

IUYMCA BOLETÍN DE DIVULGACIÓN ACADÉMICA

Director:

Lic. Brian Walter Benedini

- Actividad saludable
- Bienestar personal
- Desarrollo integral
- Cuidado de jóvenes, niños y adultos



Informes e Inscripción

+54 11 5844 - 9033

inscripcion@iuymca.edu.ar

www.

iuymca.
edu.ar

f iuymca

@iuymca

iuymca



Título: Boletín de divulgación académica
Publicado por Ariel De Filippis e Iniciativa Universaletras,
Brandsen 135, Ramos Mejía,
Buenos Aires, CP 1704
Año 3, Nro. 6, 2025, Buenos Aires, Argentina
Nro. ISSN 3008-8704

Diseño y maquetación de tapa e interior: Ariel De Filippis
Director: Mg. Marcos Fariña
Revisado y compilado por Nekane Zárate

Documento de circulación digital
No está permitido el uso de los textos contenidos en este boletín en transcripciones sin autorización expresa por escrito de los compiladores, editor o autores.

© Instituto Universitario YMCA
Reconquista 439, 4 piso
CP: C1006ACC
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Teléfono 11-5844-9033
Correo Electrónico: informes@iuymca.edu.ar

Dossier

Nota editorial: Evidencia, Movimiento y futuro – <i>Dr. Oscar Incarbone</i>	4
Entrenamiento de fuerza para los niños prepúberes: Recomendaciones y contraindicaciones del ACSM” – <i>Lic. Mtro. Luis Carlos de Oliveira</i>	5
Educación física de calidad en República Dominicana, desafíos locales y perspectiva internacional – <i>Ph.D. Miguel Israel Bennasar-García</i>	7
Coaching y su impacto en el ámbito deportivo – <i>José Luis Rosario Rodríguez</i>	13
Maquinoias y músculo como órgano endócrino – <i>Dra. Luciana Valenti</i>	18
El boxeo recreativo como herramienta para la promoción de la salud mental y el bienestar integral de las personas – <i>Lic. Federico Ezequiel Calenno</i>	25

Nota editorial

Presentación del Boletín de Investigación IUYMCA – Rafa Pana “Evidencia, Movimiento y Futuro”

En tiempos donde el sedentarismo se consolida como uno de los mayores desafíos de la salud pública, la investigación se convierte en nuestra herramienta más poderosa para promover el cambio. Este nuevo Boletín de Investigación IUYMCA – Rafa Pana nace con la firme convicción de que el conocimiento, cuando se comparte, se multiplica y transforma realidades y uds. son parte de este proyecto, lo primero que quiero decir es; gracias.

Cada artículo que aquí se presenta refleja el compromiso de nuestros investigadores, docentes y colaboradores por aportar evidencia científica sobre los beneficios de la actividad física en distintos grupos poblacionales: desde empleados que enfrentan largas jornadas sedentarias, hasta infancias y adolescentes que requieren entornos activos y saludables para desarrollarse plenamente, donde desde las escuelas, con todos sus actores y en especial desde la educación física, se tengan datos para una real mejora. “niño activo, adulto saludable”

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) advierte que más del 25% de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles mínimos de actividad física recomendados. La inactividad no solo compromete la salud física, sino también la emocional, cognitiva y social. Frente a esta realidad, investigar, comprender y actuar son pasos inseparables.

Este boletín busca, justamente, ser un espacio de encuentro entre la evidencia y la acción, un puente entre el mundo académico y la práctica cotidiana. Desde el Instituto Universitario YMCA y la Red de Actividad Física de las Américas (RAFA PANA) sostenemos que no hay transformación sin conocimiento, ni conocimiento sin compromiso.

Agradecemos profundamente al Presidente de RAFA PANA, Víctor Matsudo, por su permanente inspiración y liderazgo en la lucha contra el sedentarismo; al Dr. Néstor Lentini, por su acompañamiento técnico y académico; y al investigador Miguel Bennisar, por su valioso aporte al desarrollo de la investigación aplicada. Extensivo también el reconocimiento a todo el equipo de investigación del IUYMCA y de RAFA PANA, cuya labor cotidiana hace posible esta publicación.

El Boletín es y será un espacio abierto, serio y comprometido, donde toda persona o equipo que desee compartir sus investigaciones, experiencias y avances en el campo de la actividad física y la salud, encontrará un ámbito de respaldo y difusión.

Que este nuevo número marque el inicio de otra etapa en la construcción colectiva del conocimiento, donde la ciencia inspire acción, y el movimiento se convierta en cultura. “Más movimiento, más vida”

Dr. Oscar Incarbone

Rector – Instituto Universitario YMCA Vicepresidente – RAFA PANA

Coordinador alianza mundial de Universidades YMCA

Miembro de la comisión de deporte y sociedad activa del Comité Olímpico Argentino.

Nota, comparto la invitación para participar del día mundial de la Actividad física 2026.



Entrenamiento de fuerza para niños prepúberes: Recomendaciones y contraindicaciones del ACSM Lic. Mtro. Luis Carlos de Oliveira

Centro de Estudios del Laboratorio de Aptitud Física de São Caetano do Sul - CELAFISCS Y MIEMBRO DEL CONSEJO EJECUTIVO DE RAFA-PANA, Red de Actividad Física de las Américas

Las investigaciones más recientes sobre el entrenamiento de fuerza infantil se han centrado en combatir el sedentarismo temprano y promover un desarrollo saludable mediante el entrenamiento de fuerza. Un tema ampliamente debatido es la dinapenia infantil. Actualmente, existen estudios, tanto en Brasil como en el extranjero, que han identificado la dinapenia infantil, una condición físico-morfológica caracterizada por la pérdida de fuerza muscular antes de la pubertad. Se ha observado un fenómeno creciente después de la pandemia, debido al aumento del tiempo frente a pantallas y la reducción de la actividad física.

Ante esta preocupante situación, se ha propuesto el entrenamiento de fuerza guiado como estrategia preventiva y terapéutica, con énfasis en el ejercicio excéntrico, que promueve la fuerza, la flexibilidad e incluso afecta la densidad ósea.

Beneficios comprobados del entrenamiento de fuerza

Una investigación publicada por la Clínica Mayo y en la revista Sports Medicine muestra que el entrenamiento de resistencia en niños mejora:

- o Rendimiento motor y deportivo
- o Densidad mineral ósea
- o Cognición y rendimiento escolar
- o Autoestima y comportamiento en el aula

El entrenamiento de fuerza puede comenzar con pesas ligeras a partir de los 6-7 años, centrándose en la técnica y el juego. A partir de los 12 años, se pueden introducir pesas más pesadas, siempre bajo supervisión profesional y con una postura correcta.

Estos hallazgos refuerzan la idea de que el verdadero riesgo no reside en el entrenamiento de fuerza, sino en la inactividad infantil. La ciencia ha demostrado que, con la orientación adecuada, el entrenamiento de fuerza es seguro y muy beneficioso para los niños.

La práctica del entrenamiento de fuerza en niños prepúberes ha sido objeto de debate e investigación en las últimas décadas. Tradicionalmente visto con cautela, ahora se reconoce como una actividad segura y beneficiosa cuando se realiza bajo la supervisión adecuada y con protocolos específicos. El Colegio Americano de La

Asociación Estadounidense de Medicina del Deporte (ACSM) se ha destacado en establecer lineamientos claros para este grupo etario, promoviendo un desarrollo saludable y previniendo riesgos.

Importancia de evaluar la etapa de maduración

El entrenamiento de fuerza para niños prepúberes debe considerar las etapas de maduración, como los criterios de Tanner propuestos por Malina, que clasifican el desarrollo en distintas fases. La etapa puberal puede determinarse mediante indicadores como la edad ósea, dental, sexual, somática, mental, neuronal y fisiológica (MALINA; BOUCHARD, 2002). Es importante destacar que la edad cronológica no ha demostrado ser un indicador eficaz para determinar la etapa de maduración biológica de niños y adolescentes. Evaluar la maduración sexual es esencial para garantizar que el entrenamiento sea adecuado al nivel de desarrollo del niño.

Recomendaciones del ACSM

Según la ACSM (2021), el ejercicio físico es esencial para el desarrollo saludable de los niños prepúberes. Las recomendaciones incluyen:

- Entrenamiento de fuerza con cargas ligeras a moderadas (40-70% de 1RM), con 8 a 15 repeticiones por serie, 2 a 3 series por ejercicio y una frecuencia de 2 a 3 veces por semana.
- Énfasis en la técnica y progresión gradual, con ejercicios multiarticulares y resistencia apropiada para la edad.
- Supervisión constante por profesionales calificados.
- Inclusión de actividades aeróbicas (correr, nadar, andar en bicicleta), ejercicios de flexibilidad (estiramientos dinámicos y estáticos) y de coordinación motora (juegos y actividades).

Es importante destacar que las recomendaciones del ACSM para ejercicios de entrenamiento de fuerza para niños se basan en un supuesto genérico; sin embargo, todas las prescripciones de ejercicios, especialmente para niños, deben respetar y considerar las particularidades, especificidades y características

individuales de cada niño, las cuales obviamente deben ser evaluadas en una amplia batería de pruebas y evaluaciones morfofuncionales previas.

Las prácticas de ejercicios de fuerza en niños prepúberes pueden promover ganancias significativas en la fuerza muscular, atribuidas principalmente a adaptaciones neuromusculares, como un mayor reclutamiento de unidades motoras, ya que no existe una hipertrofia relevante en este grupo de edad (GARCÍA-HERMOSO et al., 2023).

Además de aumentar la fuerza, el entrenamiento de resistencia contribuye al desarrollo de la densidad mineral ósea, ayudando a prevenir la osteoporosis y fortaleciendo la estructura ósea durante el crecimiento (SBU, 2021). La práctica regular también beneficia el rendimiento deportivo, el desarrollo funcional y la calidad de vida.

El ACSM también destaca contraindicaciones importantes:

Existen algunas condiciones que deben observarse y considerarse como contraindicaciones para prescribir ejercicios de entrenamiento de fuerza para niños prepúberes .

- Hipertensión no controlada
- Enfermedad cardíaca no tratada
- Fracturas o lesiones musculoesqueléticas agudas
- Historia de luxaciones articulares
- Diabetes tipo 1 no controlada
- Síndromes de fragilidad ósea (p. ej., osteogénesis imperfecta)

En estos casos es imprescindible la evaluación médica previa y el seguimiento continuo, con ajustes individualizados del programa de entrenamiento.

El culturismo para niños debería dejar de ser un tabú

Por lo tanto, estudios han demostrado que el problema no radica en el entrenamiento de fuerza para

niños en sí , sino en cómo se administran estos ejercicios y el nivel de experiencia de los profesionales responsables. El entrenamiento de fuerza para niños prepúberes , cuando se realiza de forma responsable y con base científica, ofrece beneficios significativos para el desarrollo físico y funcional. La supervisión profesional, la prescripción segura y el cumplimiento de las contraindicaciones son pilares fundamentales para garantizar la eficacia y la seguridad de esta práctica. El compromiso de los profesionales sanitarios con esta población debe guiarse por el conocimiento técnico y la ética, promoviendo la educación, la salud y la calidad de vida.

Referencias

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 12. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

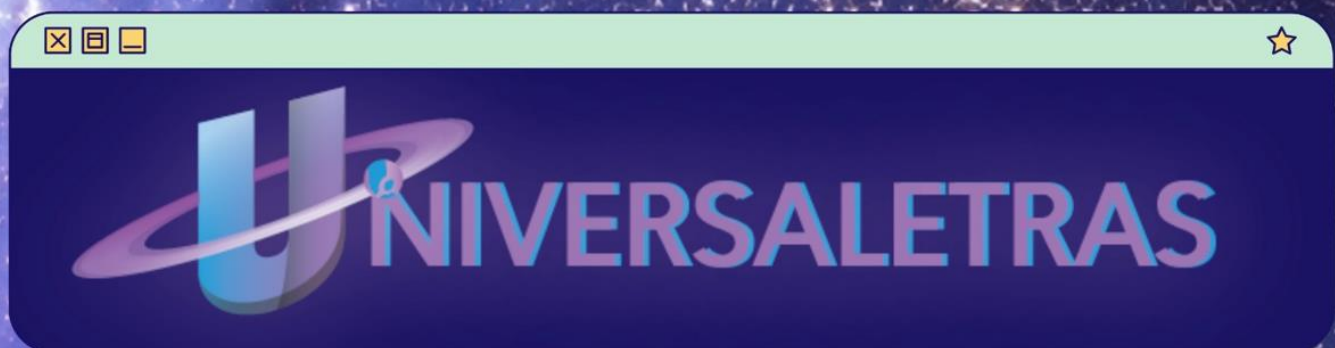
BIASSIO, L.; MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R. Impacto da menarca nas variáveis antropométricas e neuromotoras da aptidão física, utilizando uma abordagem longitudinal. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 12, n. 2, p. 97–101, 2004.

GARCÍA-HERMOSO, A. et al. Influence of strength training variables on neuromuscular and morphological adaptations in prepubertal children: a systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 20, n. 6, p. 4833, 2023.

FAIGENBAUM, Avery D.; MYER, Gregory D. Strength training in children and adolescents: benefits, risks, and recommendations. Sports Health, v. 2, n. 6, p. 465–470, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1177/1941738110388856>.

MALINA, R. M.; BOUCHARD, C. Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign: Human Kinetics, 2002.

SWEDISH AGENCY FOR HEALTH TECHNOLOGY ASSESSMENT AND ASSESSMENT OF SOCIAL SERVICES (SBU). Osteoporosis – Prevention, Diagnosis and Treatment. Stockholm: SBU, 2021.



Educación Física de Calidad en República Dominicana, desafíos locales y perspectiva internacional
Quality Physical Education in the Dominican Republic, local challenges and international perspective

Ph.D. Miguel Israel Bennasar-García

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana

<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

miguel.bennasar@isfodosu.edu.do

Resumen

La Educación Física de Calidad (EFC) en la República Dominicana enfrenta desafíos estructurales, pedagógicos y culturales que limitan su consolidación como un derecho garantizado dentro del sistema educativo. Esta investigación analiza ocho ejes estratégicos que condicionan su implementación: habilidades y conciencia corporal, infraestructura y normativas, calidad docente, inclusión, normas sociales, aportes gubernamentales, aptitudes cognitivas y hábitos activos. A pesar de un marco legal sólido, como la Constitución de 2015 y la Ley 356-05, persisten barreras como insuficiente infraestructura, brechas en la formación docente y desalineación entre políticas y prácticas educativas. El estudio adoptó un enfoque cualitativo, basado en análisis documental crítico de fuentes nacionales e internacionales entre 2015 y 2025, utilizando lectura temática, matrices comparativas y síntesis narrativas, con información proveniente de MINERD, INEFI, MISPAS, UNESCO, OMS y autores vinculados con la temática. Los hallazgos muestran avances normativos y presupuestarios, pero también altos índices de sedentarismo, inequidad en el acceso y metodologías poco centradas en el estudiante. Para consolidar una EFC inclusiva y sostenible, se requiere fortalecer la formación y evaluación docente, mejorar la infraestructura, fomentar la participación comunitaria y orientar la gestión curricular hacia competencias. Como conclusiones, la EFC es un componente esencial del desarrollo humano, que demanda compromiso intersectorial, políticas inclusivas y entornos escolares que promuevan el bienestar integral del estudiante.

Palabras clave: Educación Física; Inclusión Educativa; Políticas públicas.

Abstract

Quality Physical Education (QPE) in the Dominican Republic faces structural, pedagogical, and cultural challenges that limit its consolidation as a guaranteed right within the education system. This research analyzes eight strategic areas that condition its implementation: physical skills and awareness, infrastructure and regulations, teacher quality, inclusion, social norms, government contributions, cognitive skills, and active habits. Despite a solid legal framework, such as the 2015 Constitution and Law 356-05, barriers persist, such as insufficient infrastructure, gaps in teacher training, and misalignment between educational policies and practices. The study adopted a qualitative approach,

based on critical documentary analysis of national and international sources between 2015 and 2025, using thematic reading, comparative matrices, and narrative syntheses, with information from MINERD, INEFI, MISPAS, UNESCO, WHO, and authors linked to the subject. The findings show regulatory and budgetary progress, but also high rates of sedentary lifestyles, inequity in access, and methodologies that are not sufficiently student-centered. To consolidate inclusive and sustainable EFC, it is necessary to strengthen teacher training and evaluation, improve infrastructure, encourage community participation, and orient curriculum management toward competencies. In conclusion, EFC is an essential component of human development, requiring cross-sectoral commitment, inclusive policies, and school environments that promote the overall well-being of students.

Keywords: Physical education; Educational inclusion; Public policies.

Introducción

La Educación Física de Calidad (EFC) en la República Dominicana se encuentra en un proceso de consolidación que exige superar importantes desafíos estructurales, pedagógicos y sociales. A pesar de que el marco legal vigente, entre ellos la Constitución (2015) y la Ley General del Deporte No. 356-05, reconoce la actividad física, el deporte y la recreación como derechos fundamentales, su efectiva materialización aún se ve limitada por la insuficiencia de infraestructura, las restricciones presupuestarias y las desigualdades sociales que impactan directamente en la equidad y la calidad educativa.

En este sentido, instrumentos normativos como el Plan Nacional Intersectorial de Actividad Física (PIAF) 2023-2030 buscan fomentar la conciencia corporal y el bienestar integral desde una perspectiva inclusiva, formativa y de derechos. No obstante, la efectividad de estas políticas públicas depende en gran medida de su coherencia con las prácticas pedagógicas, la cultura institucional y una gestión curricular que promueva el desarrollo de competencias integrales, el pensamiento crítico y la autonomía del estudiantado.

A partir de esta realidad, la presente investigación se orienta a analizar los factores determinantes que inciden en la consolidación de una EFC en el país. El estudio propone el análisis de ocho ejes clave que permitirán comprender los retos, potencialidades y oportunidades del sistema educativo dominicano en materia de

EFC, con el propósito de fortalecer su calidad, pertinencia e inclusión.

La relevancia del estudio radica en su contribución al diseño de políticas públicas inclusivas y sostenibles que integren de manera equilibrada las dimensiones física, cognitiva y socioemocional del aprendizaje, garantizando que la Educación Física deje de ser un componente periférico y se consolide como un derecho esencial en el desarrollo integral del estudiantado dominicano.

Metodología

El estudio se enmarca en el paradigma cualitativo, sustentado en un análisis documental crítico de fuentes nacionales e internacionales publicadas entre 2015 y 2025. Esta metodología permitió analizar la evolución conceptual, normativa y práctica de la EFC en la República Dominicana, y su articulación con los marcos globales de referencia sobre educación, salud y desarrollo sostenible.

Se revisaron documentos legales, planes estratégicos, informes técnicos y estudios científicos provenientes de organismos estatales y multilaterales, tales como el Ministerio de Educación de la República Dominicana [MINERD] (2023-2024), el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social [MISPAS] (2023), el Instituto Nacional de Educación Física [INEFI] (2023), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2015), y la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024), además de publicaciones académicas recientes relacionadas con la temática.

Estrategia

Se aplicó una lectura temática e interpretativa de los documentos seleccionados, enfocada en identificar los conceptos, principios y enfoques clave asociados a la EFC desde perspectivas legales, pedagógicas, curriculares y socioculturales.

A partir de este proceso, se establecieron categorías analíticas que permitieron organizar los hallazgos en torno a ocho ejes estratégicos de estudio: habilidades y conciencia corporal, infraestructura y normativas, calidad docente, inclusión y accesibilidad, normas sociales y cultura, aportes gubernamentales, aptitudes cognitivas, y hábitos activos y sociales.

Esta estrategia facilitó el análisis comparativo de las políticas nacionales con los estándares internacionales, posibilitando una comprensión contextualizada y crítica del estado actual de la EFC en la República Dominicana.

Técnicas utilizadas

Se emplearon matrices de análisis comparativo para observar patrones comunes, divergencias y relaciones

A continuación, se presenta un fragmento representativo del instrumento de codificación:

interdimensionales entre las fuentes documentales. Esta técnica permitió identificar los factores estructurales y pedagógicos que inciden en la consolidación de una EFC. De igual manera, se elaboraron síntesis narrativas que integraron los resultados de cada categoría, generando interpretaciones que reflejan la correspondencia entre los hallazgos y el contexto educativo dominicano, las cuales, fortalecieron la validez interpretativa del análisis y facilitaron la construcción de conclusiones coherentes con las evidencias documentales.

Instrumento de codificación

La información recopilada fue organizada mediante un sistema de codificación cualitativa estructurada, diseñado para garantizar la coherencia interna, la trazabilidad de los datos y la profundidad interpretativa del análisis. Este proceso permitió transformar la información documental en unidades de significado claramente definidas, facilitando su clasificación, comparación y posterior interpretación.

El instrumento de análisis consistió en una matriz de codificación, en la que se agruparon de manera sistemática las fuentes analizadas, las dimensiones temáticas, los códigos interpretativos, las evidencias textuales extraídas de los documentos y las interpretaciones analíticas derivadas. La matriz se construyó a partir de criterios de relevancia, actualidad y pertinencia teórica, permitiendo identificar patrones, contrastes y relaciones entre las distintas dimensiones estudiadas. En ella se incorporaron autores y documentos clave, tanto nacionales como internacionales, fortaleciendo la validez metodológica del estudio y garantizando que los hallazgos se sustentaran en evidencias verificables. Este procedimiento también posibilitó vincular de forma directa las categorías de análisis con las fuentes documentales originales, estableciendo una cadena lógica entre los datos y las conclusiones.

Como señalan Vives y Hamui (2021), la codificación y categorización facilitan la organización de los datos, haciéndolos más accesibles y comprensibles, a la vez que permiten generar teoría a partir de la propia información, lo que destaca la importancia de la matriz de codificación como herramienta fundamental en la investigación cualitativa.

El proceso de codificación se desarrolló de manera iterativa y reflexiva, combinando la revisión temática, la clasificación por categorías emergentes y la interpretación contextual, con el fin de captar la complejidad del fenómeno educativo. De esta forma, la matriz funcionó como un instrumento técnico y como herramienta interpretativa esencial para comprender como los distintos factores: legales, pedagógicos, sociales y estructurales, influyen en la consolidación de una EFC en la República Dominicana.

Fuente / Autor	Dimensión	Código temático	Cita	Interpretación analítica
Ramírez et al. (2023); INEFI (2023); Zamora et al. (2022)	Habilidades y Conciencia Corporal	Brecha entre planificación y práctica	El 58 % del currículo se destina al desarrollo motor, pero el 72 % del estudiantado universitario presenta sedentarismo.	Existe un desfase entre la política curricular y la práctica pedagógica efectiva.
Constitución (2015); OMS (2024); Reyes-Rodríguez et al. (2025)	Infraestructura y Normativas	Deficiencias en instalaciones y programas	Persisten deficiencias en instalaciones rurales y baja cobertura de programas extracurriculares.	La infraestructura desigual limita el acceso equitativo y la implementación efectiva de la EFC.
Bennasar et al. (2023); UNESCO (2015); INEFI (2023)	Calidad Docente	Formación insuficiente y evaluación débil	Es necesario fortalecer la formación inicial y establecer mecanismos de mejora continua.	La profesionalización docente constituye un factor crítico para la calidad educativa.
Ley 356-05; PIAF (2023); INEFI (2023)	Inclusión y Accesibilidad	Barreras estructurales y participación limitada	Las políticas inclusivas avanzan lentamente debido a limitaciones institucionales.	Se requiere mayor coherencia entre políticas inclusivas y su aplicación real.
Constitución (2015); Zamora et al. (2022); MISPAS (2023)	Normas Sociales y Cultura	Factores culturales y económicos	Factores económicos restringen el acceso, pese a esfuerzos estatales; la sociedad promueve dignidad y equidad de género.	Las normas sociales fomentan la equidad, pero la desigualdad económica sigue siendo un obstáculo.
Sánchez (2023); MINDER (2023-2024); ISFODOSU; UASD	Aportes Gubernamentales	Inversión y participación institucional	El Estado aumentó la inversión en educación, beneficiando indirectamente la Educación Física; universidades aportan con investigaciones.	La inversión pública y la investigación institucional contribuyen al fortalecimiento de la EFC
Jiménez et al. (2020); UNESCO (2020)	Habilidades y Conciencia Corporal	Brecha entre planificación y práctica	El 58 % del currículo se destina al desarrollo motor, pero el 72 % del estudiantado universitario presenta sedentarismo.	Existe un desfase entre la política curricular y la práctica pedagógica efectiva.
Ramírez et al. (2023); INEFI (2023); Zamora et al. (2022)	Infraestructura y Normativas	Deficiencias en instalaciones y programas	Persisten deficiencias en instalaciones rurales y baja cobertura de programas extracurriculares.	La infraestructura desigual limita el acceso equitativo y la implementación efectiva de la EFC.

Nota. Elaboración propia

El proceso de codificación se desarrolló siguiendo un enfoque sistemático y reflexivo, estructurado en tres etapas fundamentales que garantizaron la coherencia del análisis. En primer lugar, se llevó a cabo la identificación de unidades de significado dentro de los documentos revisados, proceso que permitió reconocer fragmentos de información relevantes para comprender los factores que inciden en la EFC en la República Dominicana.

Posteriormente, estas unidades fueron sometidas a la asignación de códigos temáticos, vinculándolas de manera directa a las dimensiones analíticas del estudio, con el objetivo de clasificar la información según categorías emergentes y facilitar su interpretación comparativa. Y, se procedió a la agrupación e interpretación de los códigos, lo que permitió establecer relaciones entre los distintos factores determinantes, identificar patrones, contrastes y áreas críticas, y vincular las evidencias documentales con los hallazgos del estudio.

Este enfoque metodológico integral garantizó una lectura crítica y coherente de la información, y permitió la construcción de una visión estructurada y comprensiva de los elementos que condicionan la implementación, calidad e inclusión de la EFC en el contexto educativo dominicano.

Resultados y Discusión

Se presentan los hallazgos organizados en ocho ejes estratégicos, los cuales permiten obtener una visión integral del estado actual de la EFC en la República Dominicana, identificando los avances normativos, pedagógicos y culturales y los desafíos estructurales, metodológicos y sociales que condicionan su implementación.

Cada eje estratégico integra los hallazgos documentales provenientes de informes oficiales, normativas nacionales y estudios internacionales, así como las evidencias extraídas de la literatura académica

especializada, ofreciendo un análisis crítico contextualizado que permite comprender la interacción entre políticas, recursos, formación docente y prácticas educativas, facilitando la identificación de patrones comunes, brechas de cobertura, limitaciones de infraestructura y desigualdades en el acceso, al mismo tiempo que resalta las fortalezas del sistema, como la existencia de marcos legales claros y esfuerzos presupuestarios interinstitucionales. Y permite relacionar los factores pedagógicos, sociales y cognitivos con la construcción de competencias, hábitos saludables y autonomía en los estudiantes, estableciendo una base sólida para proponer estrategias orientadas a fortalecer la EFC de manera inclusiva, sostenible y contextualizada en el entorno dominicano.

Eje estratégico 1: Habilidades y Conciencia Corporal

El currículo dominicano destina aproximadamente un 58 % de las horas a desarrollar capacidades motrices y conciencia corporal (Ramírez et al., 2023; INEFI, 2023). Sin embargo, persiste una brecha significativa entre la planificación y la práctica efectiva, evidenciada por niveles de sedentarismo del 72 % en estudiantes universitarios (Zamora et al., 2022), lo cual indica que, aunque existen políticas y programas que promueven la motricidad y la conciencia corporal, la implementación enfrenta limitaciones en recursos, motivación y seguimiento pedagógico. El análisis evidencia la necesidad de estrategias activas y participativas que integren la práctica regular y la reflexión sobre el propio cuerpo.

Eje estratégico 2: Infraestructura y Normativas

A pesar de que la Constitución (2015) y la Ley 356-05 garantizan el derecho al deporte y la actividad física, persisten deficiencias en infraestructura, especialmente en zonas rurales (OMS, 2024; Reyes-Rodríguez et al., 2025). La obligatoriedad de la Educación Física en la educación básica no se traduce siempre en disponibilidad de instalaciones adecuadas ni en programas extracurriculares amplios, lo que genera inequidad territorial y limita la cobertura de la EFC, mostrando que la normativa por sí sola no garantiza la implementación efectiva sin inversión, planificación y supervisión continuas.

Eje estratégico 3: Calidad Docente

La formación docente constituye un factor central para consolidar la EFC (INEFI, 2023). Bennasar et al. (2023) hacen énfasis en la necesidad de fortalecer la formación inicial, la actualización continua y los sistemas de evaluación docente. Aunque UNESCO (2015) sugiere prácticas pedagógicas participativas y centradas en competencias, aún faltan mecanismos sostenibles de supervisión y mejora, lo que limita la capacidad de los docentes para implementar estrategias innovadoras e inclusivas, resaltando la importancia de

políticas de profesionalización docente y acompañamiento técnico en todos los niveles educativos.

Eje estratégico 4: Inclusión y Accesibilidad

La Ley 356-05 y el PIAF (2023) promueven la inclusión de todos los estudiantes en actividades físicas. No obstante, barreras estructurales y sociales impiden una participación plena (INEFI, 2023). La planificación con perspectiva inclusiva afecta la equidad de género, la atención a estudiantes con discapacidad y la cobertura en zonas vulnerables. Resulta clave articular políticas inclusivas con recursos, formación docente y estrategias de motivación estudiantil para garantizar la participación efectiva.

Eje estratégico 5: Normas Sociales y Cultura

La sociedad dominicana promueve valores de convivencia, dignidad y equidad de género en el deporte (Constitución, 2015; Zamora et al., 2022). Sin embargo, factores económicos y sociales limitan el acceso a instalaciones y programas deportivos (MISPAS, 2023). Lo señalado, evidencia que la cultura y las normas sociales influyen positivamente, pero requieren apoyo institucional y estrategias de sensibilización comunitaria para superar las barreras que impiden la participación y la formación integral a través de la EFC.

Eje estratégico 6: Aportes Gubernamentales

Entre 2015 y 2021, la inversión estatal en educación ha beneficiado indirectamente a la Educación Física (Sánchez, 2023). Universidades como ISFODOSU y UASD han aportado con investigaciones que fortalecen la evidencia académica. No obstante, la asignación de recursos sigue siendo limitada frente a las necesidades de infraestructura, equipamiento y programas de inclusión, lo cual demuestra que el apoyo gubernamental es un factor clave, pero requiere planificación estratégica y seguimiento constante para impactar significativamente la EFC.

Eje estratégico 7: Aptitudes Cognitivas

El currículo promueve el desarrollo del pensamiento crítico, pero metodologías pasivas y dependencia tecnológica limitan los logros esperados (Jiménez et al., 2020). La UNESCO (2020) propone una educación centrada en el estudiante, con mayor participación y reflexión activa. La evidencia indica que la EFC puede contribuir al desarrollo cognitivo integral, siempre que se implementen estrategias pedagógicas activas y contextualizadas, fomentando el análisis, la autonomía y la resolución de problemas.

integral, pero requiere políticas sostenibles y compromiso de todos los actores educativos.

Conclusiones

La EFC en la República Dominicana enfrenta un escenario complejo, marcado por avances normativos y pedagógicos, pero limitado por barreras estructurales como la insuficiencia de infraestructura, desigualdad en la distribución de recursos y deficiencias en la implementación de políticas inclusivas. Aunque el marco legal reconoce la actividad física como un derecho fundamental, los desafíos prácticos evidencian la necesidad de articular las políticas con estrategias pedagógicas contextualizadas, que garanticen la equidad y la participación efectiva del estudiantado en todos los niveles educativos.

La formación y profesionalización docente se identifican como factores determinantes en la calidad de la EFC. Los hallazgos muestran que, pese a la existencia de programas de actualización y propuestas participativas, todavía se requieren sistemas sostenibles de evaluación, acompañamiento técnico y metodologías activas que permitan a los docentes aplicar de manera efectiva los contenidos curriculares y fomentar habilidades cognitivas, motoras y socioemocionales en los estudiantes, promoviendo un aprendizaje integral y centrado en el alumnado.

La inclusión y accesibilidad continúan siendo retos centrales. Aunque las leyes y planes nacionales promueven la participación de todos los estudiantes, las barreras estructurales, sociales y económicas limitan la cobertura y la efectividad de los programas. Se evidencia que para garantizar un impacto real es necesario articular políticas inclusivas con recursos suficientes, estrategias de sensibilización comunitaria y metodologías adaptadas, asegurando que la EFC no solo sea un derecho en papel, sino una práctica tangible que llegue a todos los contextos y grupos poblacionales.

La vinculación entre factores culturales, sociales y gubernamentales constituye un eje clave en la consolidación de la EFC. La inversión estatal, el apoyo institucional de universidades y la promoción de normas sociales de equidad contribuyen de forma significativa a fortalecer la Educación Física. Sin embargo, la evidencia indica que estas iniciativas deben ser sostenibles y acompañadas de estrategias de seguimiento, planificación y evaluación continua, para garantizar que la implementación de la EFC tenga un efecto real en la formación integral, la motivación y la salud de los estudiantes.

Los hallazgos sugieren que la Educación Física puede convertirse en un catalizador de bienestar integral, siempre que se integre de manera coherente con el currículo, se promuevan metodologías activas y participativas, y se fortalezca la cultura escolar favorable. La consolidación de estos factores permitirá que la EFC



Instituto Universitario con Autorización Provisoria Decreto N° 2450/2015

Elegí el Instituto Universitario YMCA
Sumate a una comunidad que forma futuros

Carreras de grado

Profesorado
Educación Física
RESOL-2019-1080-APN-MECCT

Ciclo de complementación Curricular
Licenciado en Actividad Física y Deporte
RESOL-2023-1949-APN-ME



@iuymca
iuymca
iuymca



www.iuymca.edu.ar

Eje estratégico 8: Hábitos Activos y Sociales

La Educación Física favorece la autonomía, la autoestima y las habilidades sociales, contribuyendo a hábitos saludables de por vida (Posso et al., 2023). La promoción de clubes deportivos, actividades recreativas y la interacción social fortalece la motricidad, la salud y la cohesión comunitaria. Sin embargo, la continuidad y el seguimiento de estas actividades dependen de la organización escolar y del apoyo institucional, evidenciando que la EFC impacta de forma positiva en la formación

cumpla su rol como un derecho garantizado y un componente central del desarrollo educativo y social en República Dominicana.

Referencias

Bennasar-García, M., Cruceta Gutiérrez, J., García Quezada, R., López Guillén, R., Arias Ureña, J., Pacheco-Ferreira, L., Díaz-Vásquez, M., Caba Quiroz, L., Brito Mejía, L., Jiménez Ramírez, C., Minaya Sosa, P., Frías Marte, D., Santos Viñas, E., Burgos De Asís, A., Acosta de la Cruz, J., Contreras Contreras, R., Lora Cruz, J., Ramírez de los Santos, D., Sierra Ventura, K., Pérez Santana, C., Tavera, F., Hernández Valerio, A., Núñez Abreu, D., Leyba Medrano, C., Valdez Peña, F., Vargas Céspedes, A., Torres Peralta, : y Castillo Javier, F. (2023). *EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN EL SISTEMA EDUCATIVO DE LA REPÚBLICA DOMINICANA. Experiencia académica desde el recinto "Luís Napoleón Núñez Molina" (Primera Edición digitalizada)*. Unidad de Publicaciones UPEL; IPB, FEDUPEL, Fondo Editorial UPEL: Barquisimeto, Estado Lara, Venezuela. <https://publicacione-sipb.investigacion-upelipb.com/index.php/libros/catalog/view/33/31/31>

Constitución de la República Dominicana (2015). *Votada y Proclamada por la Asamblea Nacional en fecha trece (13) de junio de 2015 Gaceta Oficial No. 10805 del 10 de julio de 2015*. [Documento en PDF]. <https://presidencia.gob.do/sites/default/files/stratics/transparencia/base-legal/Constitucion-de-la-Republica-Dominicana-2015-actualizada.pdf>

Instituto Nacional de Educación Física [INEFI] (2023). *Archivos Anuales 2023*. [Documento en PDF]. <https://inefi.gob.do/2023/>

LEY 356-05 GENERAL DE DEPORTES Promulgada el 12 de septiembre de 2005. Congreso de la República Dominicana [Documento en PDF]. [https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cen-docbib/con3_uibd.nsf/B8FF18EC01B9CEEF0525790A006E11DA/\\$FILE/Ley_general_del_deporte_dominicano.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cen-docbib/con3_uibd.nsf/B8FF18EC01B9CEEF0525790A006E11DA/$FILE/Ley_general_del_deporte_dominicano.pdf)

Ministerio de Educación de la República Dominicana [MINERD] (2023-2024). *Informe relevante: Anuario de Indicadores Educativos, Año lectivo 2023-2024*. [Documento en PDF]. <https://siie.minerd.gob.do/storage/app/uploads/public/674/4d7/0c5/6744d70c51248736292987.pdf>

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social [MISPAS]. (21 de junio de 2023). *Informe relevante: Informe de Autoevaluación Institucional basado en el Modelo CAF 2020*. [Documento en PDF].

<https://www.sismap.gob.do/GestionPublica/uploads/evidencias/638230500370112993-Informe-Autoevaluacin-CAF-MISPAS-2023.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2015). *Educación Física de Calidad—Guía para los responsables políticos. UNESCO. Guía para los responsables políticos*. [Documento en PDF]. <http://unescoittralee.com/wp-content/uploads/2017/11/QPE-for-policy-makers-Spanish.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (26 de junio de 2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Plan Nacional Intersectorial de Actividad Física (PIAF) 2023-2030 Gobierno de la República Dominicana. (2023). [Documento en PDF]. <https://repositorio.msp.gob.do/bitstream/handle/123456789/2331/9789945644456.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Posso, R.J., Córdor, M.G, Rojas, M.D.C.H., Ronquillo, N.D. y Machado, P.E. (2023). *La nivelación de conocimientos: Retos de la educación postpandemia. Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 27(1), 94–110. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v27i1.1861>

Ramírez-Rodríguez, Y., Capellán-Caraballo, R. y Bennasar-García, M. (2023). *Desafío social de las competencias educativas en educación física, niveles primario y secundario, República Dominicana. Revista revoluciones* 5(12):20-39. <https://doi.org/10.35622/j.rr.2023.012.002>

Reyes Rodríguez, A. D., Retamal, F., Ho, W., Y López de D'Amico, R. (2025). *Percepción de la calidad de la Educación Física en República Dominicana. Retos*, 64, 416–430. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.110570>

Sánchez Jáquez, R. (2023). *Informe Nacional de la Evolución del Gasto en Educación 2015-2021 en República Dominicana. Justicia fiscal y derecho humano a la educación: diagnóstico, participación e incidencia desde América Latina y Caribe*. [Documento en PDF]. <https://redclade.org/wp-content/uploads/11-RD-gasto-en-educacion.pdf>

Vives Varela, T., y Hamui Sutton, L. (2021). *La codificación y categorización en la teoría fundamentada, un método para el análisis de los datos cualitativos. Investigación En Educación Médica*, 10(40), 97-104. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2021.40.21367>

Zamora-Mota H, Santana-Álvarez J, Miranda-Ramos M. (2022). *Hábitos de alimentación y práctica de actividad física del alumnado de nivel secundario. Archivo Médico Camagüey*, 26. <https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/8838>

Coaching y su impacto en el ámbito deportivo

Coaching and its impact in the sports field

José Luis Rosario Rodríguez

<https://orcid.org/0000-0002-7068-5557> / josel.rosario@isfodosu.edu.do joseluisart2818@gmail.com

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña

Resumen

El desarrollo de este trabajo tiene como finalidad entrar en un proceso reflexivo en torno al coaching y su impacto en el ámbito deportivo. La llegada de esta metodología al campo del deporte ha significado un aporte de vital relevancia, puesto que cuenta con una serie de herramientas que vienen a orientar y a ayudar a los deportistas de todas las edades y niveles a encaminarse hacia la meta que se han propuesto lograr, guiándolos de forma sistemática hasta su objetivo. Esto ha dado como resultado el surgimiento de deportistas más enfocados, los cuales ofrecen más y mejores resultados a la industria deportiva y del entretenimiento.

Palabras clave: Coaching; Ámbito Deportivo; Coaching Deportivo

Abstract

The development of this work aims to enter into a reflective process around coaching and its impact in the sports field. The arrival of this methodology in the field of sport has meant a contribution of vital relevance, since it has a series of tools that come to guide and help athletes of all ages and levels to move towards the goal, they have set out to achieve, systematically guiding them to their goal. This has resulted in the emergence of more focused athletes, who offer more and better results to the sports and entertainment industry.

Keywords: Coaching; Sports field; Sports Coaching

Introducción

Los orígenes del coaching se remontan a la clásica ciudad de Atenas, Grecia, y fundamenta sus principios en la filosofía de Sócrates, quien empleaba un método basado en preguntas para que sus discípulos se adentraran en el conocimiento mediante un proceso inductivo denominado Mayéutica, con la que se lograba que los individuos reflexionaran y sacaran de su interior las respuestas a las grandes interrogantes que surgían.

De igual manera, también en Atenas, surgió la dialéctica de la mano de Aristocles, nombre de pila del filósofo Platón y quien se valía de una serie de preguntas sistemáticas para que sus interlocutores llegaran a

conclusiones propias sobre las cuestiones del mundo que les preocupaban y que habían de resolver. Estos encuentros constituyen la estructura arcaica de lo que hoy día se conoce como sesión de Coaching.

Así mismo, Aristóteles y su ética la cual promueve la ley moral como una virtud y considera la felicidad como el fin último al que el hombre siempre ha de aspirar, estado que era alcanzado por medio de la motivación florecía de entre los encuentros llevados a cabo por el maestro y sus discípulos, acto del que subyace las actualmente llamadas sesiones de Coaching.

Originalmente y en la actualidad, el término Coaching guarda sus raíces en el vocablo inglés *to coach* que significa entrenar; de ahí que, el coach es el entrenador y el coachee es el entrenado (Forga y Eguino, 2022).

En el ámbito deportivo, la palabra comenzó a emplearse a mediados de los años 70 cuando un profesor de literatura, quien también era el capitán del equipo de tenis de la Universidad de Harvard y llevaba por nombre Timothy Gallwey, se percató de que el principal obstáculo que tenían los deportistas no era su cuerpo, sino su propia mente. De ahí que, se motivó a crear un método que posteriormente convertiría en un libro titulado *El juego interior* en el que se destaca que el accionar humano está sujeto a dos tipos de motivaciones que les permiten alcanzar sus objetivos, las cuales denominó como ámbito externo y externo.

Frente lo antes expuesto, se establece que el propósito del ensayo es conocer el origen y evolución del coaching y su impacto en el ámbito deportivo.

Desarrollo

El coaching consiste en desbloquear el potencial de alguien para lograr maximizar su rendimiento, mediante un proceso en el que se le ayuda a aprender en lugar de enseñarle (Muñoz, 2021).

Así mismo (Guillén, 2019) expresa que:

El coaching deportivo es un proceso de entrenamiento y un aprendizaje para que el deportista haga emerger sus habilidades y capacidades, traduciéndolas en éxitos deportivos. Para lograr esas metas trabaja

desde la motivación hasta la implicación y el compromiso con los propios objetivos (p.5).

El coaching constituye un proceso metodológico en el que se recurre a la dialéctica, es decir, al método socrático para poder lograr la meta establecida. Este procedimiento busca establecer una relación entre una persona que ofrece acompañamiento Coach y otra que se hace acompañar Coachee y es que este último pretende experimentar cambios en su manera de ser y actuar frente a la vida y las facetas que la componen, y para ello se vale de la experiencia del primero.

Esta metodología se sustenta en la implementación de diversas herramientas y estrategias las cuales permiten brindar una capacitación u orientación a una persona que tiene la necesidad lograr cambios positivos en su vida personal o profesional. Los objetivos o metas pretendidos por el coachee a menudo son varios y para poder alcanzarlos es necesario organizarlos en tiempo y espacio, de manera que se vayan trabajando uno por uno, es decir, que en tanto se finaliza uno, se da inicio al siguiente.

Para el logro de las metas, se llevan a cabo una serie de acciones las cuales son organizadas, planificadas y divididas en sesiones o encuentros efectuados semanal, quincenal o mensualmente y tienen un tiempo de duración aproximado, entre 45 y 90 minutos. Todo esto va a depender de la necesidad del coachee y de la experiencia del coach, es decir, que para el manejo de estos procesos no existe un protocolo establecido el cual haya que llevar al pie de la letra, sino que todo resulta de la comunicación y relación establecida entre los protagonistas del proceso.

De la comunicación efectiva establecida entre el coach y coachee, se demarca un plan en el que visualiza las necesidades, objetivos a alcanzar, las estrategias a emplear, los medios, recursos y herramientas que serán utilizadas en el logro de las metas establecidas y a partir de allí se diseña y posteriormente se ejecuta un plan de acción claro y preciso en el que se define el tiempo y espacio de desarrollo de las actividades a realizar.

De acuerdo con Echeverría (2019) en este proceso comunicativo se conjugan tres elementos importantes que coadyuvan al entrenamiento-aprendizaje que son: la reflexión, la acción y el feedback. Aquí se busca despertar el talento que posee el coachee con la intención de maximizar su rendimiento bajo un mutuo acuerdo que se efectúa en total confidencialidad.

La Federación Internacional de Coach (FIC) establece que existen seis fases en las que se desarrolla el coaching, estas son:

Primera fase: Generación del contexto

Esta representa una etapa de análisis, en la que coach trata de concientizar al coachee en torno a la situación a la que se ha de enfrentar, es decir, que aquí inicia la relación de los implicados, establecen el primer contacto y se inicia el reconocimiento del ambiente en el que se desarrolla el coachee y los elementos que interfieren en su crecimiento. En esta etapa el coachee lleva a cabo una serie de acciones que permitirán establecer un diagnóstico sobre la situación del coachee, entre estas:

Creación de una línea de vida: Consiste en destacar los momentos y situaciones pasadas que han generado un cambio o propiciado experiencias importantes vividas por el individuo y en esta misma medida, determinar situaciones actuales y aquellas que podrían tener lugar en el futuro, las cuales generan una conducta particular.

Mapa mental: Es el establecimiento de la relación que existe entre el interior del individuo (pensamientos, deseos, valores, capacidades, necesidades, autovaloración, objetivos y metas) y lo que se manifiesta exteriormente. Para ello se recurre a la creación de un gráfico en el que se organizan las ideas, para facilitar el análisis de la situación.

Perfil de valores: En esta se destacan y se organizan todos los valores poseídos por el coachee, con la intención de que el mismo tome consciencia de ellos y los fortalezca.

Perfil evaluación de aprendizaje: En esta se determina el estilo de aprendizaje predominante del coachee, es decir, si es visual, kinestésico, auditivo, reflexivo, activo, pragmático o teórico, con la intención de considerarlo al momento de someterlo a un proceso de aprendizaje y que este resulte efectivo.

Eneagrama: Representa un sistema en el que se clasifica la personalidad a través del cual se detectan los rasgos, las virtudes, los defectos, las tendencias y los comportamientos de cada individuo. Este permite hacer un análisis mediante el cual se pueden establecer las fortalezas y debilidades del coachee y las formas de relación que establece con los demás, para de este modo poder tomar decisiones en favor de que este logre sus metas.

Segunda fase: Situación actual

Esta representa una etapa de acercamiento y familiarización, en la que coach establece un ambiente de confianza para que el coachee suministre toda la información necesaria sobre su situación actual, de manera que puedan conocerse las necesidades sentidas del mismo y de este modo establecer los objetivos pertinentes que deben ser logrados y para ello, elaborar un plan lógico a través del cual se ejecuten las acciones adecuadas que apunten hacia el logro de dichos objetivos.

Tercera fase: Situación futura

En esta etapa, es importante que ya el coach conozca y domine profundamente la situación del coachee, de modo que pueda ayudarlo en el establecimiento de los objetivos y las metas que este pretende lograr. En este momento es de suma importancia lograr el coachee se desprenda de viejos hábitos y que adopte los nuevos y que de este cambio haga un estilo de vida, puesto que en la medida en que este asuma dichos cambios y respete los compromisos establecidos, en esa misma medida podrá lograr las metas de forma exitosa.

Cuarta fase: Retroalimentación

En esta etapa, también llamada Feedback el coach establece una comunicación asertiva con el coachee, en la que se hace una revisión de los acuerdos y la pertinencia de las acciones realizadas, de manera que pueda observarse su cumplimiento y si los resultados están yendo en el camino correcto. Aquí debe existir un ambiente de transparencia, responsabilidad, humildad, sinceridad y confianza de ambas partes, puesto que se debe reconocer todo aquello en lo que se ha acertado y en lo que no.

Quinta fase: Plan de acción

En esta etapa, después de haber detectado las necesidades y fijado los objetivos y metas a alcanzar, se procede al establecimiento de una ruta que llevará al coachee a lograr sus objetivos. Consiste en la elaboración de un programa que contiene las actividades que deben ser realizadas, los recursos y herramientas que van a ser empleados y los tiempos en que se realizarán las tareas que están encaminadas a la resolución del problema que encara el coachee, el cual debe ser modificado.

Sexta fase: Seguimiento

En esta etapa, independientemente de haber logrado el objetivo o meta, se debe hacer una revisión constante del proceso de manera que se garantice el mantenimiento del mismo. El hecho de que se haya

logrado la meta, no quiere decir que terminó el acompañamiento, sino que a partir de ahí procede una observancia del proceso en la que se busca verificar y asegurar que el coachee no haya abandonado los hábitos adquiridos los cuales lo llevaron al logro su meta y, de hecho, debe seguir practicándolos como mantenimiento de sus objetivos. En esta etapa se mantiene la comunicación entre ambos actores del proceso, cuya intención es la de que el coach brinde una adecuada retroalimentación al coachee.

Tipos de metas en el deporte

La meta representa al objetivo que un individuo se plantea y pretende alcanzar, los cuales están relacionados con los ámbitos de la vida personal o profesional. Las metas resultan de los deseos de lograr alcanzar alguna condición o nivel cognitivo, físico, emocional, espiritual, social o profesional por parte de una persona. Las metas puede que estén claras y precisas en el pensamiento y la voluntad de una persona, pero también pueda que no y de esto depende el que se puedan llevar a cabo acciones concretas que propicien su logro.

Las metas cuentan con características muy particulares las cuales deben ser consideradas al momento de establecerlas, entre estas se encuentra que deben ser: claras, medibles, con plazos de cumplimiento determinados, específicas, factibles y relevantes.

Así mismo, se puede decir que existen varios tipos de metas, entre las que se pueden citar:

Metas de resultados: Estas establecen los resultados que se pretenden alcanzar, es decir, hacia y hasta donde se desea llegar.

Metas de valor: Estas están relacionadas a la axiología, es decir, al estudio de los valores que le permiten ser y accionar a una persona en relación a los demás.

Metas a corto plazo: Estas son las que se establecen para ser cumplidas en un lapso de un año y su planeación ha de ser mínima.

Metas a mediano plazo: Estas son las que se establecen para ser cumplidas en un lapso de cinco años y está compuesta por varias etapas de corto plazo. Aquí es necesaria una planificación pertinente.

Metas a largo plazo: Estas son las que se establecen para ser cumplidas en un lapso de diez años y en muchos casos se convierte en una visión debido a que el tiempo es muy largo y no hay no se puede asegurar con certeza su cumplimiento y para poder lograrlo se debe tener todo claro, es decir, especificidad, objetivos bien definidos y mucha constancia, dedicación y paciencia.

Metas de autoaceptación: Estas son establecidas por la persona que experimenta la situación, sin previa aprobación de otros. Estas no están sujetas a la especificidad de logros ni a la obligatoriedad de los mismos, tampoco son sometidas a evaluaciones, tiempo ni espacio.

Metas de relación: Estas son establecidas en convenio, en dependencia o mutuo acuerdo con otras personas.

Metas financieras: Estas son establecidas en torno al estado financiero con el que se cuenta o el que se pretende alcanzar.

Los Bloqueos Mentales

El bloqueo mental es el resultado de represión o supresión descontrolada de pensamientos no deseados o recuerdos dolorosos que llegan fruto de la memoria emotiva; también puede resultar de la incapacidad de realización de una tarea mental, es decir, de la concepción inacabada de una idea. Este estado puede ser provocado por situaciones de ansiedad, llevando a la pérdida de la claridad del pensamiento y la inhibición de la toma de decisiones. Esto puede derivar en un trastorno efímero o crónico.

Los bloqueos mentales pueden obrar sobre el individuo como un mecanismo de defensa ante la presencia de pensamientos recurrentes que, al fin y al cabo, vienen a perturbar la calma emocional y sentimental de las personas. Es una negación ante la organización de los pensamientos, sobre todo, aquellos que generan situaciones emocionales negativas y que terminan provocando ansiedad, sentimiento de culpa, ira, tristeza, frustración e inseguridad, influyendo de manera directa en que una tarea no pueda ser completada.

La claridad de pensamiento es el elemento que resulta ser más afectado en el proceso de los bloqueos mentales y es que se experimenta una sensación de no poder urdir o armar las ideas precisas con las que se pueda tomar decisiones sobre una situación en particular. Si esta condición es persistente puede llevar al individuo a perder las esperanzas de crecer hacia donde entendía que debía hacerlo y pensar que su vida no tiene sentido.

Los bloqueos mentales no se manifiestan de igual forma en todas las personas y aparecen conforme a la situación particular que presente cada cual. Se pueden presentar en varios planos y con características sintomáticas peculiares.

Plano psicológico: Es el reflejo de la situación de forma volitiva y se presenta a través de cansancio, baja

energía, insatisfacción, pérdida del sentido, falta de deseo de trabajar en las tareas.

Plano físico: Es el reflejo de la situación a través del cuerpo y se presenta en forma de impotencia sexual, dolor de cabeza, náuseas, afecciones en la piel, problemas gastrointestinales, etc.

Existen múltiples razones por las cuales aparecen los bloqueos mentales, entre ellas se pueden citar: el miedo, estrés, frustración, falta de confianza, baja autoestima, autodefensa, descontrol emocional, indefensión, alta exigencia, falta de esfuerzo, necesidad de aprobación, etc.

De igual manera, se cuenta con una serie de técnicas y procedimientos para contrarrestar el bloqueo mental, entre estos se pueden citar: centrarse en lo que se debe hacer y no en lo que se ha de evitar; establecer límites; establecer metas pequeñas; recurrir a técnicas de relajación; ejercicios de aumento de la autoestima; realización de mindfulness.

Es importante destacar que para ello se puede recurrir a diferentes técnicas terapéuticas, tales como: la arteterapia, musicoterapia, danzaterapia, aromaterapia, masoterapia, participar en actividades deportivas, realizar actividades físicas en general, etc.

Los principios de la PNL

La programación neurolingüística constituye un enfoque a través del cual se llevan a cabo unas conexiones neuronales que obran sobre el procesamiento del lenguaje con la intención de influir en la conducta. Consiste en hacer uso de ciertas técnicas para obrar sobre los pensamientos de las personas y por medio de ello crear hábitos positivos, es decir, inducir al éxito al individuo a través del desarrollo de la percepción, del comportamiento y la comunicación del mismo.

En todo caso, la programación neurolingüística busca cambiar todos aquellos patrones de comportamiento que han sido aprendidos con el tiempo a través de la imitación y para lograrlo se vale de recursos lingüísticos que llevan a la creación de un pensamiento positivo y enfocado en el logro de metas, es decir, el cambio de actitud negativa por positiva, pasiva por activa, pesimista por proactiva, de manera que la persona pueda alcanzar el éxito que algún momento entendía que no podía lograr.

La programación neurolingüística se fundamenta en unos principios básicos, los cuales son:

El cuerpo y la mente son uno mismo. De ahí la máxima de Juvenal *Mente sana, in corpore sano* esto hace referencia que ambas partes dependen una de la otra y

en la medida en que una se ve afectada, la otra lo estará de igual manera.

La naturaleza del universo es el cambio. Aquí se hace referencia a que todo lo que compone el mundo es dinámico, más no estático y está sujeto a evolución y el hombre como parte del mismo.

Las personas pueden cambiar. El hombre es el resultado de su entorno, es decir, que aprende lo que observa, escucha y hace, este es un proceso imitativo, lo que implica que puede cambiar de la misma forma.

Las personas cuentan con los recursos para cambiar. En el entorno existen todas las herramientas necesarias para lograr hacer cambios en la conducta, solo falta la conciencia propia para aceptar que están ahí y tomar la decisión de utilizarlos.

Las conductas tienen una intensión positiva. Ciertamente, cada conducta responde a una situación previa y solo busca servir de defensa, solo que se debe aprender a manifestar esa misma conducta con quienes la merecen y no todos en igual condiciones.

El mapa no es el territorio que describe. Esto implica que, lo que se puede observar por simple inspección sobre una persona, no necesariamente refleja el todo de lo que ella puede ser capaz, sino que puede guardar dentro de sí un mundo de posibilidades que aún son desconocidas, pero con las que puede contar para su desarrollo si se lo propone y se dispone.

El mejor mapa es el que ofrece más de un camino. Cuando se muestra una conducta, detrás de la misma existen múltiples razones por las que la misma se hace presente y cada persona del alrededor puede leer y concluir en una diferente.

Tu realidad no es la realidad. La situación por la que pasa un individuo es particular y no necesariamente la debe estar viviendo otro; así mismo, lo que piensa y como actúa dicho individuo es fruto de su particularidad y no de la generalidad que viven los demás.

El mayor logro es la autonomía. El hecho de una persona actuar de forma independiente y por decisión propia, es lo que verdaderamente debe importar y debe ser valorado en su justa dimensión.

El pensamiento individual modifica la realidad. Cuando un individuo cambia actitud y su accionar, en esa misma medida cambia su visión sobre la realidad, que es la propia.

Todo es comunicación. Este hecho coadyuva a la construcción del propio individuo y la relación de este con los demás, por tanto, es de suma importancia

considerar su desarrollo en cualquiera de sus manifestaciones, sobre todo la oral y la corporal.

El impacto del coaching en el ámbito deportivo

El impacto generado por el coaching sobre el deporte ha sido de gran relevancia, puesto que el mismo ha traído una serie de beneficios los cuales suponen una ayuda psicológica para el deportista, logrando con ello impulsarlo hacia el éxito (Bustamante y Martínez, 2018).

Esta metodología ha venido a brindar diversas posibilidades a los deportistas puesto que les permite explorar, identificar y potencializar su propio talento, además de complementarlo con otras habilidades para poder reconocer las necesidades propias de su rendimiento y de este modo elaborar un plan de acción que los lleve a alcanzar la meta deseada.

Por otro lado, el coaching deportivo promueve entre los deportistas la gestión de las emociones, el desbloqueo mental, la búsqueda de nuevas alternativas, la comunicación efectiva, la potenciación de la concentración, el mantenimiento del foco, la conversión de la motivación externa en interna, la toma de decisiones, el desarrollo del liderazgo y la mejora de la productividad.

Así mismo, el coaching deportivo fomenta la cohesión grupal y la comunicación efectiva entre los equipos deportivos, aumentando efectividad de los jugadores en términos individuales y grupales. Esto conlleva a que los deportistas empleen estrategias de juego y desarrollen mejores jugadas, logrando ofrecer un espectáculo al público que lo consume de forma presencial, televisiva o radial, garantizando con ello el mantenimiento de la industria del deporte y el entretenimiento.

Conclusiones

Después de haber agotado un proceso reflexivo en el que se analizó el coaching y su impacto sobre el ámbito del deporte, se concluye que:

El coaching no es una novedad, sino que, desde tiempos antiguos se ha empleado técnicas y estrategias para encaminar a los individuos hacia el logro de sus metas.

En el ámbito deportivo, el coaching hizo su entrada formal en los años 70 de la mano de un profesor universitario, en donde se determinó que el problema del rendimiento de los deportistas no estaba en su cuerpo, sino en su mente.

El coaching deportivo hace grandes aportes en varios ámbitos de la vida de los deportistas, es decir,

desde el punto de vista psicológico, de la voluntad y de la gestión de las emociones.

Los aportes del coaching deportivo han dado como resultado un mejor y mayor rendimiento de parte de los deportistas, llevándolos a lograr con más eficacia y eficiencia sus objetivos.

El coaching deportivo ofrece una seguridad a la industria deportiva y del entretenimiento, en tanto los jugadores mantienen una cohesión y comunicación que les permite desarrollar jugadas espectaculares que los llevan a la victoria.

Referencias bibliográficas

Bustamante Barreto, A. V., y Martínez Yllesca, A. I. (2018). El coaching, como herramienta de estrategia organizacional, y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores de la empresa de confección de ropa deportiva Ídolos, año 2017. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/709>

Echeverría Landín, D. I. (2019). Coaching deportivo: diseño de un plan para la mejora en los componentes del rendimiento deportivo para los jugadores de Liga Deportiva Universitaria de Baloncesto Sub-17 en el año 2018-2019. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/17565>

Forga Gracia, M., y Eguinoa Zaborras, F. (2022). El coaching deportivo como herramienta para mejorar el rendimiento emocional y la inclusión en el alumnado de Educación Primaria. <https://zaguan.unizar.es/record/119389>

Guillén Pérez, J. A. (2019). El auge y la importancia del coaching deportivo. <http://dspace.umh.es/handle/11000/7915>

Muñoz Pérez, C. E. (2021). El Coaching deportivo y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos técnicos en el Fútbol de la categoría 2009 de la Academia Cantolao de Santiago de Surco en el 2019. <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/10565>.

Mioquinas y músculo como órgano endocrino. Vínculos entre la actividad física y la salud de las personas *Dra. Luciana Valenti, médica de familia, especialista en diabetes y obesidad, docente IUYMCA*

Resumen

El presente artículo revisa mecanismos, mioquinas destacadas, efectos sobre la salud y aplicaciones clínicas potenciales (biomarcadores, dianas terapéuticas y estrategias basadas en ejercicio).

En las últimas dos décadas, se ha reconocido al músculo esquelético no sólo como un tejido contráctil encargado del movimiento, sino también como un órgano endócrino activo capaz de liberar unas sustancias denominadas "mioquinas". Éstas son un conjunto de citoquinas y péptidos con efectos locales y sistémicos que median efectos en la salud. En la actualidad el músculo es considerado como una glándula endócrina. La práctica regular de ejercicio físico (durante la contracción muscular) induce la liberación de las

mioquinas, que median comunicación entre el músculo y órganos como cerebro, tejido adiposo, hueso, hígado, páncreas e inmunidad, modulando metabolismo, inflamación, plasticidad neuronal y homeostasis energética.

Introducción

Tradicionalmente, el músculo esquelético ha sido considerado únicamente un efector mecánico responsable del movimiento corporal. El músculo esquelético es uno de los tres tipos principales de músculo del cuerpo humano (junto con el músculo cardíaco y el músculo liso). Está formado por fibras musculares voluntarias (controladas conscientemente) y se une a los huesos a través de tendones.



Masajes de estilo californiano
y bienestar garantizado
al alcance de tu cuerpo

1345727881

Ramos Mejía, Buenos Aires, Argentina



Ariel masajista californiano



Funciones del músculo esquelético

1. **Movimiento corporal:** Los músculos esqueléticos permiten el desplazamiento y la ejecución de movimientos voluntarios al contraerse y tirar de los huesos mediante los tendones (Tortora & Derrickson, 2019).
2. **Mantenimiento de la postura:** Incluso en reposo, muchos músculos esqueléticos mantienen un leve tono muscular que permite conservar la postura y el equilibrio (Guyton & Hall, 2021).
3. **Estabilización de articulaciones:** Los músculos que rodean las articulaciones ayudan a mantenerlas firmes y alineadas, reduciendo el riesgo de lesiones (Hall, 2020).
4. **Producción de calor (termogénesis):** Las contracciones musculares generan calor, lo cual contribuye a la regulación de la temperatura corporal (Tortora & Derrickson, 2019).

5. **Protección de órganos internos:** Algunos músculos, como los abdominales, protegen órganos blandos y estructuras internas delicadas (Saladin, 2020).

6. **Control voluntario de funciones corporales:** Los músculos esqueléticos participan en funciones vitales como la respiración, la fonación, la deglución y el control de esfínteres (Guyton & Hall, 2021).

7. **Reserva de energía y proteínas:** El músculo esquelético actúa como un reservorio de glucógeno y proteínas que puede ser utilizado en estados de necesidad energética (Hall, 2020).

Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que este tejido cumple una función endócrina clave, mediada por la secreción de mioquinas en respuesta a la contracción muscular (Pedersen & Febbraio, 2012). Este hallazgo ha redefinido el rol fisiológico del músculo en la salud humana, posicionándolo como un modulador activo del metabolismo y la inflamación sistémica.

El músculo es una glándula endocrina y las mioquinas son consideradas como verdaderas hormonas.

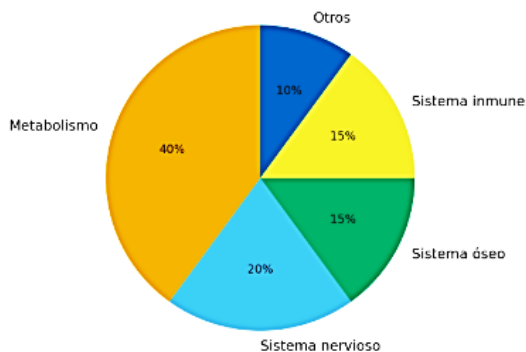
Las mioquinas: definición y clasificación

Las mioquinas (o ejercinas o *myokines* en inglés) son un conjunto de proteínas o péptidos bioactivos producidos y liberados por las fibras musculares esqueléticas durante y después de la contracción. Estas moléculas pueden ejercer efectos autócrinos (sobre la misma célula muscular), paócrinos (sobre tejidos vecinos) y endócrinos (a distancia, sobre órganos como hígado, páncreas, tejido adiposo o cerebro) (Pedersen, 2013).

La idea de crosstalk músculo-órgano está bien documentada en revisiones recientes. Entre los mecanismos generales involucrados encontramos:

- **Estimulación:** contracción muscular, señales de Ca^{2+} , activación de vías de transcripción (p.ej. PGC-1 α) y estrés metabólico.
- **Secreción:** exocitosis y liberación asociada a vesículas/exosomas; algunas mioquinas también se generan por proteólisis de precursores.
- **Acción:** interacción con receptores en tejidos diana (adiposo, hígado, hueso, cerebro) y modulaciones de rutas metabólicas e inflamatorias. Estas características explican por qué la actividad muscular tiene efectos distantes y sostenidos.

Sistemas corporales que reciben señales del músculo



“Las mioquinas son citocinas o péptidos producidos y liberados por el músculo esquelético en respuesta a su contracción, que ejercen efectos autócrinos, parácrinos y endocrinos, desempeñando un papel importante en la comunicación interorgánica y en la regulación de procesos metabólicos y fisiológicos.”

(Pedersen & Febbraio, 2012)

Además, se considera que las mioquinas son mediadores clave de los beneficios sistémicos del ejercicio físico, participando en:

- Regulación del metabolismo de la glucosa y los lípidos.
- Modulación de la inflamación sistémica.
- Regulación de la masa corporal y la sensibilidad a la insulina.
- Influencia sobre la salud cardiovascular, ósea y cerebral.

Entre las mioquinas más estudiadas destacan:

- Interleucina-6 (IL-6): primera mioquina identificada; promueve la lipólisis y la captación de glucosa, y modula la respuesta inflamatoria.
- Irisina: derivada de la proteína FNDC5, estimula la “browning” (pardización) del tejido adiposo blanco, aumentando el gasto energético.
- Miostatina: inhibidor de la hipertrofia muscular.
- IL-15, BDNF, FGF21, SPARC, entre otras, participan en la regulación metabólica y la comunicación interorgánica.

Tabla: Mioquinas, órganos diana y funciones principales

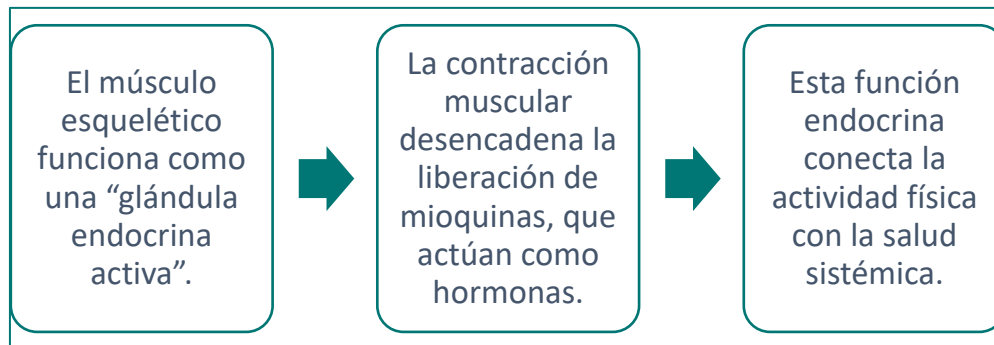
Mioquina	Órgano diana principal	Funciones fisiológicas
IL-6 (Interleucina-6)	Hígado, tejido adiposo, páncreas, cerebro, sistema inmune	Regula el metabolismo energético, estimula la lipólisis, mejora la sensibilidad a la insulina y tiene efectos antiinflamatorios durante el ejercicio.
Irisina	Tejido adiposo blanco y marrón	Induce la conversión de tejido adiposo blanco a marrón (“browning”), aumenta el gasto energético y favorece la pérdida de grasa corporal.
BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor)	Sistema nervioso central	Promueve la neurogénesis, la plasticidad sináptica y el bienestar cognitivo.
Myostatina (GDF-8)	Músculo esquelético	Inhibe la síntesis y crecimiento de proteínas musculares, regulando negativamente la masa muscular.
FGF21 (Fibroblast Growth Factor 21)	Hígado, páncreas, tejido adiposo	Regula el metabolismo de glucosa y lípidos; mejora la sensibilidad a la insulina.
IL-15	Tejido adiposo, sistema inmune	Estimula la oxidación de lípidos, promueve la masa muscular y tiene efectos inmunomoduladores.
SPARC (Secreted Protein Acidic and Rich in Cysteine)	Tejido adiposo, hueso	Participa en la remodelación tisular, metabolismo óseo y previene la adipogénesis.
Apelina	Sistema cardiovascular, músculo, cerebro	Mejora la función cardíaca, aumenta la captación de glucosa y la sensibilidad a la insulina.

Decorina	Músculo esquelético, tejido conectivo	Inhibe la miostatina, promoviendo la regeneración y crecimiento muscular.
Meteorina-like (Metrnl)	Tejido adiposo, sistema inmune	Aumenta la termogénesis y posee efectos antiinflamatorios.

Músculo esquelético como órgano endocrino-glándula endocrina

Tradicionalmente, las glándulas endócrinas se definen como órganos que sintetizan y liberan hormonas o mensajeros químicos al torrente sanguíneo para regular funciones fisiológicas a distancia. Ejemplos clásicos incluyen el páncreas, la tiroides y las glándulas suprarrenales. Sin embargo, en las últimas dos décadas se ha demostrado que el músculo esquelético cumple también una función endócrina, actuando como una “glándula dinámica” que responde a estímulos mecánicos — como la contracción muscular— para liberar mioquinas, que ejercen acciones autócrinas, parácrinas y endócrinas como comentamos anteriormente (Pedersen & Febbraio, 2012).

El músculo es una glándula endócrina y las mioquinas son consideradas como hormonas.



Actividad física y liberación de mioquinas

La actividad física regular —tanto aeróbica como de fuerza— es uno de los estímulos más potentes para la secreción de mioquinas. Estudios han demostrado que incluso una sola sesión de ejercicio puede elevar significativamente los niveles de IL-6 y otras mioquinas, generando beneficios metabólicos agudos y crónicos (Pedersen & Febbraio, 2008; Brandt & Pedersen, 2010).

- Ejercicio aeróbico: promueve la liberación sostenida de IL-6 y FGF21, contribuyendo a la mejora de la homeostasis glucémica.

A diferencia de las glándulas endocrinas clásicas, el músculo esquelético no libera hormonas de forma basal constante, sino que su actividad secretora depende directamente del ejercicio físico. Esta característica le otorga un papel único en la regulación de la homeostasis corporal, ya que vincula la actividad motora con la modulación metabólica, inmunológica y neurológica (Pedersen, 2013; Whitham & Febbraio, 2016).

Además, se ha observado que el músculo tiene un efecto preventivo y terapéutico frente a enfermedades crónicas no transmisibles, al liberar señales bioquímicas beneficiosas que impactan positivamente en órganos como el hígado, el páncreas, el tejido adiposo, el sistema inmune y el cerebro (Brandt & Pedersen, 2010).

En este sentido, la contracción muscular puede considerarse un estímulo fisiológico comparable a la activación de una glándula, ya que desencadena la liberación de moléculas señalizadoras que coordinan respuestas integradas en todo el organismo.

- Entrenamiento de fuerza: estimula la síntesis de proteínas miofibrilares y modula la secreción de IL-15, involucrada en la hipertrofia muscular y la reducción de masa grasa.

- Actividad física y contracción muscular

Durante el ejercicio físico, especialmente el ejercicio de resistencia y de fuerza, el músculo esquelético actúa como un órgano endocrino. La contracción muscular estimula la expresión de genes que codifican mioquinas, las cuales son liberadas al torrente sanguíneo y modulan diversas funciones metabólicas, inflamatorias e inmunológicas.

"Skeletal muscle is not only a target of endocrine signaling but also an endocrine organ that releases cytokines and other peptides, which have been named myokines." — Pedersen BK & Febbraio MA. *Nat Rev Endocrinol.* 2012.

➤ Principales mioquinas liberadas durante la actividad física

- Interleucina-6 (IL-6):

- Es una de las primeras y más estudiadas mioquinas.

- Aumenta significativamente durante el ejercicio, sobre todo en actividades prolongadas.

- Participa en la movilización de sustratos energéticos y tiene efectos antiinflamatorios al inducir la liberación de IL-10 e inhibir TNF- α .

"IL-6 released from contracting skeletal muscle plays a role in lipid and glucose metabolism and has anti-inflammatory effects." — Pedersen BK et al. *J Physiol.* 2003.

- Irisina:

- Se libera durante el ejercicio aeróbico y está implicada en la "browning" (pardización) del tejido adiposo blanco, aumentando el gasto energético.

- Mejora la sensibilidad a la insulina y el metabolismo energético.

"Irisin is a myokine induced by exercise that drives brown-fat-like development of white fat and thermogenesis." — Boström P et al. *Nature.* 2012.

- BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor):

- Aunque se produce principalmente en el cerebro, el músculo esquelético también puede liberar BDNF durante el ejercicio.

- Participa en la plasticidad neuronal y mejora funciones cognitivas.

"Exercise increases the expression of BDNF in skeletal muscle and the brain, which contributes to enhanced cognitive function." — Rasmussen P et al. *J Physiol.* 2009.

- Myostatin:

- A diferencia de otras mioquinas, inhibe el crecimiento muscular.

- El ejercicio, sobre todo el de fuerza, reduce sus niveles, favoreciendo la hipertrofia muscular.

"Exercise training downregulates myostatin, thereby promoting muscle growth and function." — Hittel DS et al. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2010.

- Efectos sistémicos de las mioquinas
 - Modulación del metabolismo energético (glucosa y lípidos).

- Reducción de la inflamación crónica de bajo grado.

- Mejora de la función inmune.

- Beneficios sobre el sistema cardiovascular.

- Efectos neuroprotectores y antidepresivos.

"Myokines mediate crosstalk between skeletal muscle and other organs, including adipose tissue, liver, pancreas, bone, and brain, contributing to the beneficial effects of exercise." — Eckel J et al. *Nat Rev Endocrinol.* 2022.

Implicaciones clínicas y preventivas

El desequilibrio en la función endocrina del músculo (por sedentarismo o sarcopenia) contribuye al desarrollo de resistencia a la insulina, obesidad, enfermedades cardiovasculares y deterioro cognitivo. Por el contrario, mantener masa muscular activa y funcional mediante ejercicio físico potencia la secreción de mioquinas con efectos protectores frente a enfermedades crónicas (Schnyder & Handschin, 2015).

Aplicaciones clínicas y biomarcadores

- Biomarcadores de sarcopenia: myostatin, irisin, follistatina y BDNF se están evaluando como marcadores diagnósticos/prognósticos para pérdida de masa y función muscular.

- Intervenciones terapéuticas: desarrollo de miméticos de mioquinas, moduladores o terapias basadas en ejercicio para aprovechar beneficios metabólicos y neuroprotectores. Revisiones recientes promueven el "aprovechamiento" de mioquinas como estrategia terapéutica.

El concepto de "músculo como órgano endocrino" apoya la prescripción de ejercicio como herramienta terapéutica en la prevención y tratamiento de patologías metabólicas, inflamatorias y neurodegenerativas.

Conclusiones

El músculo esquelético debe ser considerado un órgano endocrino central en la fisiología humana. Las mioquinas constituyen un puente entre la actividad física y la salud sistémica, modulando múltiples procesos metabólicos e inmunológicos. Incorporar estrategias de ejercicio adecuadas en la población general es esencial para potenciar estos efectos beneficiosos para mejorar, mantener y potenciar la salud de las personas.

Referencias bibliográficas

- Aoi, W., Naito, Y., & Takagi, T. (2013). *Molecular mechanisms of exercise and anti-inflammatory actions of skeletal muscle-derived cytokines*. *Free Radical Biology and Medicine*, 65, 300–307.
- Boström, P., Wu, J., Jedrychowski, M. P., et al. (2012). *A PGC1- α -dependent myokine that drives brown-fat-like development of white fat and thermogenesis*. *Nature*, 481(7382), 463–468.
- Hojman, P., Brolin, C., Nørgaard-Christensen, N., Dethlefsen, C., & Pedersen, B. K. (2018). *Molecular mechanisms linking exercise to FGF21 expression in skeletal muscle and liver*. *Metabolism*, 88, 18–27.
- Kanzleiter, T., Rath, M., Görgens, S. W., Jensen, J., & Eckardt, K. (2014). *The myokine decorin is regulated by contraction and involved in muscle hypertrophy*. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Molecular Cell Research*, 1843(7), 1518–1525.
- McPherron, A. C., Lawler, A. M., & Lee, S. J. (1997). *Regulation of skeletal muscle mass in mice by a new TGF- β superfamily member*. *Nature*, 387(6628), 83–90.
- Pedersen, B. K., & Febbraio, M. A. (2012). *Muscles, exercise and obesity: Skeletal muscle as a secretory organ*. *Nature Reviews Endocrinology*, 8(8), 457–465.
- Quinn, L. S., Anderson, B. G., Strait-Bodey, L., Stroud, A. M., & Argilés, J. M. (2013). *Interleukin-15 in skeletal muscle: effects on muscle phenotype and metabolism*. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(4), 216–221.
- Rao, R. R., Long, J. Z., White, J. P., et al. (2014). *Meprin-like is a hormone that regulates immune-adipose interactions to increase beige fat thermogenesis*. *Cell*, 157(6), 1279–1291.
- Vinel, C., Lukjanenko, L., Batut, A., et al. (2018). *The exerkine apelin reverses age-associated sarcopenia*. *Nature Medicine*, 24(9), 1360–1371.
- Wrann, C. D., White, J. P., Salogiannis, J., et al. (2013). *Exercise induces hippocampal BDNF through a PGC-1 α /FNDC5 pathway*. *Cell Metabolism*, 18(5), 649–659.
- Brandt, C., & Pedersen, B. K. (2010). *The role of exercise-induced myokines in muscle homeostasis and the defense against chronic diseases*. *Journal of Biomedicine & Biotechnology*, 2010, 520258. <https://doi.org/10.1155/2010/520258>
- Pedersen, B. K. (2013). *Muscle as a secretory organ*. *Comprehensive Physiology*, 3(3), 1337–1362. <https://doi.org/10.1002/cphy.c120033>
- Pedersen, B. K., & Febbraio, M. A. (2008). *Muscle as an endocrine organ: focus on muscle-derived interleukin-6*. *Physiological Reviews*, 88(4), 1379–1406. <https://doi.org/10.1152/physrev.90100.2007>
- Pedersen, B. K., & Febbraio, M. A. (2012). *Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ*. *Nature Reviews Endocrinology*, 8(8), 457–465. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2012.49>
- Schnyder, S., & Handschin, C. (2015). *Skeletal muscle as an endocrine organ: PGC-1 α , myokines and exercise*. *Bone*, 80, 115–125. <https://doi.org/10.1016/j.bone.2015.02.008>
- Whitham, M., & Febbraio, M. A. (2016). *The ever-expanding myokinome: discovery challenges and therapeutic implications*. *Nature Reviews Drug Discovery*, 15(10), 719–729.
- Pedersen BK & Febbraio MA. *Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ*. *Nat Rev Endocrinol*. 2012;8(8):457–465.
- Pedersen BK et al. *The cytokine response to strenuous exercise*. *J Physiol*. 2003; 546(Pt 2): 633–639.
- Boström P et al. *A PGC1- α -dependent myokine that drives brown-fat-like development of white fat and thermogenesis*. *Nature*. 2012; 481: 463–468.
- Rasmussen P et al. *Evidence for a release of brain-derived neurotrophic factor from the brain during exercise*. *J Physiol*. 2009; 587(Pt 3): 555–561.
- Hittel DS et al. *Myostatin decreases with aerobic exercise and associates with insulin resistance*. *Am J Physiol Endocrinol Metab*. 2010; 300(1): E125–E133.
- Eckel J et al. *Myokines in health and disease: molecular mechanisms and therapeutic implications*. *Nat Rev Endocrinol*. 2022; 18(4): 253–265.
- Moussaoui, O. R., Deligiannis, I., Petrov, P. P., Velikova, T., & Assyov, Y. (2025). *State-of-the-art insights into myokines as biomarkers of sarcopenia: a literature review*. *International journal of physiology, pathophysiology and pharmacology*, 17(3), 80–93. <https://doi.org/10.62347/RNEQ8696>
- Gao, X., Chen, Y., & Cheng, P. (2024). *Unlocking the potential of exercise: harnessing myokines to delay musculoskeletal aging and improve cognitive health*. *Frontiers in physiology*, 15, 1338875. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1338875>



NUESTRAS SECCIONES

Los Cuatro Pilares De La Iniciativa Universaletras

Entre las cuatro secciones, creamos un entorno de aprendizaje holístico. Con la exploración de las diferentes secciones, podrás incrementar tu acervo cultural, entrar en un mundo de historias míticas y legendarias, crear varios de esos mundos y plasmarlos en diversos estilos literarios.



UNIVERSALETRAS



UNIVERSALETRAS.ED



EDITORIALUNIVERSALETRAS@GMAIL.COM



WWW.UNIVERSALETRAS.COM.AR

EDITORIAL

Enterate y sumergite en los libros que nuestros autores quieren compartir con vos. Ahora, podés leer en línea de manera gratuita algunas de sus obras.

INQUIETUD LITERARIA

Escribí tu propia obra literaria al estilo de los finales alternativos, usando las cartas del juego Mazo Literario.

AULA

Enterate y disfrutá de una serie de lecturas temáticas con ejercicios de comprensión lectora y juegos. Ahora, con versiones en audio en línea de los relatos incluidos en los nuevos manuales Entre Mundos y Relatos.

GAMIFICACIÓN INTERACTIVA

Entretenete mientras aprendés. Explorá la amplia variedad de juegos que te ofrecemos para pasar el rato y aprender.

Instituto Universitario con Autorización Provisional Decisión N° 2450/2015

YMCA
INSTITUTO UNIVERSITARIO
EDUCACIÓN EN MOVIMIENTO

En el 2026 obtené
tu **TÍTULO UNIVERSITARIO**

**PROFESORADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

Sumate a una comunidad comprometida
con la educación y el movimiento

CONSULTANOS E INSCRIBITE

@iuymca
iuymca
iuymca

www.iuymca.com.ar
+54 9 11-5844-9033
informes@iuymca.edu.ar

Instituto Universitario con Autorización Provisional Decisión N° 2450/2015

YMCA
INSTITUTO UNIVERSITARIO
EDUCACIÓN EN MOVIMIENTO

INICIO 2026

¿Ya sos Profesor/a de Educación Física?

**SUMÁ EL TÍTULO DE
LICENCIADO/A EN SOLO
3 CUATRIMESTRES**

El **Ciclo de Complementación Curricular** está
pensado para vos, que ya sos Profesor/a y querés
dar un paso más en tu desarrollo profesional.

CONSULTANOS E INSCRIBITE

@iuymca
iuymca
iuymca

www.iuymca.com.ar
+54 9 11-5844-9033
informes@iuymca.edu.ar

El boxeo recreativo como herramienta para la
promoción de la salud mental y el bienestar integral de las personas

Presentación Institucional

Lic. Federico Ezequiel Calienno

Licenciado en Educación (Universidad Nacional de Quilmes).

Profesor Nacional de Educación Física (ISEFI "Hugo Quinn").

Director Técnico Profesional de Boxeo (Federación Argentina de Box – FAB).

Propietario del gimnasio FEC.Boxeo Recreativo (José Pascual Tamborini 5658, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina). Contacto: federicocalienno@yahoo.com.ar | 112507-9475 | Instagram:

[@fec.boxeorecreativo](https://www.instagram.com/fec.boxeorecreativo)

El Instituto Universitario YMCA y la Red Mundial de Actividad Física (RAFAPANA) tienen como propósito central impulsar el desarrollo integral del ser humano a través de la educación, el movimiento, el deporte, la promoción de la vida activa y saludable y la innovación social. En un contexto donde la salud y el bienestar adquieren un protagonismo cada vez mayor, celebramos y acompañamos todas aquellas iniciativas que, desde la creatividad, con evidencia y la formación profesional del caso, promueven una cultura más activa, solidaria y saludable.

La actividad física, el deporte y las prácticas corporales recreativas no solo contribuyen al cuidado del cuerpo, sino también al fortalecimiento de la salud mental, la inclusión y la construcción de comunidades más cohesionadas. Por ello, desde el Instituto Universitario YMCA y RAFAPANA reafirmamos nuestro compromiso con la difusión de proyectos que integren el conocimiento académico con la acción transformadora, brindando apoyo a los nuevos profesionales que, con visión y compromiso, abren caminos en el campo del movimiento humano.

En este marco, el presente trabajo del Lic. Federico Ezequiel Calienno, titulado *“El Boxeo Recreativo como herramienta para la promoción de la Salud Mental y el Bienestar Integral de las personas”*, constituye un valioso aporte a la educación física contemporánea, evidenciando cómo la creatividad pedagógica puede generar nuevas oportunidades de aprendizaje, inclusión y salud.

Su propuesta refleja los principios que sostenemos: más movimiento, más deporte, más vida. Cada iniciativa que nace desde la pasión y la formación fortalece nuestra misión institucional y amplía el horizonte profesional de quienes eligen educar a través del movimiento.

Dr. Oscar Incarbone

Rector del Instituto Universitario YMCA

Vicepresidente de la Red de actividad física de las Américas (RAFAPANA)

Resumen

El presente trabajo aborda la relación entre la salud mental, la actividad física y la práctica del boxeo recreativo, analizando su potencial como estrategia educativa y terapéutica orientada al bienestar integral. Desde una perspectiva no competitiva, el boxeo recreativo se interpreta como una práctica corporal que promueve la autorregulación emocional, la reducción del estrés y el fortalecimiento de la autoestima.

A través de la coordinación motriz, la atención focalizada y la interacción social, los participantes experimentan mejoras en su percepción corporal y en su equilibrio emocional. La dinámica técnica del boxeo —basada en el ritmo, la precisión y el control respiratorio— genera estados de concentración y flujo similares a los alcanzados en prácticas de meditación activa. El rol del docente o entrenador, desde un enfoque humanista, resulta clave para construir ambientes seguros, motivantes y empáticos, donde el ejercicio se transforma en una experiencia de autoconocimiento y resiliencia.

En conclusión, el boxeo recreativo constituye una alternativa pedagógica y de promoción de la salud de alto valor para profesionales de la educación física, el

deporte y la salud, contribuyendo a la formación integral del ser humano.

Introducción

La salud mental se ha convertido en uno de los ejes prioritarios de la agenda mundial en materia de salud pública. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) sostiene que el bienestar mental no puede dissociarse de los determinantes físicos, emocionales y sociales que configuran la experiencia humana. En este sentido, la actividad física representa una herramienta eficaz para prevenir trastornos psicológicos, mejorar la calidad de vida y favorecer la inclusión social (Biddle & Asare, 2011; Ruiz-Juan & Zarauz, 2014).

El boxeo recreativo —entendido como una práctica sin contacto, de base técnica, expresiva y lúdica— emerge como una estrategia innovadora dentro de las propuestas de educación física y promoción del bienestar. Su carácter dinámico y su alto componente simbólico lo convierten en una práctica capaz de canalizar emociones, fortalecer la disciplina personal y promover la autopercepción positiva.

El presente trabajo se enmarca en el programa de formación “Boxeo Recreativo como Herramienta Complementaria para el Desarrollo Profesional en el Ámbito Laboral del Movimiento”, integrando fundamentos

teóricos de la psicología del deporte, la pedagogía del movimiento y la educación para la salud.



Desarrollo Fundamentación

En el contexto actual, los profesionales de la Educación Física y del entrenamiento personal enfrentan el desafío de diversificar sus estrategias metodológicas para adaptarse a nuevas demandas sociales y educativas. La incorporación del boxeo recreativo ofrece una alternativa didáctica versátil, aplicable en instituciones educativas, clubes, gimnasios y programas de bienestar corporativo (Weinberg & Gould, 2019; Incarbone, 2021).

Desde una mirada integral, esta práctica combina elementos del entrenamiento físico con componentes psicosociales, favoreciendo el desarrollo de habilidades blandas como la autoconfianza, la gestión emocional y la cooperación grupal.

Objetivos General:

Incorporar el boxeo recreativo como recurso técnico, metodológico y pedagógico que potencie el perfil profesional y contribuya al bienestar integral de las personas.

Específicos:

- Brindar herramientas teórico-prácticas para la enseñanza del boxeo recreativo en contextos educativos y deportivos.
- Capacitar en la integración de técnicas de boxeo en clases grupales o personalizadas.
- Promover la creatividad docente y la innovación pedagógica.
- Favorecer la regulación emocional, la motivación y el compromiso de los participantes.

Destinatarios y Metodología

El proyecto está dirigido a profesores/as de Educación Física, entrenadores personales, técnicos deportivos e instructores de fitness. La metodología empleada responde a un enfoque práctico-vivencial, donde la experiencia corporal se articula con la reflexión pedagógica. Se incluyen talleres, simulaciones de clases,

análisis de casos reales y planificación de actividades que integran la dimensión técnica y la emocional del movimiento.

Resultados y Discusión

Las experiencias observadas en distintos espacios de práctica (gimnasios, clubes y programas de bienestar) evidencian mejoras en la regulación del estrés, la autoestima y la cohesión grupal. Estos hallazgos coinciden con investigaciones que demuestran que la actividad física regular produce efectos positivos sobre la salud mental, reduciendo síntomas de ansiedad y depresión (Peluso & Andrade, 2005; WHO, 2022).

El trabajo técnico (guardia, desplazamientos, golpes y defensas) se combina con principios del entrenamiento físico —individualización, progresión, variedad y control— generando beneficios tanto físicos como emocionales. La sincronización respiratoria, el control postural y la concentración en la secuencia motriz estimulan procesos de mindfulness corporal, contribuyendo a una mayor conciencia del propio cuerpo.

Asimismo, la dimensión grupal del boxeo recreativo potencia la empatía, el respeto y la confianza mutua. Los participantes reportan una mayor motivación, compromiso y adherencia al ejercicio, lo cual refuerza su valor en programas de salud pública y educación física contemporánea (Rejeski & Mihalko, 2001; Morgan et al., 2013).

Conclusión

El boxeo recreativo se consolida como una práctica educativa y terapéutica capaz de integrar movimiento, emoción y pensamiento. Favorece la autoconfianza, la regulación emocional y la creatividad docente, constituyéndose en una herramienta pedagógica actual para la promoción del bienestar en ámbitos educativos, deportivos y comunitarios.

Su potencial radica en la posibilidad de transformar el ejercicio en una experiencia de aprendizaje integral, donde el cuerpo se convierte en un medio de expresión, resiliencia y encuentro con los demás. Se recomienda seguir promoviendo la formación profesional en esta disciplina y su incorporación en políticas públicas de salud y educación física.

Bibliografía Consultada

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). *Physical activity and mental health in children and adolescents: a review*

of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.

Calienno, F. E. (2025). *Experiencias pedagógicas en boxeo recreativo*.

Documento inédito.

Incarbone, O. (2021). *Actividad física y bienestar: nuevos paradigmas en la promoción de la salud*. Instituto Universitario YMCA.

Morgan, W. P., O'Connor, P. J., Sparling, P. B., & Pate, R. R. (2013). *Physical activity and mental health*. *Current Opinion in Psychiatry*, 26(5), 377–382.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos*. OMS.

Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. (2005). *Physical activity and mental health: the association between exercise and mood*. *Clinics*, 60(1), 61–70.

Rejeski, W. J., & Mihalko, S. L. (2001). *Physical activity and quality of life in older adults*. *The Journals of Gerontology*, 56(2), 23–35.

Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2014). *Efectos psicológicos de la práctica de ejercicio físico regular*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 43–59.

Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio* (7ª ed.). Paidotribo.



Masajes de estilo californiano y bienestar garantizado al alcance de tu cuerpo

1345727881

Ramos Mejía, Buenos Aires, Argentina



Ariel masajista californiano

Masaje Californiano: el arte de reconectar con el cuerpo

En un mundo que avanza deprisa, el masaje californiano invita a detenerse y sentir. Cada sesión es una experiencia integral de armonía, presencia y bienestar.

La lentitud rítmica del masaje

Como una ola que recorre la piel, la lentitud acompasa la respiración y aquietta la mente.

El tiempo se expande, y en ese ritmo sereno el cuerpo encuentra descanso y equilibrio.

La presión creciente con cada repetición

Cada movimiento se adentra un poco más, liberando tensiones con una presión suave y progresiva.

La energía fluye nuevamente, el cuerpo confía, y lo retenido se disuelve con naturalidad.

La suavidad gentil y firme de los movimientos

El contacto, a la vez tierno y seguro, abraza el cuerpo en su totalidad.

La piel se vuelve territorio de calma, el músculo se relaja, y el alma recuerda su serenidad.

Nuestra Editorial

Accedé a los mejores libros de nuestros profesores

Los profesores más innovadores en sus clases han creado estos libros para que vivas la experiencia de leer, aprender y divertirse.

Mirá nuestro catálogo

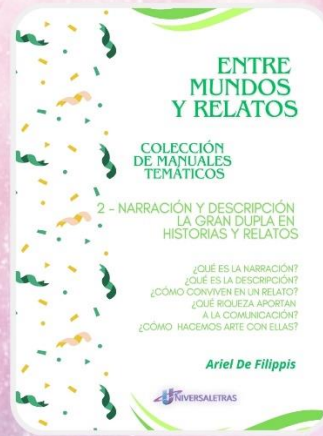
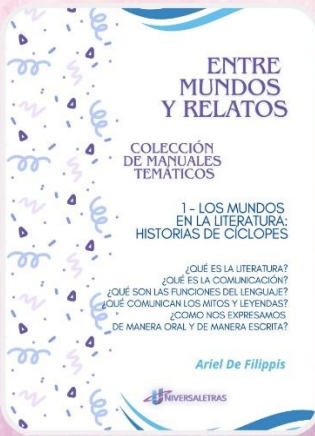
Sobre nosotros y nuestros escritores

Te acercamos nuestra experiencia en las aulas

Cada escritor que veas aquí, ha plasmado su experiencia de enseñanza y aprendizaje en aulas o recreos.

Ahora, escribieron estos libros para que puedas participar de esa experiencia en tus aulas o recreos.

Mirá nuestro catálogo





Disfrutá de nuestras colecciones en proceso de creación



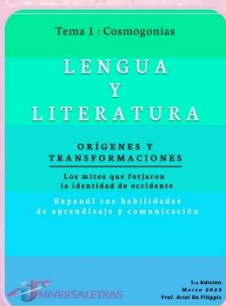
ENTRE MUNDOS Y RELATOS es una invitación a explorar las infinitas posibilidades que nos ofrecen las palabras. Esta colección de manuales escolares acompaña a los estudiantes de secundaria en un recorrido creativo y reflexivo por los rincones más fascinantes de la literatura y el lenguaje.

Diseñada para despertar la curiosidad y fomentar el pensamiento crítico, **Entre Mundos y Relatos** invita a los jóvenes a mirar el lenguaje como un puente entre la imaginación y la comprensión del mundo. Con un enfoque pedagógico centrado en la experiencia activa, la colección estimula la lectura, la escritura y el diálogo creativo, convirtiéndose en una herramienta clave para aprender a disfrutar de la literatura y a reflexionar sobre sus significados.



En el corazón de la mitología nórdica, **LOKI, EL GIGANTE ETÓN DE LOS MIL ARDIDES** emerge como una figura fascinante y compleja, un dios atrapado entre la astucia y la traición, el humor y la tragedia. El primer libro de esta colección ilustrada **MITOS UNIVERSALES EN BLANCO Y NEGRO** nos invita a explorar las múltiples facetas de este enigmático personaje, cuyo legado desafía los límites entre el bien y el mal, el orden y el caos, mediante los relatos más emblemáticos de este personaje mitológico, desde sus intrigas en Asgard hasta su rol en el apocalíptico Ragnarök.

En este libro, la figura del dios tramposo se convierte en un espejo de nuestra humanidad: contradictoria, irreverente y, en ocasiones, ineludiblemente destructiva.



ORÍGENES Y TRANSFORMACIONES tiene un propósito: descubrir en un viaje tiempo atrás los orígenes de aquello que finalmente ha conformado la identidad del mundo occidental.

El corazón de la cultura occidental ha sido nutrido por civilizaciones anteriores y milenarias. Nuestras historias, mitos y creencias han sido heredados o impuestos por campañas de conquista y dominación. Motivos como la existencia de un cosmos antes de la primera palabra creadora, los seres con un solo ojo en la frente, los caminos que nos llevan al inframundo en la aventura para recuperar un objeto, un amor o a nosotros mismos cuando se han perdido, el motivos de los hermanos enfrentados o aliados, los amores virtuosos o corrompidos llegan a nuestra literatura y a nuestros cuentos mediante mitos y relatos religiosos antiguos pasados de generación en generación.



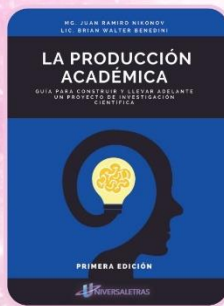
HERMANAS Y HERMANOS DE MITOS Y LEYENDAS UNIVERSALES es una colección ilustrada. Cada una de las entregas, en formato físico o digital presenta alguna de las maneras en que el motivo universal de “los hermanos enfrentados” tomó forma en varias de las culturas de nuestro mundo.

Iniciando con Hunapú e Ixbalanqué, dioses gemelos de la cultura latinoamericana, presenta uno de los episodios en que estos personajes se enfrentan con la maldad del mundo de los mayas. Asimismo, los mitos de Cástor y Pólux, de la cultura griega, Caín y Abel, de la cultura hebrea, Inanna y Ereshkigal, de la cultura acadio-sumeria, todos ilustrados por diferentes artistas argentinos, nos sumergen en un mundo de semejanzas y particularidades culturales atrapante.



Libros de Consulta

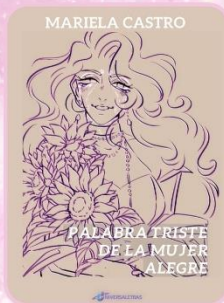
Acceso gratuito a los mejores libros de nuestros profesores



La Investigación científica invita a recorrer los fundamentos del conocimiento con una mirada clara, reflexiva y accesible. Este libro propone un viaje intelectual donde el lector aprende a distinguir entre creer, saber y conocer, tres conceptos esenciales para toda investigación rigurosa.

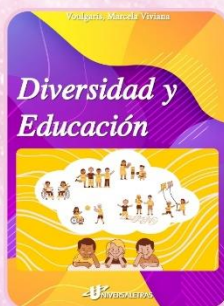
A través de un lenguaje cercano, la obra guía a estudiantes, académicos y curiosos en la construcción de un pensamiento crítico y sólido. Marcar la diferencia entre una creencia y un saber justificado se convierte aquí en el punto de partida para comprender cómo se genera el conocimiento y cómo este se aplica, especialmente en el ámbito de las ciencias sociales.

El texto revela que investigar no es solo recopilar datos, sino también cuestionar, relacionar y contextualizar lo que se sabe del mundo. Con ejemplos claros y un enfoque profundamente humano, *La Investigación científica* se consolida como una herramienta imprescindible para quienes desean pensar la ciencia desde sus raíces y avanzar hacia una práctica más consciente, rigurosa y significativa.



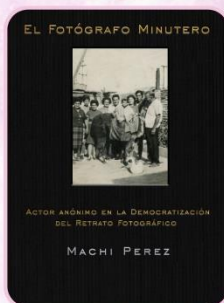
Palabra tiste de la mujer alegre es un libro que late con fuerza propia. En sus páginas, la autora transforma sus vivencias —hechas de luz y sombra, de amor y pérdida— en palabras que curan. Con una voz sensible y auténtica, Mariela comparte su tránsito por la tristeza, la resiliencia y la ternura, haciendo de la escritura un acto de sanación y de amor. Cada texto es una ventana al alma: la madre, la maestra, la mujer que abraza su vulnerabilidad sin temor y la convierte en enseñanza. En relatos como “Te despido con un cuento” o “Corazón de tiza”, su pluma vibra entre lo íntimo y lo universal, tocando fibras profundas en quienes la leen. Acompañado de bellas ilustraciones, este primer libro de Castro es una invitación a mirar la vida con empatía, esperanza y valentía.

Un homenaje a los lazos familiares, al poder de la palabra y a la alegría que persiste incluso en medio del dolor. Una obra que conmueve, inspira y celebra el coraje de abrir el corazón.



Diversidad y educación es una obra que invita a repensar el papel de la escuela como espacio de encuentro, inclusión y construcción ciudadana. A partir de una profunda reflexión teórica, el libro analiza cómo la diversidad —en sus múltiples dimensiones culturales, sociales, étnicas y de género— se convierte en el eje fundamental de una educación verdaderamente justa y transformadora. Con una mirada crítica y comprometida, la autora propone entender la tarea docente como una acción política e ideológica que busca garantizar derechos y promover la equidad.

Lejos de ofrecer recetas, *Diversidad y educación* plantea preguntas esenciales: ¿cómo se educa en la diversidad cultural? ¿cómo garantizar la igualdad sin borrar las diferencias? Estas reflexiones hacen de este libro una lectura imprescindible para docentes, estudiantes y profesionales interesados en construir una escuela más humana, inclusiva y democrática.



Fotógrafo minuterero es un homenaje visual y conceptual a un oficio que captura la esencia del tiempo: la fotografía instantánea de plaza, esa que nació del arte, la paciencia y la mirada humana antes de la era digital. Este libro invita a redescubrir el encanto del retrato artesanal, aquel que se construía en minutos, pero perduraba toda una vida.

A través de una cuidada selección de imágenes originales —incluyendo las del propio Machi Pérez y su entorno—, la obra reconstruye la historia de estos fotógrafos callejeros que, con su cámara de cajón, transformaban la espera en arte. Cada fotografía se convierte aquí en testimonio de un encuentro, una memoria o una emoción detenida en el tiempo.

Más que un registro documental, *Fotógrafo minuterero* es una reflexión sobre el valor de la imagen en la era contemporánea y sobre el poder poético de mirar el mundo con atención y ternura. Una obra que detiene el tiempo para recordarnos que cada fotografía es, en el fondo, una forma de permanecer.

Gamificación interactiva

Aquí encontrarás muchos juegos destinados a divertirti, a aprender y aprender divirtiéndote.



DIVERSIÓN EN EL CELU Y EN LA COMPU

Juegos Populares

Estos juegos son los más entretenidos, los más elegidos.

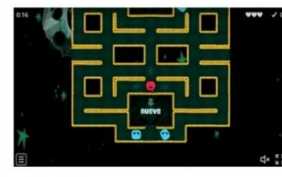
Podrás encontrar muchos de ellos en esta sección. Te invitamos a que elijas entre más de 100 juegos y pases un momento muy entretenido.



Show de preguntas



Aeroplano



Laberinto

REGALO DEL PROFE

