emplees demasiado tiempo en cada frase y para cada una de ellas dígela una respuesta.

	Nada		Mucho								
Me siento nervioso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento irritado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento alegre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento melancólico	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento tenso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento optimista	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento alicaído	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento enojado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento ansioso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento apagado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento molesto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento jovial	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento intranquilo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento enfadado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento contento	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento triste	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10