

**Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**  
**Licenciatura en Terapia ocupacional**

**Incidencia de la práctica de hockey en el desempeño académico de adolescentes de 12 y 13 años del Colegio Fasta Ángel María Boisdrón**

**Autor: Cangemi Vargiu Paula**

**Director: Zenklusen Vanina**

**Asesora Metodológica: Salvatierra María**

**-2019-**

## INDICE

AGRADECIMIENTOS: .....	4
RESUMEN .....	5
INTRODUCCIÓN .....	6
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	8
Preguntas de investigación: .....	8
Objetivos .....	8
ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN .....	10
MARCO TEÓRICO.....	12
Modelo de la ocupación humana.....	12
Terapia ocupacional y ocupaciones .....	16
Ocio y Tiempo libre .....	19
Hockey como actividad de ocio y como ocupación .....	22
Adolescencia .....	27
Desempeño académico.....	37
Técnicas de estudio.....	40
Desempeño escolar, ocio y tiempo libre: equilibrio ocupacional.....	44
MARCO METODOLÓGICO.....	45
RESULTADOS .....	48
Gráfico N° 1: Practica del deporte.....	48
Gráfico N° 2: Distribución porcentual de la cantidad de horas aproximadas que la adolescente le dedica al hockey por semana.....	49
Gráfico N° 3: Aproximación de horas dedicadas a las tareas de la casa o al estudio propiamente dicho.....	50
Gráfico N° 4: Estructuración de la rutina .....	51
Gráfico N° 5: desarrollo de técnicas de estudio.....	52
Gráfico N° 6: Técnicas de estudio .....	53
Gráfico N° 7: Beneficios de la práctica deportiva.....	54
Gráfico N° 8: Distribución porcentual de la apreciación que tiene cada alumna respecto a su desempeño escolar .....	55
Gráfico N° 9: Distribución porcentual respecto a la incidencia del desempeño académico por la práctica de Hockey .....	56
Gráfico N° 10: Correlacion entre el desempeño academico de las alumnas que juegan al hockey como las que no practican dicho deporte .....	57
DISCUSIÓN.....	58

CONCLUSIÓN .....	63
PROPUESTA .....	64
BIBLIOGRAFÍA .....	65
ANEXOS .....	67
Anexo 1: Nota a la institución .....	67
Anexo 2: Consentimiento informado .....	68
Anexo 3: Encuesta .....	70
MATRIZ DE DATOS.....	73

## AGRADECIMIENTOS:

A:

Mi papá y hermanos, quienes me apoyaron y acompañaron durante todo el proceso universitario.

Mis profesoras Zenklusen Vanina y Salvatierra María, quienes me guiaron con sus conocimientos y ayudaron en esta recta final que me llevará a ser Licenciada en Terapia Ocupacional.

Mis compañeros de la carrera, con quienes aprendí y compartí estos años.

Mis amigas de toda la vida.

Mi novio, Benjamín, mi mejor compañero durante estos dos años, un gran sostén y quien me impulsa a crecer todos los días.

Universitario Rugby club, que me otorgó un espacio físico que tengo la suerte de llamar hogar, me dio compañeras que con los años se convirtieron en hermanas, me enseñó de valores, me educó para siempre aspirar a ser mejor, como persona y jugadora, me enseñó de respeto, compañerismo, de trabajo en equipo, a tener constancia y que las cosas llegan cuando hay esfuerzo, me instruyó en el amor y la pasión, que ponerme la camiseta es la sensación más grande que sentí hasta este momento. Donde pasé mis mejores momentos, y por todo esto, fue que decidí realizar mi trabajo de tesis basado en el hockey.

Mi mamá, le agradezco por haber sido la persona que me acompaña desde hace más de 15 años con el hockey, que sin comprender tanto el deporte está apoyándome en cada decisión. Que al terminar cada partido está a un costado de la cancha, esperando para darme el abrazo más sincero que conozco.

Al colegio Fasta Ángel María Boisdrón por abrirme sus puertas.

Todos los profesores de la carrera, Gracias.

## RESUMEN

La presente investigación fue realizada en el mes de Mayo y Junio de 2019 en el Colegio Fasta Ángel María Boisdron, ubicado en la calle Lamadrid 1048, Yerba Buena. Tiene por objetivo indagar si el desempeño académico es influido por la práctica de hockey que realizan en su tiempo libre y de ocio las alumnas de 1° año de secundaria.

Se realizó un estudio cuantitativo, tipo descriptivo correlacional para responder las preguntas de investigación, en un colegio privado en el departamento de Yerba Buena, provincia de Tucumán, con una muestra de 22 adolescentes de 12 y 13 años que cursan 1° año de la secundaria.

La recolección de los datos se concretó a través de una encuesta estructurada realizada a todas las alumnas mujeres que tengan entre 12 y 13 años de dicho colegio y tomando el promedio escolar de las evaluadas.

Una vez obtenidos los datos y sacando los resultados estamos en condiciones de afirmar que existe cierta influencia positiva entre la práctica del hockey y el desempeño académico.

Luego de este estudio cabe destacar que es de suma importancia que el adolescente logre desempeñarse satisfactoriamente en las ocupaciones estudiadas, siendo estas ocupaciones de productividad y de ocio y tiempo libre; que realizadas con esfuerzo, responsabilidad y disfrute, se inciden entre ellas generando así, hábitos positivos en las adolescentes.

## INTRODUCCIÓN

El tema estudiado en este trabajo de investigación es la Incidencia de la práctica de hockey en el desempeño académico de adolescentes de 12 y 13 años del Colegio Fasta Ángel María Boisdron, siendo un estudio que nos lleva a conocer cómo la práctica de Hockey realizada en el tiempo libre y de ocio influye en el desempeño escolar.

Según Willard y Spackman en la asamblea representativa en abril de 1986 plantearon que: *“La terapia ocupacional es el uso terapéutico de las actividades de **autocuidado** (alimentación, higiene personal, vestido), **trabajo** (actividades que brindan servicio social a una, a varias o a un conjunto de personas. Puede ser remunerado o no remunerado) y **tiempo libre y ocio** (actividades relacionadas por el propio gusto) para incrementar la función independiente y mejorar el desarrollo”.*

Desde la niñez hasta la edad adulta los seres humanos ocupan el tiempo libre en actividades como: deportes, actividades creativas, actividades recreativas (Ej. Hobby, leer, escuchar música), juego de exploración (imaginación, fantasía, competitivos y cooperativos), juegos sociales y culturales. Y para realizar una actividad de tiempo libre se requieren ciertas habilidades de la persona como ser: organizar el tiempo adecuadamente, realizar una selección adecuada de las actividades recreativas y participar regularmente, utilizando de manera adecuada el tiempo.

Decimos que el uso del tiempo libre y de ocio en practicar un deporte en un club puede lograr adolescentes más empáticos, responsables, que saben trabajar en equipo y que en sus estudios podrían ser capaces de desarrollar habilidades diferentes, sabiendo además que la educación formal es una ocupación primordial en la edad estudiada.

El modelo utilizado en esta investigación, “Modelo de la Ocupación Humana” tiene premisas fundamentales para nuestro trabajo como ser, la práctica de hábitos y alcanzar un equilibrio entre trabajo, juego y reposo. Que la

persona tome conciencia de la importancia de la participación ocupacional, es clave para que alcance el equilibrio ocupacional.

En su estudio, Delgado y Montes, plantean que la práctica de actividad física es un elemento fundamental para el desarrollo integral de los niños/as, influyendo no solo en el desempeño y adquisición de destrezas motoras, sino también en las relacionadas con la cognición, la afectividad y sociabilidad. Si bien este nos brinda información sobre la incidencia de la actividad física en el niño, en esta investigación se pretende dar a conocer cómo la práctica del hockey, específicamente, incide en el desarrollo escolar de los adolescentes que lo practican en su tiempo libre. Por lo tanto, el interrogante será: ¿Cómo se relaciona el desempeño académico y la práctica del hockey en alumnas que cursan el 1° año de la secundaria? ¿Tienen mejor desempeño escolar las adolescentes que practican hockey en su tiempo libre y de ocio? ¿Las horas dedicadas a la práctica deportiva afectan el desempeño escolar de dichas alumnas? ¿Cómo es el rendimiento escolar de las alumnas?

Este trabajo se organiza de la siguiente manera, primero, encontramos el planteamiento del problema donde podemos observar cuales son los interrogantes del autor y los objetivos planteados.

En segundo lugar encontramos los antecedentes de la investigación, siguiendo lo propuesto en tres trabajos de investigación que plantearon temas con alguna similitud al nuestro.

Por tercer lugar, vamos a encontrar el marco teórico, que es el pilar fundamental de nuestra investigación, la teoría constituye la base de cualquier trabajo.

Por cuarto y último lugar, observamos el desenlace de la investigación, podemos hallar el marco metodológico, gráficos con los resultados de las muestras, la discusión, la conclusión y las diferentes propuestas.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### **Preguntas de investigación:**

- 1) ¿Cómo se relaciona el desempeño académico y la práctica del hockey en alumnas que cursan el 1° año de la secundaria?
- 2) ¿Tienen mejor desempeño escolar las adolescentes que practican hockey en su tiempo libre y de ocio?
- 3) ¿Las horas dedicadas a la práctica deportiva afectan el desempeño escolar de dichas alumnas?
- 4) ¿Cómo es el rendimiento escolar de las alumnas?

### **Objetivos**

#### Objetivo general:

Indagar si el desempeño académico se ve influenciado por la práctica de hockey que realizan en su tiempo libre y de ocio las alumnas de primer año del Colegio Fasta Ángel María Boisdron del departamento de Yerba Buena, Tucumán.

#### Objetivos específicos:

1. Determinar si las adolescentes que practican hockey en su tiempo libre y de ocio tienen mejor desempeño escolar que las que no participan en este deporte.
2. Identificar si las horas dedicadas a la práctica deportiva afectan el desempeño escolar de dichas alumnas.
3. Valorar el rendimiento escolar en las alumnas que cursan el primer año de la secundaria del Colegio Fasta Ángel María Boisdron del departamento de Yerba Buena, Tucumán.

## **Justificación:**

Joffre Dumazedere, sociólogo francés define el tiempo libre como *“Las actividades aparte de las obligaciones del trabajo, la familia, y la sociedad, en la cual el individuo se vuelca hacia la relajación, la diversión, la ampliación de su conocimiento y hacia la participación social espontánea y del libre ejercicio de su capacidad creativa”*. Siguiendo esta definición se puede afirmar que luego de haber realizado sus obligaciones diarias la persona continúa con la necesidad de ocupar su tiempo libre realizando actividades significativas que le generen satisfacción. Y como sabemos, la práctica de un deporte en el tiempo libre y de ocio del niño, adolescente, joven, etc., ayuda a desarrollar con mayor facilidad ciertas habilidades tanto motrices, cognitivas como sociales.

La realización de hockey como deporte dentro del área cognitiva ayuda a que la persona alcance mayores niveles de atención, concentración, planificación, resolución de problemas, entre otros. A su vez también realizar un deporte de manera continua por años, ayuda en el manejo de los tiempos, en la rutina, también en la calidad de las horas de sueño, y al ser un deporte en el cual se trabaja en equipo, suelen obtener un mejor desenvolvimiento a nivel social, respeto a los mayores y al prójimo y sobre todo calidad al momento de trabajar en equipo.

Esta investigación nos lleva a conocer la influencia que tiene en el desempeño académico la práctica de hockey realizada en el tiempo libre y de ocio por las adolescentes que cursan el 1° año de secundaria. Se espera que se pueda enriquecer el conocimiento sobre la importancia de la práctica de un deporte en el tiempo libre y de ocio del niño, adolescente, adulto.

## ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

Nombre: Práctica de actividad física extracurricular y preferencia deportiva en niños preescolares españoles e inmigrantes: estudio piloto.

Autor: Delgado, L., y Montes, R.

Año: 2015

El objetivo de este estudio fue examinar la participación en actividades físicas extraescolares entre los niños/as españoles e inmigrantes

Metodología: los participantes fueron 82 niños/as preescolares, con una media de edad de 4.10 años. El 50% fueron niños y el 18,29% fueron inmigrantes se utilizó un cuestionario ad-hoc para estudiar sus hábitos y preferencias deportivas.

El 51,2% de la muestra participaba en AFE se encontraron diferencias significativas entre los niños españoles e inmigrantes ( $p < 0,01$ ). Los niños practicaron fútbol y natación más que las niñas ( $p < 0,05$ ), que participaban más en actividades de baile ( $p < 0,01$ ) pero no se observaron diferencias en la participación en AFE según el género.

La conclusión confirma la necesidad de mejorar los programas de actividad físico-deportiva desde edades tempranas, especialmente en niños/as inmigrantes, cuya participación ocupacional puede verse limitada

Nombre: Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria.

Autor: Luengo Vaquero , C.

Año: 2007.

El objetivo de este estudio se propone detectar las carencias en la actividad física extraescolar de la población escolar. En este sentido, su trabajo ahonda un poco más en la actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de Educación Primaria (6-12 años) de un distrito de Madrid (Carabanchel).

Los resultados muestran como tan solo un 46,1% de las niñas realiza actividad físico-deportiva extraescolar. Estos porcentajes no son tan preocupantes en el caso de los niños (60,3%). Otro aspecto determinante en este trabajo ha sido el conocer el tiempo de práctica de los escolares que asisten a las actividades, siendo entre una y dos veces por semana el más determinante (92,1%).

Conclusión: Teniendo en cuenta las modalidades deportivas y el tiempo de práctica aquí reflejados, padres y educadores deben promover la práctica regular de ejercicio físico de nuestros niños, fomentando los efectos beneficiosos sobre la actividad física.

Nombre: Actividad física y deporte: su influencia en el desempeño académico.

Autor: Balderrama-Ruedas, J., Diaz-Dominguez, P., y Gomez-Castillo, R.

Año: 2015.

Los objetivos propuestos fueron: conocer los resultados obtenidos por alumnas de la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón (ENRRFM), que realizaron actividad física y deporte durante los cuatro años de estudio de la licenciatura en educación, así como en el examen de ingreso al servicio docente y analizar la relación entre la Activación Física y el deporte con el desempeño académico.

La metodología empleada fue descriptiva bajo el enfoque cuantitativo. Se utilizó el método análisis estadístico.

Los resultados encontrados fueron los siguientes: de las 96 alumnas del estudio, un porcentaje del 21,87% realizaron actividad física y deporte. Este grupo obtuvo un mayor promedio final en comparación a las que no lo hicieron y tuvieron mayor porcentaje de idóneas en el examen de ingreso al servicio profesional docente. Así también la media muestra un mejor lugar en la lista de prelación y un mayor puntaje, sin embargo, la diferencia no resultó ser significativa según el estadístico utilizado para el análisis de los dato.

## MARCO TEÓRICO

### **Modelo de la ocupación humana**

Se introdujo inicialmente en la década de 1980 (Kielhofner y Burke). Actualmente el MOHO proporciona una forma de pensamiento sobre la adaptación ocupacional de las personas y del proceso de la terapia. Sus conceptos tratan la motivación para la ocupación, la formación de patrones rutinarios de ocupaciones, la naturaleza del desempeño experimentado y la influencia del ambiente sobre la ocupación. El modelo proporciona un marco de amplio trabajo para reunir datos sobre las circunstancias de los pacientes para generar un conocimiento de las fuerzas y limitaciones ocupacionales de estos y para seleccionar e implementar un curso de terapia ocupacional

#### Premisas del MOHO:

El MOHO incorpora una visión de los sistemas del ser humano que destaca dos puntos principales:

- El primer punto es que el comportamiento es dinámico y dependiente del contexto. Esto es, las características internas de una persona interactúan con el ambiente para crear una red de condiciones que influyen en las motivaciones, las acciones y el desempeño.
- El segundo punto es que la ocupación resulta esencial para el auto organización. Es decir, al hacer cosas, las personas mantienen o modifican sus capacidades y generan experiencias continuas que afirman o remodelan su motivación.

El MOHO contempla la terapia ocupacional como comprometida a hacer que las personas participen en la ocupación, lo que ayuda a mantener, restablecer o reorganizar sus vidas ocupacionales.

Las siguientes afirmaciones caracterizan las premisas implícitas de este modelo:

- La adaptación ocupacional es dinámica y dependiente de este contexto; por tanto, lo que una persona hace en el trabajo, el juego y el auto

cuidados es una función de la interacción entre personas, características de la motivación, patrones de la vida y capacidad de desempeño con el ambiente. Todas las personas tienen más posibilidades de cambiar y de adaptarse desde el punto de vista ocupacional a través de la terapia ocupacional.

- La ocupación es esencial para la auto organización; por tanto, los mecanismos centrales del cambio en terapia son lo que hace la persona y lo que esta piensa y siente en su hacer.
- Los problemas ocupacionales de la persona tienden a ser complejos y merecen la atención cuidadosa de un enfoque teórico amplio e instrumentos de intervención bien desarrollados.
- Los profesionales deben usar activamente la teoría como una fuente para comprender a las personas y decidir el curso de la terapia ocupacional.
- La intervención basada en el MOHO está centrada en la persona.

### Conceptos básicos del MOHO

Para explicar de qué modo se eligen las ocupaciones, se forman patrones con ellas y se desempeñan, el MOHO concibe al ser humano como compuesto por tres elementos: volición, habituación y capacidad de desempeño.

- ❖ **VOLICIÓN:** en el centro de la volición están los pensamientos y sentimientos sobre hacer cosas y como disfrutar, valorar y sentirse competente. Los pensamientos y sentimientos se relacionan con:
  - La eficacia de una persona para actuar en el mundo.
  - Lo que la persona considera importante.
  - Lo que la persona encuentra agradable y satisfactorio.

Estas tres áreas se denominan causalidad personal, valores e intereses, respectivamente.

- *Causalidad personal:* se refiere a las capacidades y la eficiencia de las personas. A medida que las personas hacen cosas, generan pensamientos, junto con sentimientos de confianza o inseguridades,

sobre sus capacidades físicas, mentales y sociales. Estas reflejan hasta qué punto son eficaces para utilizar sus capacidades en la consecución del resultado que desean. En consecuencia las personas también desarrollan pensamientos y sentimientos sobre su eficacia para utilizar sus capacidades y la adhesión o la resistencia de su ambiente a sus esfuerzos.

- *Valores*: los valores están constituidos por ideas y compromisos que definen lo que es bueno, correcto e importante. Influyen en el punto de vista de las personas lo que vale la pena hacer y en la forma correcta de actuar.
  - *Intereses*: la experiencia de placer y satisfacción en las ocupaciones genera intereses. Se desarrollan, además, a través de la adquisición de gustos generados a partir de la experiencia de placer y satisfacción derivada de la participación ocupacional. Por tanto, el desarrollo de intereses depende de las oportunidades disponibles de participar en ocupaciones,
- ❖ **HABITUACIÓN**: organiza el comportamiento en patrones recurrentes que son integrados en los ritmos y costumbres del mundo físico, social y temporal. La acción repetida dentro de contextos específicos establece patrones habituales de acción. Los patrones habituales de acción están gobernados por hábitos y roles. En conjunto entretienen los patrones con los que las personas viven normalmente sus días.
- **Hábitos**: comprenden formas aprendidas de hacer cosas que se desenvuelven automáticamente. A través de la experiencia repetida, las personas adquieren un tipo de mapa para apreciar los ambientes familiares y comportarse en ellos. Los hábitos operan en cooperación con el contexto, utilizando e incorporando al ambiente como un recurso para el hacer rutinario.
  - **Roles**: los roles interiorizados dan a las personas una identidad y un sentido de las obligaciones que acompañan a esa identidad. Las personas se ven como estudiantes, trabajadores y padres, y reconocen que deben comportarse de cierta manera para cumplir con esos roles. Los roles moldean el comportamiento.

“Gracias a los roles y a los hábitos, las mayorías de las rutinas de la vida cotidiana se realizan automáticamente y previsiblemente”.

- ❖ **CAPACIDAD DE DESEMPEÑO:** la capacidad para el desempeño puede estar afectada por el estado de los sistemas cardiopulmonar, musculo esquelético, neurológico y otros sistemas corporales que son requeridos para hacer cosas. El desempeño también exige capacidades mentales o cognitivas, como memoria y planificación. Los modelos de terapia ocupacional han tratado el problema de la capacidad de desempeño desde el punto de vista objetivo, centrándose en las capacidades físicas, y mentales como fenómenos que pueden ser observados, medidos y modificados.

Una nueva perspectiva dentro del MOHO (Kielhofner, Baz, Hutson, y Tham, 2002) ofrece una forma diferente pero complementaria de ver la capacidad de desempeño. El enfoque reúne los conceptos de mente y cuerpo y demuestra que son aspectos diferentes de la misma cosa. Estos conceptos destacan la inteligencia propia del cuerpo, relacionada especialmente con el desempeño cotidiano, y que los fundamentos de los procesos mentales abstractos se encuentran en la experiencia corporal.

- ❖ **Contribución del AMBIENTE a la adaptación ocupacional:** Las personas y sus ambientes son inseparables. El MOHO conceptualiza que el ambiente consiste en una dimensión social y otra física. Ambas ofrecen oportunidades, recursos, demandas y limitaciones que tienen un impacto potencial sobre la persona. El ambiente físico consiste en el espacio natural y humano así como los objetos que se encuentran dentro de él. El ambiente social consiste en grupos de individuos y en las formas ocupacionales que desempeñan los miembros de esos grupos. Los grupos proporcionan y asignan roles a sus miembros y constituyen el espacio social en el cual esos roles son representados de acuerdo con el ambiente del grupo, sus normas y su clima.

El ambiente físico y social influyen en las personas y como lo hacen dependen de sus valores, intereses, causalidad personal, roles y hábitos y capacidades de desempeño.

### Interacciones de volición, habituación, capacidad de desempeño y ambiente

Volición, habituación, y capacidad de desempeño siempre operan de común acuerdo entre sí y con el ambiente, haciendo contribuciones simultaneas a la participación. La adaptación ocupacional no puede ser totalmente comprendida sin hacer referencia a estos factores contribuyentes. (Kielhofner, 2004)

## **Terapia ocupacional y ocupaciones**

Según la OMS, la Terapia Ocupacional *“Es el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene la enfermedad y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple las deficiencias incapacitantes y valora los supuestos del comportamiento y su significación profunda para conseguir las mayores independencia y reinserción posibles del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social”*.

En otras palabras, la terapia ocupacional es una profesión diversa donde los profesionales aplican los conocimientos, valores y habilidades de esta para ayudar a los destinatarios de sus servicios a implicarse en actividades cotidianas (u ocupaciones) necesarias o deseadas para alcanzar la salud, el bienestar y promover la participación.

Podemos decir que la TO se encarga de la prevención, el diagnóstico funcional, la investigación y el tratamiento de las ocupaciones cotidianas en diferentes áreas.

El acto de clasificar y, por tanto, de diferenciar, permite acercarse a una determinada realidad de forma ordenada, facilitando su observación, comprensión e intervención. Así pues, parece claro que la diferenciación de los

tipos de AVD (actividades de la vida diaria) permitirá al terapeuta ocupacional hacer una evaluación más exhaustiva, maximizando sus aspectos cualitativos. En general, las clasificaciones suelen establecer un orden que puede ser o no jerárquico, y que obedece algún modelo explicativo de la realidad de la que cuenta. De este modo, la clasificación también permitirá predecir los resultados en la evaluación de un subtipo de AVD en comparación con el resultado en otro, estableciendo relaciones entre ellas. Al mismo tiempo, facilita la toma de decisiones sobre que es prioritario y que dependerá del resto.

Las actividades cotidianas del sujeto pueden agruparse en distintas categorías. Dependiendo del contexto y del marco teórico que maneje el autor, es posible encontrarse en los términos de actividades básicas de la vida diaria, instrumentales y avanzada. Pero en el caso de utilizar la terminología propuesta por la AOTA (asociación americana de terapia ocupacional) podemos escuchar en forma más familiar los vocablos cuidado personal, productividad y ocio/tiempo libre que se engloban dentro del área llamada: Ocupaciones.

Cuando se habla en terapia ocupacional sobre las ocupaciones de la persona, no debe entenderse como trabajo o empleo, sino todas aquellas tareas en las que las personas se ocupan durante el día. Cabe destacar que dichas ocupaciones serán diferentes en cada persona, teniendo sobre todo en cuenta la etapa por la que está transitando, por ejemplo, en los niños podemos decir que la ocupación con mayor relevancia será el juego, explorar, aprender, entre otros (Pérez Porto & Merino, 2008).

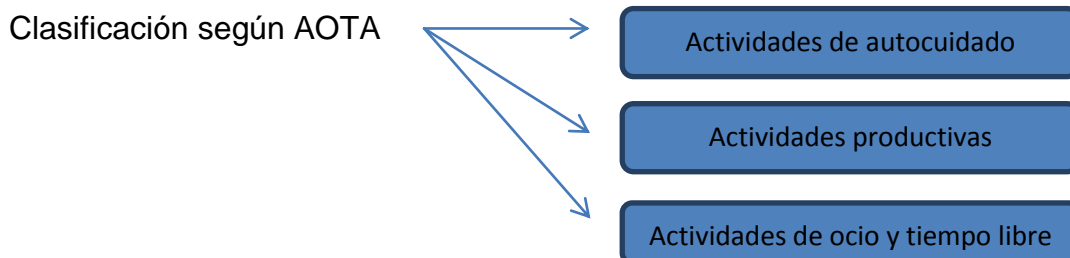
**OCUPACION según la AOTA es el, “Conjunto de actividades ordinaria y familiares que las personas llevan a cabo diariamente a lo largo de su vida y que les permiten ocupar su tiempo y dar significado a su existencia. Se pueden clasificar en tres áreas: autocuidado, productividad y ocio o juego. Reflejan las características únicas de la persona y le permiten organizar su vida en torno a unos roles para satisfacer sus necesidades de supervivencia, disfrute y significado personal” (AOTA, 1997).**

El termino ocupación se utiliza para capturar la esencia y el significado de la actividad cotidiana, teniendo en cuenta tanto los aspectos subjetivos del desempeño (psicológicos y emocionales), y que la actividad puede ser utilizada

como medio y como fin. Estas ocurren en un contexto y están influidas por la interacción entre los factores personales, las habilidades y los patrones de desempeño. Tienen lugar a través del tiempo, tienen propósito y significado y son percibidas como útiles por la persona. Pueden ser observadas por otros y solamente ser conocidas por la persona que las realiza, las ocupaciones pueden implicar la ejecución de múltiples actividades para su realización completa y pueden producir diferentes resultados (Polonio Lopez, 2015).

Clasificación según la AOTA:

- Actividades de cuidado personal: son las actividades relacionadas con la independencia personal, incluyen: alimentación, evacuación, vestido, higiene personal, actividades asociadas a la movilidad, habilidades comunicativas, sexualidad, destrezas manuales y habilidades de procesamiento.
- Actividades productivas: son aquellas actividades relacionadas con las obligaciones requeridas para el cumplimiento de los roles individuales y que no están relacionadas con el auto mantenimiento o el ocio. Pueden incluir: obligaciones domésticas, y de administración del hogar, obligaciones académicas del estudiante, obligaciones laborales y obligaciones de cuidado a terceros (como el cuidado de hijos, allegados, mascotas).
- Actividades de ocio y tiempo libre: son aquellas en las que participa el individuo con el fin de socializarse, relajarse o para satisfacer sus intereses y aficiones. Dentro de esta área podemos encontrar: reuniones con amigos, práctica de un deporte, practica musical, entre otras.



## Ocio y Tiempo libre

El ocio y tiempo libre es una de las áreas del desempeño ocupacional (AVD, AVDI-actividades instrumentales de la vida diaria-, educación, trabajo, juego, tiempo libre y ocio, participación social) por tanto es igual de importante que las demás, al mismo nivel, por eso debe existir un equilibrio.

Estructura del tiempo ocupacional:

- El ocio estructura nuestro tiempo, debiendo mantener un equilibrio necesario entre ocio, productividad y autocuidado (tiempo ocupacional).
- Relación significativa entre la ética o moral y el equilibrio del tiempo que se pasa trabajando, descansando y de ocio.
- Las actividades de ocio son significativas para la sociedad, cultura y persona que lo realiza.

Según los autores José V. García y Mireira Ruiz, ocio y tiempo libre es:

*“El ocio es una actividad no obligatoria, elegida voluntariamente y desempeñada durante un tiempo que no entre en conflicto con la dedicación a ocupaciones obligatorias como trabajar, cuidado personal e incluso dormir”.*

*“Tiempo libre: Tiempo fuera de responsabilidades familiares y sociales, actividades de cuidado personal (incluido dormir) y trabajo”.*

*“Ocio no es lo mismo que tiempo libre: el ocio sucede en el tiempo libre, pero no todo el tiempo libre es ocio”.*

La terapia ocupacional tiene en cuenta múltiples factores para trabajar con el ocio: Exploración del tiempo libre, que determinará nuestro ocio, destrezas y habilidades personales, oportunidades, actividades de tiempo libre apropiadas.

El ocio está principalmente motivado por la diversión y satisfacción personal, pero hay que tener en cuenta que los intereses cambian dependiendo de la edad de la persona, el sexo, el estado civil, la situación social, la educación, el trabajo, etc. por eso es muy importante saber identificar los intereses: El tipo y número de intereses que la persona tiene y puede desarrollar están limitados (o condicionados) por los recursos disponibles,

facilidades, conocimiento de oportunidades y el tiempo y opinión de quienes nos rodean.

### Tipos de ocio:

Que las personas tengan más o menos tiempo de ocio no es tan importante como qué hacer. Si uno es capaz de elegir libremente y así, obtiene satisfacción de la actividad elegida, esto llega probablemente a ser más significativo que el tiempo en sí mismo, es decir: prefiero disfrutar de 1 hora satisfactoria que 2 horas amargas. El ocio se puede clasificar de muchas maneras, pero vamos a mencionar sólo algunas clases:

- Activo (hacer deporte) / Pasivo (ver deporte)
- Organizado o no organizado
- Individual o colectivo; en casa o en la comunidad
- Puro (máxima participación y satisfacción) o alienado (poca satisfacción)
- Constructivo: aprender, beneficio para la salud / Destructivo: perjuicio o peligro para la salud y la persona

### Ejemplos de actividades de ocio:

- Actividades físicas (pasear, deportes, viajes, excursiones)
- Actividades prácticas (bricolaje, artesanía, trabajos manuales)
- Actividades sociales (debates, tertulias, fiestas)
- Actividades culturales (música, pintura, teatro, cine, TV)

### Cómo favorece el ocio:

El ocio está motivado por la diversión y la satisfacción personal, pero implica mucho más:

- Equilibrio entre las ocupaciones de la persona, que provoca mayor satisfacción y calidad de vida.
- Interacción con el entorno.
- Aprendizaje.
- Desarrollo del bienestar físico y psicológico.
- Exploración de la naturaleza humana espiritual, intelectual y física.

Además, en Terapia Ocupacional usamos la actividad como diagnóstico, en este caso una actividad de ocio. A través del análisis de la actividad podemos definir necesidades, especialmente en el caso de la discapacidad (adaptaciones, entrenamiento, prevención, mantenimiento de facultades), porque se ponen en juego las distintas habilidades (físicas, psicológicas y sociales de la persona).

Es muy importante mantener un equilibrio entre nuestras distintas áreas ocupacionales, por lo tanto, no podemos relegar el ocio a un segundo plano. El ocio es una actividad que nos gusta y agrada, que puede servir como una vía de escape psíquico, físico y emocional, además de servir para mejorar y ampliar nuestras redes de apoyo social.

Cualquier persona puede desarrollar actividades de ocio; los años, la discapacidad, las barreras arquitectónicas no deben impedir que tengamos un ocio satisfactorio.

A través de las actividades de ocio y el juego se pueden mejorar y desarrollar muchas destrezas físicas, cognitivas, sociales. Ya que todas las llamadas áreas ocupacionales están relacionadas entre sí, por lo que sí conseguimos realizar actividades de ocio gratificantes y satisfactorias estaremos mejorando probablemente en el resto de nuestras actividades y mejorando nuestra calidad de vida y sensación de bienestar tanto físico como psíquico, emocional y social (Ruiz & García, 2007).

## **Hockey como actividad de ocio y como ocupación**

El hockey sobre césped o hockey sobre hierba es un deporte en el que dos equipos rivales de once jugadores cada uno compiten para meter una pelota en la portería del equipo contrario. Las anotaciones se realizan con un palo de hockey que permite controlar la pelota. El objetivo consiste en marcar más goles que el equipo contrario al finalizar el tiempo de juego reglamentario (cuatro cuartos de quince minutos con descansos de dos minutos entre el primer y segundo tiempo y otro entre el tercero y el cuarto. Entre el segundo y tercera hay 5 minutos). En caso de un empate hay tiros de penales australianos, de 5 rondas de muerte súbita en caso de empate.

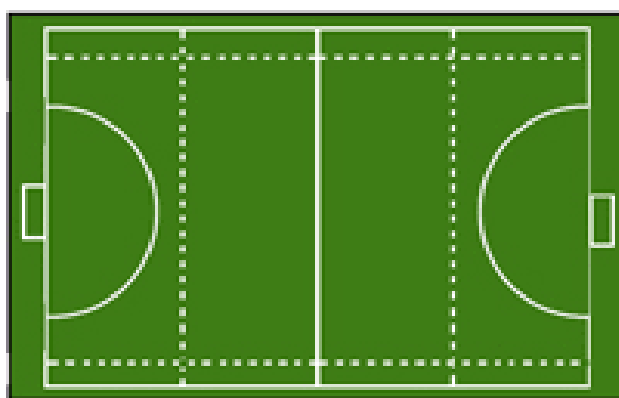
A finales del siglo XVIII se conformó la primera asociación de hockey sobre hierba. Las selecciones nacionales de India y Pakistán fueron las grandes dominadoras mundiales de este deporte durante muchas décadas.

En 1924 se creó la Federación Internacional de Hockey (FIH). En 1982 se unificaron los juegos masculinos y femeninos bajo los auspicios de la FIH, que en la década de 1990 cuenta con más de cien países miembros. El deporte ha estado dominado durante mucho tiempo por India y Pakistán, que han ganado todos los torneos olímpicos desde 1928 hasta 1968, pero más adelante han aparecido equipos de otros países que han roto la hegemonía que indios y pakistaníes han tenido a escala internacional; es el caso de Holanda, Alemania, Nueva Zelanda, Inglaterra, España, Argentina y Australia. La Copa del Mundo de la FIH se celebró por primera vez en 1971 para hombres, y en 1974 para mujeres. El trofeo de campeones femenino comenzó en 1987. El campeonato de Europa comenzó en 1970 para hombres y en 1984 para mujeres; la competición es para selecciones nacionales y se celebra cada cuatro años. También se celebra la Copa de Europa de Equipos Campeones, organizada por primera vez en 1990 para hombres y 1991 para mujeres.

### Naturaleza del juego:

El hockey está integrado por cuatro componentes principales: técnica, táctica, preparación física y cualidades psicológicas para la competencia:

- La técnica implica el desarrollo coordinado de los movimientos del jugador y su seguridad en el manejo con el palo y la bola. Es uno de los factores centrales del juego y es el rasgo decisivo de la capacidad del juego.
- La táctica comprende fundamentos, reglas y métodos del juego. Su esencia está dada por el empleo efectivo de los medios del juego y la lucha bajo constantes cambios de las situaciones del juego y su disputa con el contrincante.
- La preparación física es el componente físico del rendimiento de juego. Abarca todas las cualidades condicionantes y coordinadas que influyen de distinta manera sobre el rendimiento. Las exigencias físicas son la velocidad, la agilidad y la resistencia especial.
- Las cualidades psicológicas para la competencia son reglas de conducta propias de cada jugador.
- La rapidez mental para poder pensar los movimientos y calcular las jugadas con precisión. Esto significa que en parte el hockey como todos los deportes incluye matemática, por ejemplo: el/la jugador/a debe calcular el ángulo para que su tiro vaya donde quiere.



### Técnicas principales:

Las técnicas principales que permiten a un jugador desempeñarse libremente en una situación real de juego corresponden a cuatro categorías:

- Conducciones. Permiten el traslado de la bola por el campo de juego. Se realizan con la bola pegada al palo y de acuerdo a la posición de las manos y de la bola con respecto al cuerpo varían sus características.
- Habilidades. Se utilizan para superar a un contrario. En ellas se incluyen eslalon, diferentes tipos de dribling, anticorredizos y amagues.
- Pases y recepciones. Favorecen el juego en equipo. Como las conducciones, sus diferentes formas varían según la posición de las manos y la forma en que se impacte la bola, siendo la técnica de push la más utilizada.
- Empuñaduras. Son las formas básicas de agarre del stick, específicas para cada técnica. Permiten realizar una técnica de la manera más eficaz y eficiente posible, con economía en los movimientos.

### Posiciones de juego:

Las posiciones de los jugadores de hockey sirven para distribuirse eficazmente sobre el terreno. Juegan 11 personas, 10 en el campo y un portero. La velocidad de una bola es siempre superior a la del más rápido de los jugadores, por lo que el transporte por pases es más eficaz que el transporte personal.

Se usa un sistema muy similar al del fútbol donde los jugadores están distribuidos de la siguiente manera:

- El portero o arquero puede jugar hasta los 23 metros, pero solamente dentro del área tiene la posibilidad de usar sus privilegios especiales: impulsar la bola o bocha con los pies, y detenerla con los brazos. Por esa razón, y por el peso del equipo de protección que limita sus movimientos y su velocidad, habitualmente juega cerca del arco o portería.
- Las posiciones de defensa son, según el sistema de juego, defensores centrales (*full-backs*), defensores laterales (*halfbacks* o *halfs*), *stopper* (defensor central adelantado) o "líbero" (último defensor central).

- Las posiciones en el mediocampo varían según el sistema de juego. En el caso del antiguo sistema inglés, los mediocampistas son llamados *insides*.
- Las posiciones en el ataque dependen también del sistema de juego. En el viejo sistema inglés se llamaban *wings* (alas) a los atacantes por los laterales, y *centerforward* al atacante central.

Otros sistemas de juego utilizan posiciones, transitorias o permanentes, diferentes del antiguo sistema inglés. Algunos ejemplos son:

- La proyección de un defensor lateral para provocar una superioridad numérica transitoria.
- Una formación de cuatro mediocampistas en forma de semicírculo.
- Una marca personal a un jugador clave del adversario.
- Un ataque con cuatro atacantes, dispuestos en forma de rombo.

#### Equipamiento requerido:

- Stick o palo de hockey

En el hockey sobre hierba las medidas y el peso están estrictamente codificados en el reglamento de la federación internacional de hockey. Su tamaño máximo es de 105ml y el ancho no debe superar los 21ml. El peso no excede unos tres cuartos de kilo. El palo debe pasar a través de un aro de 21ml de diámetro.

- La pelota

Antiguamente, la pelota o bocha estaba hecha de cuero y corcho. En la actualidad las pelotas de hockey son de plástico huecas por dentro con una pared de un centímetro y son aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis o beisbol, pueden estar hechas de cualquier material.

- Protecciones

En el deporte, ya que la pelota es muy dura, se usa unas canilleras, que son como las de fútbol pero más alargadas, y protectores bucales protegiendo así la dentadura.



Para la persona que lo practique al deporte, podría ser una actividad significativa dentro de su calendario semanal correspondiendo a una “ocupación”, que la misma se ubicaría dentro de las actividades de ocio y tiempo libre. Exceptuando que este jugador sea profesional en el deporte.

La práctica del hockey como ocio y tiempo libre, suele estar asociada a un club y a la práctica constante del mismo. Viéndolo de esa forma un entrenador o coach plantea que los entrenamientos se realizaran 2 o 3 veces por semanas con horarios previamente dados, con un partido contra un rival un día del fin de semana.

Cada entrenamiento de la semana tiene objetivos, los mismos son planteados por el coach quien dirige los entrenamientos y al equipo el día sábado.

También cada jugador/a en lo personal suele plantearse objetivos, con la mira en mejorar con cada entrenamiento, superarse física y/o técnicamente, lograr jugar en la máxima categoría del club, alcanzar el triunfo el fin de semana, aprender algo nuevo cada entrenamiento o simplemente ayudar al compañero/a si es que el mismo lo necesita. Viéndolo de este modo, podemos

apreciar como el Hockey se convierte en una ocupación para las personas que lo practican (Wikipedia, 2007).

## **Adolescencia**

En las sociedades más modernas, el paso de la niñez a la adultez no se distingue por un único suceso, sino por un largo periodo conocido como adolescencia, una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales, y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos. Con el inicio de la pubertad existe un cambio físico importante, el proceso que lleva a la madurez sexual o fertilidad, es decir la capacidad de reproducirse. La adolescencia abarca aproximadamente el lapso entre los 11 y 20 años.

La adolescencia ya no es un fenómeno solo occidental. La globalización y modernización pusieron en movimientos cambios sociales en todo el mundo. Entre esos cambios se destacan la urbanización, vidas más largas y más saludables, menores tasas de nacimiento. Cada vez son más comunes la pubertad temprana, el ingreso a una vocación ocurre más tarde, periodos más largos de educación, el ingreso a la adultez insume más tiempo, el matrimonio es más tardío, etc.

La adolescencia ofrece oportunidades de formación, para crecer, no solo en relación con las dimensiones físicas sino también en la competencia cognoscitiva y social, la autonomía, la autoestima y la intimidad. Los jóvenes que tienen relaciones de apoyo con los padres, la escuela y la comunidad tienden a desarrollarse de una manera saludable y positiva (Carriedo López, García Madruga, & Gutierrez Martinez, 2003).

## DESARROLLO FISICO:

La pubertad es resultado del comienzo de la producción de hormonas relacionadas con el sexo y tiene lugar en dos etapas: adrenarquia (implica la maduración de las glándulas suprarrenales), seguida unos años después por la gonadarquia (maduración de los órganos sexuales).

En el momento que empieza esta ráfaga de actividad hormonal parece depender de que se alcance la cantidad crítica de grasa corporal que se necesita para la reproducción exitosa. Por consiguiente, las niñas con un porcentaje más alto de grasa corporal en la niñez temprana y las que experimentan un aumento de peso inusual entre los 5 y 9 años suelen mostrar un desarrollo puberal más temprano.

Algunas investigaciones atribuyen la mayor emocionalidad y mal humor de la adolescencia temprana a esos desarrollos hormonales.

Los cambios que anuncian la pubertad suelen empezar a los 8 años en las niñas y 9 en los varones. El proceso puberal dura de 3 a 4 años en ambos sexos.

- Las características sexuales primarias son los órganos necesarios para la reproducción, en la mujer son los ovarios, las trompas de Falopio, el útero, el clítoris y la vagina. En los hombres incluyen los testículos, el pene y el escroto, las vesículas seminales y la próstata. Durante la pubertad esos órganos se agrandan y maduran.
- Las características sexuales secundarias son signos fisiológicos de la maduración sexual que no involucran de manera directa a los órganos sexuales. Por ejemplo, los senos en las mujeres y los hombros anchos en los varones, los cambios en la voz, y la textura de la piel, el desarrollo muscular y el crecimiento del vello púbico, facial, axilar y corporal.

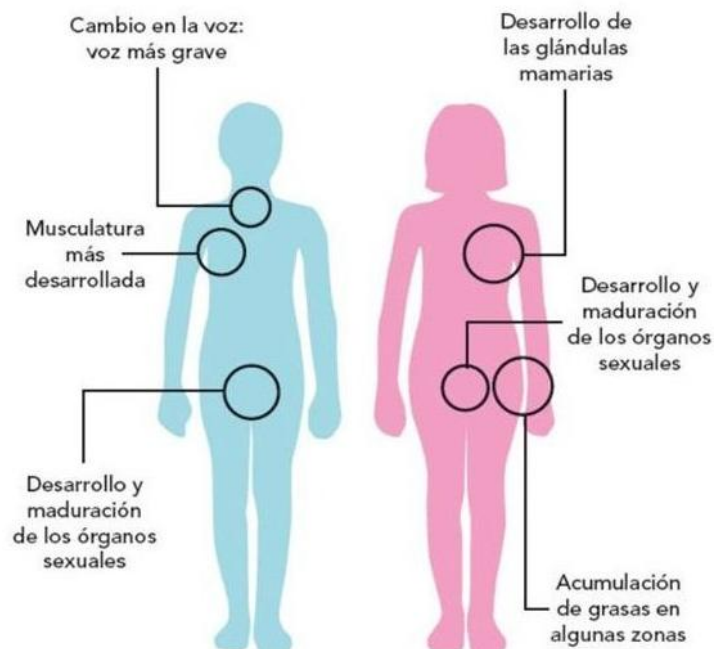
Los primeros signos externos de la pubertad suelen ser el tejido de los senos y el vello púbico en las niñas y el agrandamiento de los testículos en los niños. Los pezones de la niña se agrandan y sobresalen. A los muchachos suele alegrarles ver el vello en el rostro y el pecho, pero las niñas, por lo general, se sienten consternadas ante la aparición de incluso de una pequeña cantidad de vello en el rostro o alrededor de los pezones. La voz se hace más

profunda, y el acné suele ser más común en los varones y parece relacionarse con las mayores cantidades de testosterona.

El estirón del crecimiento adolescente implica un aumento rápido de la estatura, peso y crecimiento muscular y óseo que ocurre durante la pubertad; en las niñas por lo general comienza entre las edades de 9 y 14 años (usualmente alrededor de los 10) y los niños entre los 10 y 16 (por lo general a los 12 o 13 años). Suele durar alrededor de 2 años; poco después de que termina, el joven alcanza la madurez sexual. Tanto la hormona del crecimiento como las hormonas sexuales (andrógenos y estrógeno) contribuyen a este patrón normal del crecimiento puberal.

El principal signo de la madurez sexual en los muchachos es la producción de espermatozoides. La primera eyaculación, o espermarquia, ocurre alrededor de los 13 años. Un niño puede despertar y encontrar una mancha húmeda o seca y endurecida en las sábanas (resultado de una emisión nocturna, una eyaculación involuntaria de semen, conocida como “sueño húmedo”).

El principal signo de madurez sexual en las niñas es la menstruación, el desprendimiento mensual del tejido del revestimiento del útero. La primera menstruación conocida como menarquia, su momento normal de aparición puede variar entre los 10 y los 16 años.



El cerebro adolescente.

Entre la pubertad y la adultez temprana tienen lugar cambios espectaculares en las estructuras del cerebro involucradas en las emociones, el juicio, la organización de la conducta y el autocontrol.

La toma de riesgos parece resultar de la interacción de dos redes cerebrales:

- 1- Una red socioemocional que es sensible a estímulos sociales y emocionales, como la influencia de los pares, y
- 2- Una red de control cognoscitivo que regula las respuestas a los estímulos.

La red socioemocional incrementa su actividad en la pubertad, mientras que la red del control cognoscitivo madura de manera más gradual hacia la adultez temprana. Esos hallazgos pueden ayudar a explicar la tendencia de los adolescentes a mostrar arrebatos emocionales y conductas de riesgos.

El desarrollo del cerebro inmaduro puede permitir sentimientos que anulan la razón e impiden que presten atención a las advertencias que los adultos consideran lógicas y persuasivas. El subdesarrollo de los sistemas corticales frontales asociados con la motivación, la impulsividad y la adicción puede ayudar a explicar porque los adolescentes tienden a buscar emociones y novedad y él porque a muchos de ellos les resulta difícil enfocarse en metas a largo plazo.

Para entender la inmadurez del cerebro adolescente también es necesario revisar los cambios en la estructura y composición de la corteza frontal. Primero, en la adolescencia, continúa en los lóbulos frontales el incremento de la materia blanca que es típico del desarrollo del cerebro de la niñez. Segundo la poda de las conexiones dendríticas que no se utilizaron durante la niñez da por resultado una reducción de la densidad de la materia gris (células nerviosas), lo cual aumenta la eficiencia del cerebro. Este proceso empieza en las porciones posteriores del cerebro y avanza hacia adelante. Sin embargo, en su mayor parte no ha alcanzado los lóbulos frontales para la adolescencia.

Cerca de la pubertad empieza una aceleración importante de producción de materia gris en los lóbulos frontales. Después del estirón del crecimiento, disminuye en gran medida la densidad de la materia gris, en particular en la corteza prefrontal, a medida que se podan las presinapsis (conexiones

neuronales) que no se utilizaron y se fortalecen las restantes. Por consiguiente, entre la adolescencia media y tardía los jóvenes tienen menos conexiones neuronales, pero estas son más fuertes, homogéneas y eficaces, lo que aumenta la eficiencia del procesamiento cognoscitivo (Khun, 1986).

La estimulación cognoscitiva en la adolescencia supone una diferencia fundamental en el desarrollo del cerebro. El proceso es bidireccional: las actividades y experiencias de una persona joven determinan que conexiones neuronales se conservarán y fortalecerán, desarrollo que sostiene un mayor crecimiento cognoscitivo en esas áreas (Khun, 1986).



#### Actividad física

El ejercicio, o la falta de él, influyen en la salud física y mental. Los beneficios del ejercicio regular incluyen mayor fuerza y resistencia, huesos y músculos más sanos, control del peso, disminución de la ansiedad y el estar, así como incrementos de la autoestima, las calificaciones escolares y el bienestar. El ejercicio también disminuye la probabilidad de que el adolescente participe en conductas de riesgo. Un estilo de vida sedentario puede tener como resultado un mayor riesgo de obesidad y diabetes tipo II.

## Nutrición

La buena nutrición es importante para apoyar el rápido crecimiento de la adolescencia y para establecer hábitos alimentarios saludables. La preocupación por la imagen corporal suele empezar en la niñez media o antes, se intensifica en la adolescencia y puede dar lugar a esfuerzos obsesivos por controlar el peso, este patrón suele ser más común en las niñas.

La insatisfacción de las jóvenes con su cuerpo se incrementa entre la adolescencia temprana y media. La preocupación excesiva por el control del peso y la imagen corporal puede ser un síntoma de anorexia nerviosa o de bulimia nerviosa, dos patrones que implican patrones anormales de consumo y alimento.

## DESARROLLO COGNOSCITIVO:

Los adolescentes entran en lo que Piaget denominó el nivel más alto del desarrollo cognoscitivo, las “operaciones formales”, cuando perfeccionan la capacidad de pensamiento abstracto. Esta capacidad, por lo regular alrededor de los 11 años, les proporciona una forma nueva y más flexible de manipular la información. Ya no están restringidos al aquí y ahora, sino que pueden entender el tiempo histórico. Pueden utilizar símbolos para representar otros símbolos (como en el caso de hacer que la letra X represente un número desconocido), pueden apreciar mejor las metáforas y alegorías, pensar en términos de lo que podría ser y no solo de lo que es. Pueden imaginar posibilidades, formar y probar hipótesis.

Ciertos investigadores del procesamiento de la información han identificado dos categorías de cambio mensurable en la cognición adolescente: cambio estructural y cambio funcional.

- Cambio estructural: incluyen 1) cambios en la capacidad de la memoria de trabajo y 2) la cantidad creciente de conocimiento almacenado en la memoria de largo plazo.

La información almacenada en la memoria de largo plazo puede ser:

El conocimiento declarativo: (“saber que...”) consta de todo el conocimiento factual que una persona ha adquirido (por ej. Saber que  $2 + 2 = 4$ )

El conocimiento procedimental: (“saber cómo...”) consta de todas las habilidades que una persona ha adquirido, como multiplicar y dividir y conducir una bicicleta

El conocimiento conceptual: (“saber por qué...”) es la comprensión.

- Cambio funcional: los procesos para obtener, manejar y retener la información son aspectos funcionales de la cognición. Entre ellos se encuentran el aprendizaje, el recuerdo y el razonamiento, todos los cuales mejoran durante la adolescencia.

Entre los cambios funcionales más importantes se pueden mencionar 1) el incremento continuo de la velocidad del procesamiento (Kuhn) y 2) un mayor desarrollo de la función ejecutiva, la cual incluye habilidades como atención selectiva, toma de decisiones, control inhibitorio de respuestas impulsivas y control de la memoria de trabajo.

#### Desarrollo del lenguaje.

Con la llegada del pensamiento formal, los adolescentes pueden definir y discutir abstracciones como amor, justicia, y libertad. Hacen más frecuentes términos como, sin embargo, por lo demás, de todos modos, etc. para expresar relaciones lógicas entre oraciones y frases.

Los adolescentes también adquieren mayor destreza en la toma de perspectiva social, la capacidad para entender el punto de vista y nivel de conocimiento de otra persona y hablar en consecuencia.

#### Teoría de Kohlberg

A medida que los niños alcanzan niveles cognoscitivos más altos adquieren la capacidad de hacer razonamientos más complejos sobre temas morales. También aumenta su tendencia al altruismo y la empatía. Los adolescentes son más capaces que los niños de considerar la perspectiva de otra persona para resolver problemas sociales, tratar con relaciones interpersonales y verse como seres sociales. Todas esas tendencias fomentan el desarrollo moral.

Niveles y etapas de Kohlberg (1969) describió tres niveles de razonamiento moral:

- Nivel I: Moralidad preconventional. Las personas actúan bajo controles externos. Obedecen las reglas para evitar castigo o recibir recompensas, o actúan por su propio interés. Este nivel es típico en los niños de 4 a 10 años.
- Nivel II: Moralidad convencional (o moralidad de la conformidad a los roles convencionales). Las personas han internalizado los estándares de las figuras de autoridad. Les preocupa ser “buenas”, agradar a los otros y mantener un orden social, este nivel por lo general se alcanza después de los 10 años.
- Nivel III: Moralidad posconvencional (o moralidad de los principios morales autónomos). Las personas reconocen conflictos entre los estándares morales y hacen sus propios juicios con base en los principios del bien, la igualdad y la justicia. Por lo general, este nivel de razonamiento moral solo se alcanza al menos en la adolescencia temprana o más a menudo en la adultez temprana.

Estilos de crianza, origen étnico e influencia de pares.

- Padres autoritativos: insisten en que los adolescentes consideren los dos lados de un problema, incentivan su participación en las decisiones familiares y admiten que en ocasiones los hijos saben más que los padres, es decir, encuentran un equilibrio entre ser exigentes y flexibles. Sus hijos reciben elogios y recompensas por las buenas calificaciones; por otra parte, ante las malas calificaciones ofrecen ayuda y aliento para que los muchachos se esfuercen más.
- Padres autoritarios: ordenan a los adolescentes no cuestionar ni discutir con los adultos y usan frases como “cuando crezcan sabrán más”. Las buenas calificaciones acarrearán consejos para esforzarse más; las malas calificaciones pueden recibir castigos o reducciones en la mesada.
- Padres permisivos: parecen indiferentes a las calificaciones, no establecen reglas acerca de la televisión, no asisten a las funciones escolares y no ayudan ni revisan las tareas de sus hijos.

## DESARROLLO PSICOSOCIAL EN LA ADOLESCENCIA

Durante los años de adolescencia aparece en escena la búsqueda de identidad, definida por Erikson como “una concepción coherente del yo, compuesta por metas, valores y creencias con las que la persona establece un compromiso sólido”.

La principal tarea de la adolescencia, decía Erikson (1968), “es confrontar la crisis de identidad frente a confusión de identidad o confusión de roles”.

De acuerdo con Erikson la identidad se construye a medida que los jóvenes resuelven tres problemas importantes: la elección de una ocupación, la adopción de valores con los cuales vivir y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria.

Durante la niñez media, los niños adquieren las habilidades necesarias para tener éxito en su cultura. En la adolescencia deben encontrar maneras de utilizarlas.

Los adolescentes que resuelven satisfactoriamente la crisis de identidad desarrollan la virtud de la fidelidad, es decir, lealtad, fe, o un sentido de pertenencia a un ser querido o a los amigos o compañeros. En la adolescencia adquiere valor ser digno de confianza.

Erikson consideró que el principal peligro de esta etapa era la confusión de identidad de roles. El exclusivismo y la intolerancia a las diferencias, sellos distintivos de la escena social adolescente, son defensas contra la confusión de identidad.

La teoría de Erikson describe el desarrollo de la identidad masculina como la norma. En su opinión, un hombre no es capaz de establecer una verdadera intimidad sino hasta después de haber logrado una identidad estable, mientras que las mujeres se definen a través del matrimonio y la maternidad (algo que quizás fue más cierto en la época en que Erikson desarrolló su teoría que ahora). Para él, las mujeres (a diferencia de los hombres) desarrollan la identidad a través de la intimidad y no antes).

## Adolescentes y pares

El grupo de pares es una fuente de afecto, solidaridad, comprensión y orientación moral; un lugar para la experimentación y un escenario para convertirse en seres autónomos e independientes de los padres. Es un lugar para formar relaciones íntimas que sirven como ensayo para la intimidad adulta.

Por lo común, la influencia de los pares alcanza su punto más alto entre los 12 y 13 años, y luego disminuye entre la adolescencia media y tardía. A los 13 o 14 años, los adolescentes populares pueden involucrarse en conductas ligeramente antisociales, como probar drogas o colarse al cine sin pagar, como para demostrar a sus pares su independencia de las reglas paternas.

Amistades. Es probable que la intensidad e importancia de las amistades y la cantidad de tiempo que se pasa con los amigos sean mayores en la adolescencia que en cualquier otro momento del ciclo de la vida. Las amistades tienden a incrementar su grado de reciprocidad, equidad y estabilidad. Las que son menos satisfactorias pierden importancia o se abandonan.

Las amistades de las muchachas suelen ser más íntimas que la de los varones, y muestran un intercambio frecuente de confidencias. La intimidad con los amigos del mismo sexo aumenta entre la adolescencia temprana y media, después de lo cual suele disminuir a medida que crece la intimidad con el sexo opuesto.

La mayor intimidad de la amistad adolescente refleja un desarrollo cognoscitivo y emocional. Los adolescentes tienen ahora mayor capacidad para expresar sus pensamientos y sentimientos privados. Les resulta más fácil considerar el punto de vista de otra persona y le es más sencillo entender los pensamientos y sentimientos de un amigo. Confiar en un amigo los ayuda a explorar sus propios sentimientos, definir su identidad y validar su autoestima.

La capacidad para la intimidad se relaciona con el ajuste psicológico y la competencia social. Los adolescentes que tienen amistades estrechas, estables y que brindan apoyo por lo general tienen una buena opinión de sí mismos, obtienen buenos resultados en la escuela, son sociables y es poco probable que se muestren hostiles, ansiosos o deprimidos (Carriedo López, García Madruga, & Gutierrez Martínez, 2003).

## Desempeño académico

Según Pérez Porto y Gardey *“Un estudiante con buen desempeño académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes rendidos, mide también las capacidades del alumno, que expresan lo que este ha aprendido a lo largo del proceso formativo”*.

También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

Distintos factores pueden incidir en el desempeño académico de un niño, como la dificultad propia de algunas asignaturas y la gran cantidad de exámenes que puede coincidir en fechas cercanas. Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones, son muchos entonces los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico (Pérez Porto & Gardey, 2008).

### Causas de bajo rendimiento académico:

- Al momento de buscar las causas del bajo rendimiento académico, se apunta hacia los programas de estudio, la masificación de las aulas, la falta de recursos de las instituciones y raras veces al papel de los padres y su actitud de creer que su responsabilidad acaba donde empieza la de los maestros.
- El mal rendimiento escolar puede obedecer a distintas causas, que pueden además coexistir en un mismo alumno.
- A manera general, en la etiología de bajo rendimiento se identifican básicamente tres factores a saber:

Factores de bajo rendimiento académico:

➤ De origen familiar:

- Crisis familiar (separaciones, cambios de residencia, nuevos hermanos, etc.).
- Disfunción familiar (abandono, manejo inadecuado de padres, disfunciones de crianza).

➤ De origen escolar:

- Ambientales (mínimas condiciones para aprender, no hay hábitos de estudio en casa).
- Pertenencia a grupos, presión de grupo, relación docente-alumno (relación conflictiva) ambientales (desmotivación del profesor, condiciones físicas del aula, etc.).

➤ De origen personal:

- Discapacidad sensorial (trastornos de aprendizaje, inmadurez sensorio motora, problemas de lenguaje, etc.).
- Salud física y emocional (enfermedades crónicas o secuelas, motivación, personalidad, autoestima)(Hernandez, 2015).

Lo más recomendable es la adopción de hábitos de estudio saludables para mejorar el rendimiento escolar; por ejemplo, no estudiar muchas horas seguidas en la noche previa al examen, sino repartir el tiempo dedicado al estudio.

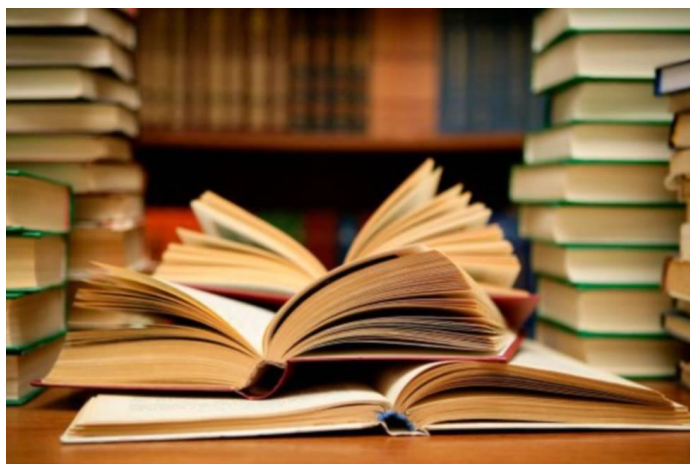
La calidad de la educación tiene un fuerte efecto en el logro de los estudiantes. Una buena escuela primaria y/o secundaria tiene un ambiente ordenado y seguro, recursos materiales adecuados, un personal docente estable y un sentido positivo de comunidad. La cultura escolar destaca lo académico y fomenta la creencia de que todos los estudiantes pueden aprender. También ofrece oportunidades para realizar actividades extracurriculares, que mantienen ocupados a los alumnos e impiden que se metan en problemas después de las horas de escuela. Los maestros confían,

respetan y se preocupan por los alumnos, depositan grandes expectativas en ellos y creen en su propia capacidad para ayudarlos a triunfar.

Los adolescentes se sienten más satisfechos con la escuela si se les permite participar en la elaboración de reglas, si sienten apoyo de los maestros, de otros alumnos y si la currícula y la instrucción son significativas, representan un reto apropiado y coinciden con sus intereses nivel de destreza y necesidades.

Basarse en el rendimiento académico para evaluar las capacidades intelectuales de una persona es absolutamente incorrecto. Si la educación se adaptara a las necesidades de cada individuo, si no se forzara el conocimiento, sino que se incentivara a aprender e investigar, es muy probable que nadie prefiriera el ocio al estudio.

Todos los padres deberían ser conscientes de que la felicidad de sus hijos no será algo provocado por la casualidad o la buena suerte; nada más lejos de la realidad. Una de las mayores responsabilidades de los padres es poner a disposición de sus hijos una serie de herramientas positivas que ayuden a la formación de un nivel alto de resiliencia frente a los problemas; para ello es ideal brindarles comprensión, optimismo, buen humor, afecto y ayudarlos a aceptarse y confiar en ellos mismos. Por el contrario, aquellos niños que son maltratados, humillados o incomprensidos son menos propensos a conseguir enfrentarse sanamente a los conflictos.



## Técnicas de estudio

Las técnicas de estudio o *estrategias de estudio* son distintas perspectivas aplicadas al aprendizaje general. Son críticas para alcanzar el éxito en la escuela. Hay una variedad de técnicas de estudio, que pueden enfocarse en el proceso de organizar, tomar y retener nueva información, o superar exámenes. Estas técnicas incluyen mnemotécnicas, que ayudan a la retención de listas de información, y toma de notas efectiva.

Es una manera formulada que de este modo y bajo esta denominación, se integran y agrupan técnicas directamente implicadas en el propio proceso del estudio; tales como la planificación de dicha actividad, el subrayado, el resumen, la elaboración de esquemas, el repaso, etc.; así como otras estrategias que tienen un carácter más complementario, como pueden ser la toma de apuntes o la realización de trabajos escolares.

Más ampliamente, una técnica que mejora la habilidad de una persona para estudiar y superar exámenes puede ser denominada técnica de estudio, y esto puede incluir técnicas de administración del tiempo y motivacionales.

Las técnicas de estudio son técnicas discretas que pueden ser aprendidas, generalmente en un período corto, y ser aplicadas a todos o casi todos los campos de estudio.

Entre las técnicas de estudio elegidas para evaluar a las alumnas están:

**Un mapa mental:** es un diagrama usado para representar palabras, ideas, tareas, lecturas, dibujos, u otros conceptos ligados y dispuestos radicalmente a través de una palabra clave o de una idea central. Los mapas mentales son un método muy eficaz, para extraer y memorizar información. Son una forma lógica y creativa de tomar notas, organizar, asociar y expresar ideas, que consiste en cartografiar sus reflexiones sobre un tema, es representado por medio de dibujos imágenes o puede no llevar estas y llevar colores para mejor representación del tema escogido.

Un mapa mental es una imagen de distintos elementos, utilizados como puntos clave que proporcionan información específica de un tema en particular o de la ramificación de varios temas en relación a un punto central, es también

una manifestación gráfica del pensamiento radial donde de un núcleo central se irradian ramas en todas las direcciones cuando asociamos ideas, es captar en un solo plano toda la información. Los mapas mentales son considerados como apuntes visuales para transmitir mejor tu pensamiento, sintetizar aprendizajes y lograr un aprendizaje significativo. Dentro de los mapas mentales se pueden utilizar las palabras claves, signos, símbolos, dibujos, códigos, abreviaturas. Con los mapas mentales aprendes a organizar y asociar tus ideas.

**Interpretación de consignas:** se entiende por consigna, la explicitación de las tareas que los alumnos tienen que abordar. De esta manera, la comprensión de consignas es una “capacidad metodológica” a ser aprendida por el alumno. Es “la operación intelectual en la que se descompone una tarea” (Pedagogía en el aula , 2012).

No entender una consigna no significa desconocer el tema. La comprensión de consignas no tiene relación directa con la capacidad intelectual del alumno, la disposición para el trabajo o la comprensión lectora en sí misma. La capacidad de interpretar consignas no se hereda sino que se enseña/aprende.

**El trabajo en equipo:** es un método de trabajo colectivo “coordinado” en el que los participantes intercambian sus experiencias, respetan sus roles y funciones, para lograr objetivos comunes al realizar una tarea conjunta.

Bases del trabajo en equipo:

Compromiso: cada miembro se compromete a aportar lo mejor de sí mismo, a poner todo su empeño en sacar el trabajo adelante.

Complementariedad: cada miembro aporta la especialidad que domina.

Confianza: cada persona confía en el buen hacer del resto de sus compañeros, esto lleva a anteponer el éxito del equipo y no al lucimiento personal.

Coordinación: el equipo, con un líder a la cabeza, debe actuar de forma organizada.

Comunicación: se da una comunicación abierta entre todos sus miembros, esencial para poder coordinar las distintas actuaciones individuales.

Factores que facilitan el trabajo en equipo:

Tener clara la misión, visión, propósitos, objetivos y metas comunes. Conocer la etapa de desarrollo del equipo, organización interna, experiencia, buen liderazgo, tiempo disponible, coherencia, buen clima interno, participación.

Algunas ventajas del trabajo en equipo:

Otorga oportunidad de aprendizaje mutuo, favorece la identidad de las personas con su organización, agiliza planes y programas, ahorra tiempo, permite acciones más asertivas, eficaces, creativas (visión desde distintos ángulos) (Randstad, 2016).

**Estudiar en grupo:** El hecho de estudiar se asocia mayoritariamente a una tarea individual, en el cual se diseña un plan de estudio, se estructura y organiza el contenido, el tiempo, las condiciones de trabajo y muchos otros factores que son importantes a tener en cuenta a la hora de estudiar. Aun así, hay otra alternativa que también puede resultar muy útil para lograr el objetivo: el estudio en grupo. Esta opción puede ser muy positiva teniendo en cuenta algunas pautas concretas: elegir los compañeros adecuados, encontrar el lugar adecuado, una buena planificación, rotación de roles (Educaweb, 2015).

El **entregar las tareas en tiempo, en forma** y por el medio indicado, otorga la posibilidad de ser acreedor a la mayor calificación posible. Evitar que una tarea de 100 se vea manchada por una entrega tardía, esto en el mejor de los escenarios porque a los tutores pueden negarse a recibir una tarea teniendo una calificación reprobatoria.

**Capacidad de síntesis:** es la composición de algo a partir del análisis de todos sus elementos por separado. Se trata de la versión abreviada de cierto texto que una persona realiza a fin de extraer la información o los contenidos importantes de un determinado texto. Esta técnica es más ágil y menos precisa que el resumen, ya que se realiza con palabras propias.

**Respeto por el prójimo:** Saber respetar a los demás es esencial, representa valorar y ayuda a tolerar las diferencias y comprender que ellas nos

hacen crecer. Entendemos por respeto al acto mediante el cual una persona tiene consideración por otra y actúa teniendo en cuenta sus intereses, capacidades, preferencias, miedos o sentimientos.

**Mayor organización de trabajos y tareas:** Es muy importante ser organizado en el colegio. Para ello, se puede seguir los siguientes pasos. Supervisar las actividades (registrar en un cuaderno todo lo que debe hacerse), identificar cuáles son las horas de productividad, determinar prioridades en las tareas (hay tareas que tienen mayor importancia que otras, o tienen fecha de presentación más cercana), organizar todo orden y los materiales de trabajo, reducir interrupciones, sacarle provecho al tiempo.

**Destrezas para una lectoescritura veloz:** capacidad y habilidad de leer y escribir adecuadamente y con velocidad.

**Diseñar planes de estudio:** El éxito en los estudios depende en gran medida de una buena planificación. Los estudiantes que destacan no son habitualmente los más inteligentes, sino aquellos que saben planificar su trabajo, aplican un buen método de estudio, están motivados y tienen mucha confianza en sí mismo. La planificación del estudio permite obtener mejores resultados y hacer más llevaderos los estudios, evitando en gran medida los temidos momentos de agobio.

**Fijar la concentración en un objetivo:** decimos que la concentración es el estado de la persona donde fija el pensamiento en algo. Por lo que fijar la concentración en un objetivo claro, en este caso de alumnos de colegio, sería por ejemplo: aprender ecuaciones matemáticas para aprobar el examen escolar (wikipedia, 2015).

## **Desempeño escolar, ocio y tiempo libre: equilibrio ocupacional**

Podemos decir que unas de las actividades productivas o instrumentales, sino la más importante, dentro de los adolescentes de 12-13 años de edad es asistir al colegio de forma constante y lograr en el mismo un buen desempeño académico. Pero no podemos olvidar lo importante que es el ocio y tiempo libre en dicha edad, y lo grandioso y formativo que puede ser para ellos practicar un deporte y alcanzar el sentido de pertenencia de un club. Sin apartar la necesidad de encontrar un equilibrio entre todas las actividades de la vida diaria, considerando que tanto las actividades de cuidado personal, las actividades productivas y las actividades de ocio y tiempo libre son importantes para el crecimiento normal de un niño y/o adolescente.

Teniendo en cuenta el **modelo de ocupación humana** decimos que la ocupación es fundamental para la auto organización, siendo necesaria para la misma la motivación de la persona y la habituación para una buena capacidad de desempeño; desde la terapia ocupacional decimos que el **hockey** es una ocupación por lo tanto a través de esta, el adolescente incorpora aptitudes intrapersonales importantes para el **desempeño escolar**.

## MARCO METODOLÓGICO

**Paradigma de la investigación:** Es un estudio de paradigma cuantitativo

Se usó un tipo de estudio cuantitativo, aquel que se basa en los números para investigar, analizar y comprobar información y datos; y establecer relación entre las variables. Mediante este paradigma que parte de una realidad dada, donde la objetividad es lo más importante, se buscó conocer la influencia que tiene en el desempeño académico la práctica de un deporte extracurricular como el hockey.

**Diseño:** Se realizó un estudio de tipo descriptivo correlacional para responder las preguntas de investigación. Se recolectaron los datos en un momento preciso donde pudimos estudiar y analizar las notas tanto de las adolescentes que practican hockey como las que no, y así poder establecer relación entre dichas variables.

### Variables:

#### 1) Desempeño académico

- Definición conceptual: el desempeño académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.
- Definición operacional: para obtener los resultados acerca del desempeño académico de las alumnas de primer año de la secundaria, se asistió al establecimiento y se solicitó el promedio de las alumnas.

Categorías:

- Promedio alto: promedio de 8.50 hasta el 10
- Promedio medio: promedio a partir de 6.50 hasta 8.49
- Promedio bajo: promedio menor al 6.49

## 2) Práctica de hockey

- Definición conceptual: El hockey es un deporte que enfrenta a dos equipos, cuyos jugadores utilizan un bastón o palo para impulsar una pelota o un disco que deben introducir en el arco (portería) del oponente para anotar un gol. El conjunto que marca más goles es el ganador. El partido consta de 11 jugadores por equipo (10 jugadores de cancha y 1 arquero) y la duración de cada partido dependerá de la edad de los participantes siendo el mayor, 2 tiempos de 35 minutos.
- Definición operacional: para poder analizar este dato se realizó una simple encuesta a las alumnas, si practican dicho deporte o no.

### Categorías:

- Juega: las alumnas que practican hockey en su tiempo libre y de ocio.
- No juega: las alumnas que respondan negativamente.

**Población:** todas las alumnas que asisten al 1° año de secundaria en edades entre 12-13 años, del Colegio Fasta Ángel María Boisdron, del departamento de Yerba Buena.

- Criterios de inclusión: adolescentes de 12-13 años que asisten al Colegio Fasta Ángel María Boisdron cuyos padres o tutor haya firmado el consentimiento informado
- Criterios de exclusión: adolescentes que superen la edad propuesta o que sean menores de 12 años y cuyos padres o tutor no hayan firmado el consentimiento informado.

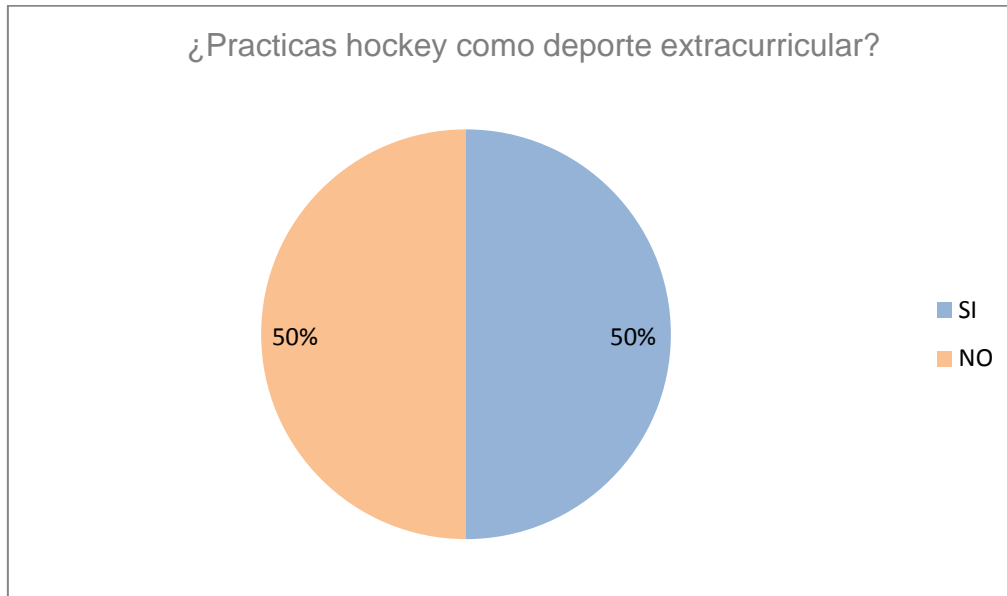
**Muestra probabilística:** se solicitó al colegio implicado los promedios de cada alumna entrevistada.

**Muestreo:** 22 adolescentes elegidas al azar del 1° año de la secundaria que asisten al Colegio Fausta Ángel María Boisdron de la ciudad de Yerba Buena que practiquen hockey o no.

**Instrumento de evaluación:** en este caso utilizamos como instrumento de evaluación una encuesta estructurada donde las alumnas debieron elegir una respuesta previamente estipulada, las que ellas creían más conveniente teniendo en cuenta la situación personal de cada una. Por otro lado también usaremos como instrumento los promedios anuales de las alumnas, pudiendo así estudiar los resultados y compararlos entre ellos.

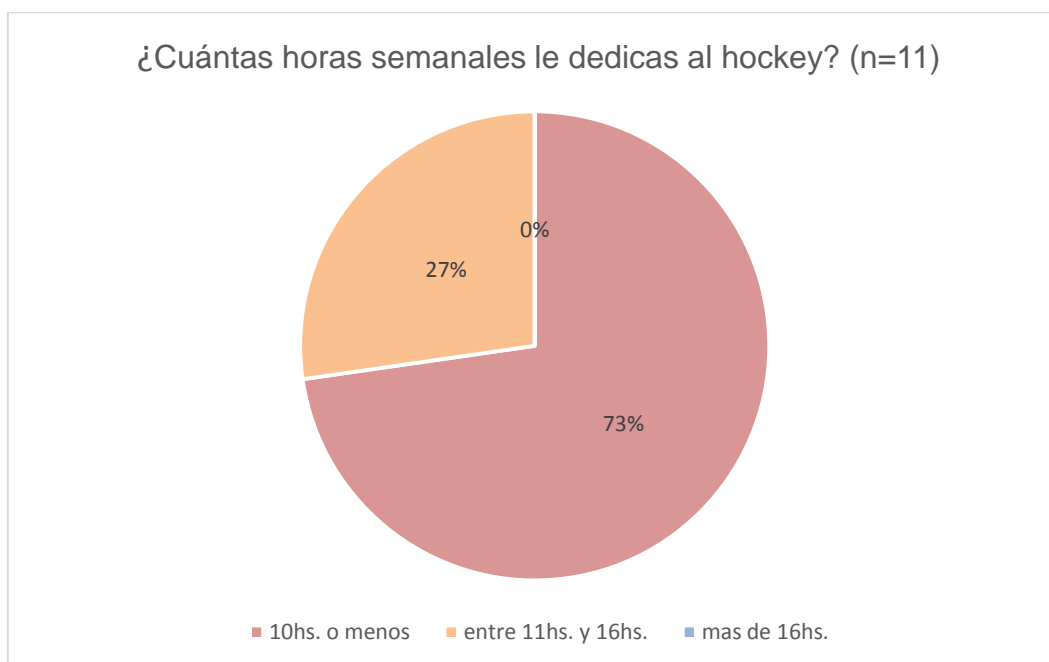
## RESULTADOS

**Gráfico N° 1: Practica del deporte**



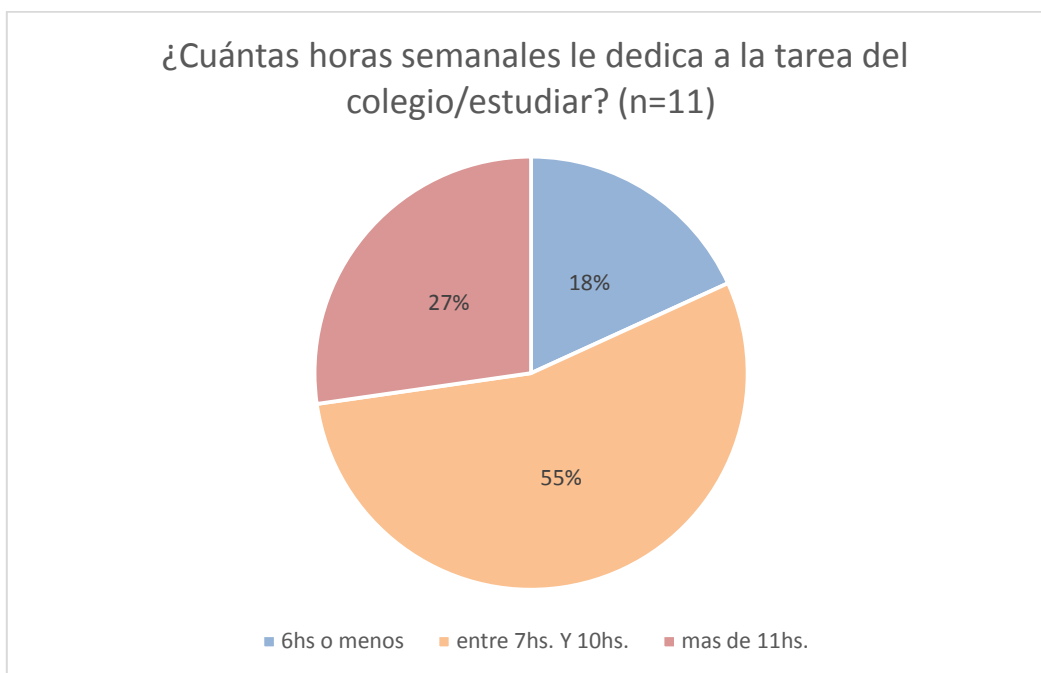
En esta ocasión observamos que del 100% de las encuestadas, el 50% contestó de manera afirmativa ante la pregunta si practica hockey, mientras que la otra mitad no lo practica.

**Gráfico N° 2: Distribución porcentual de la cantidad de horas aproximadas que la adolescente le dedica al hockey por semana**



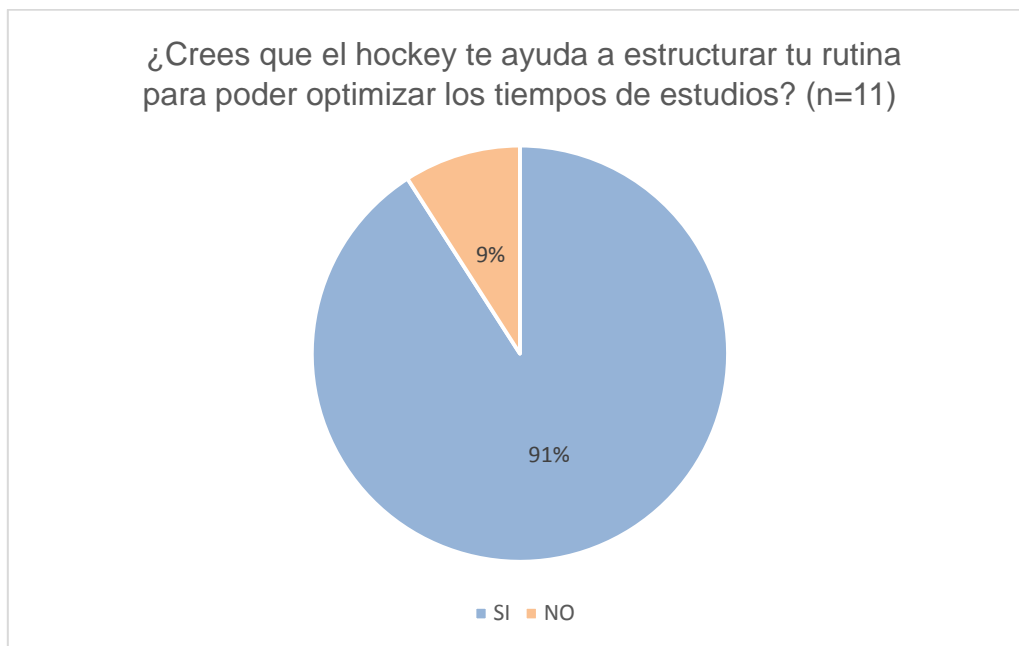
En este gráfico se puede ver que el 73% de las alumnas le dedica 10hs. o menos por semana a la práctica del deporte, mientras el 27% dedica mayor tiempo al deporte eligiendo como respuesta, entre 11hs y 16hs por semana.

### Gráfico N° 3: Aproximación de horas dedicadas a las tareas de la casa o al estudio propiamente dicho



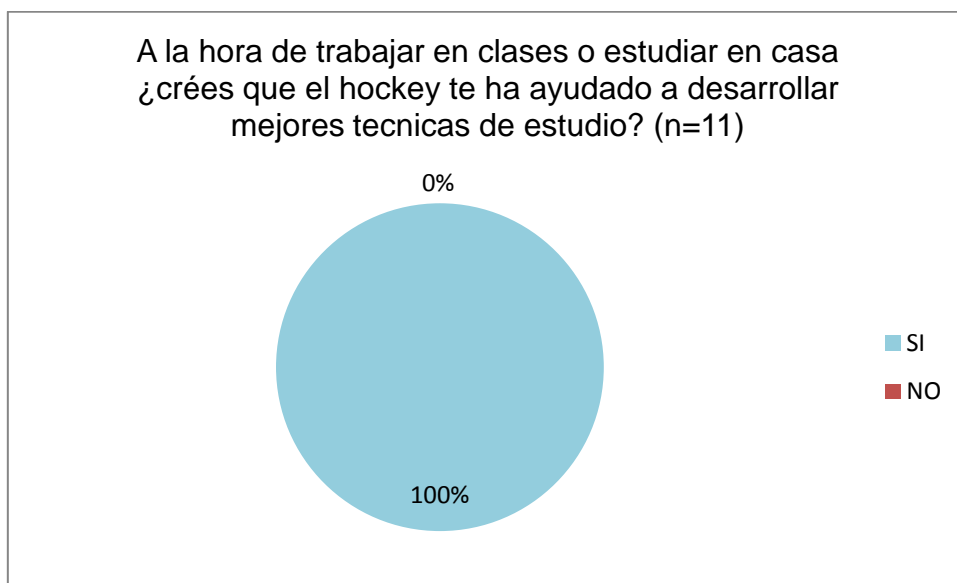
En esta ocasión observamos que el 55% respondió que dedica a las tareas de la casa entre 7hs y 10hs por semana, el 27% contestó que dedica más de 11hs, mientras que el 18% son las adolescentes que menor tiempo dedican a dicha área, respondiendo así que lo hacen en 6hs o menos por semana.

#### Gráfico N° 4: Estructuración de la rutina



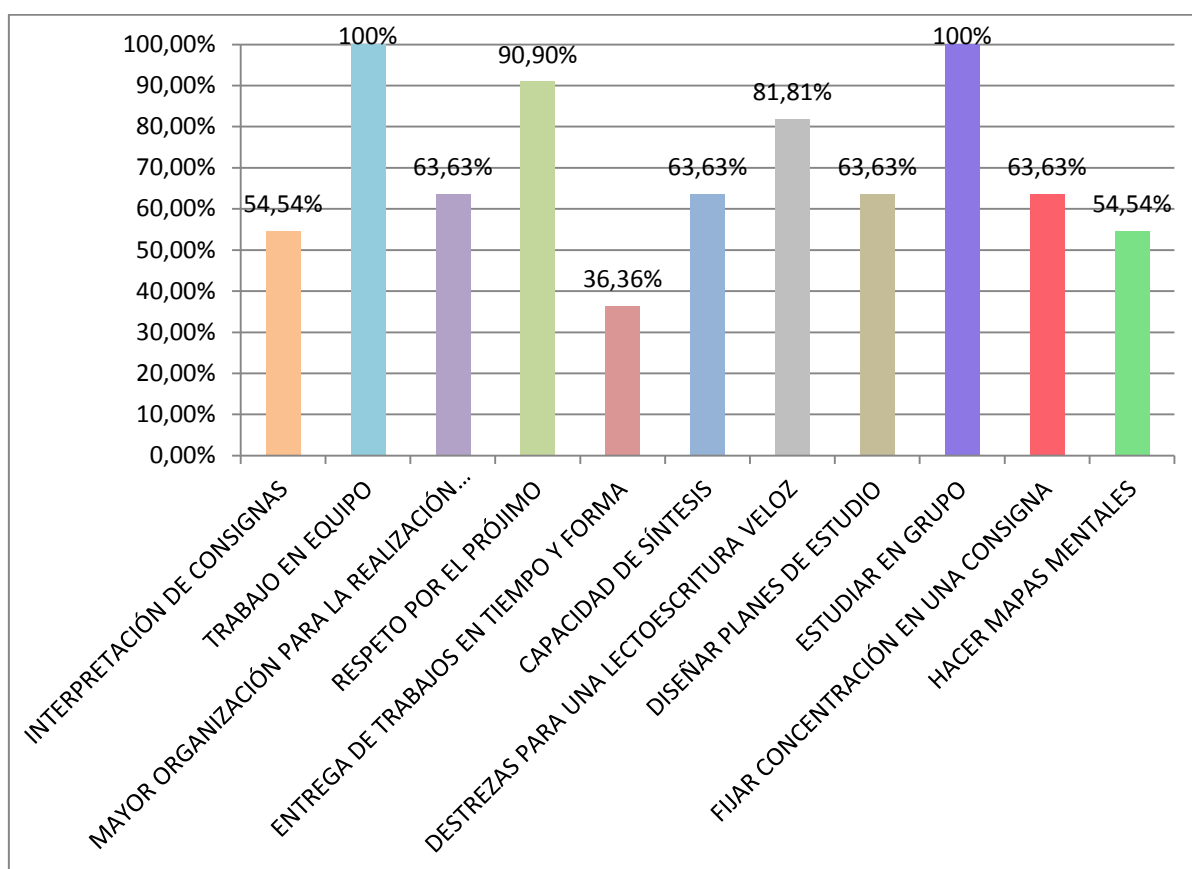
El 91% de ellas respondió de manera afirmativa frente a esta pregunta, el 9% restante contestó de manera negativa siendo así que no consideran que el hockey haya colaborado en la estructuración de una rutina que optimice sus tiempos de estudio.

### Gráfico N° 5: desarrollo de técnicas de estudio



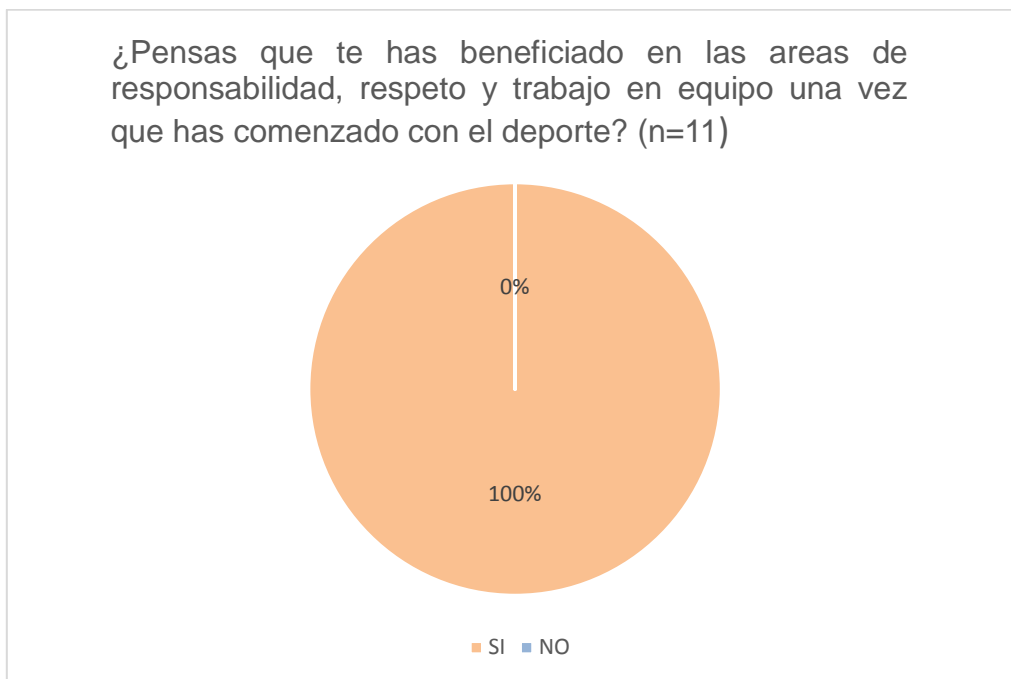
Contando el total (n=11) de las evaluadas, una totalidad de ellas llegando a un 100% ha respondido de manera positiva ante la pregunta, creen que el hockey si ha ayudado en el desarrollo de mejores técnicas de estudio.

**Gráfico N° 6: Técnicas de estudio**



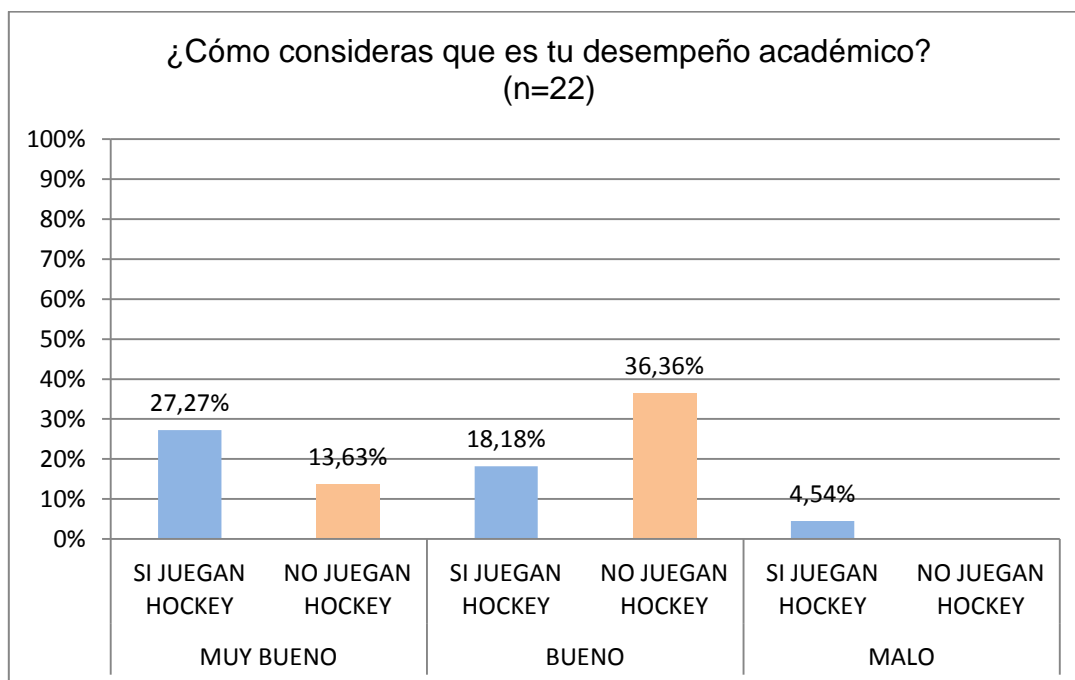
Aquí podemos ver con claridad qué técnicas cree cada alumna haber desarrollado gracias a la práctica de Hockey en su tiempo libre y de ocio, con un total de N=11 el 100% de ellas dijo haberse beneficiado en trabajo en equipo y en la capacidad de estudiar en grupo. Luego el 90,90% eligió como correcta la opción de respeto al prójimo. Un 81,81% apuntó tener una lectoescritura más veloz gracias al deporte. El 63,63% mencionó haber mejorado su organización para la realización de tareas y trabajos, en su capacidad de síntesis, diseñar planes de estudio y fijar la concentración en un objetivo claro. El 54,54% eligió como respuesta haber alcanzado una mayor interpretación de consignas, y haber alcanzado la capacidad de hacer mapas mentales que las ayudan en su organización, y solo el 36,36% cree que aumentó, gracias al hockey, su capacidad de entregar trabajos en tiempo y forma.

### Gráfico N° 7: Beneficios de la práctica deportiva



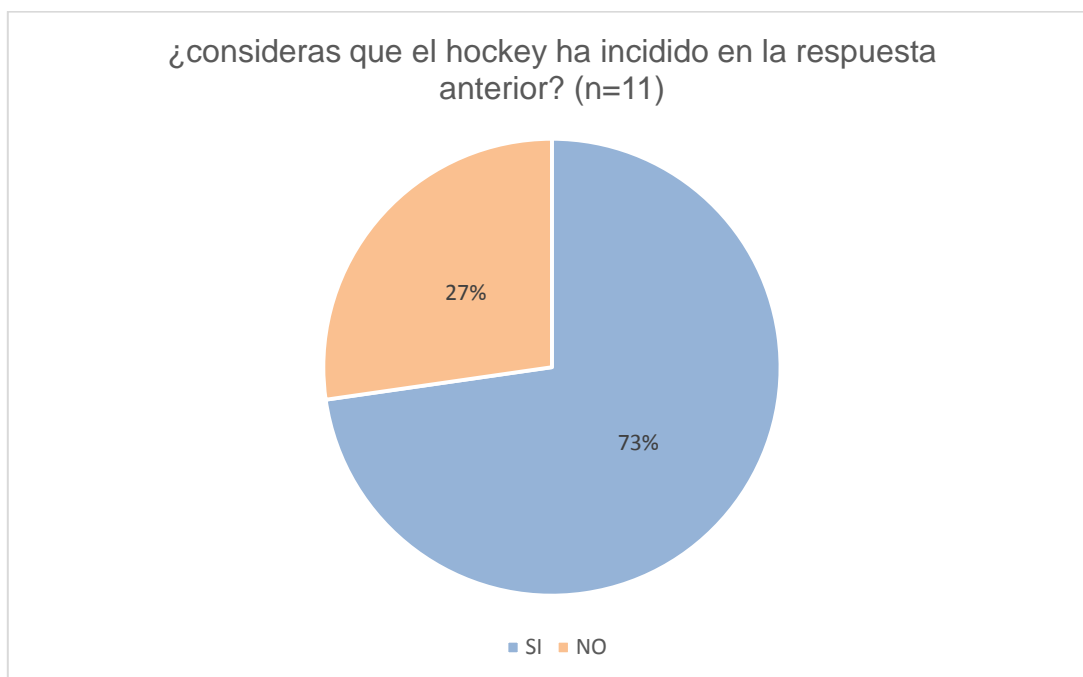
En este grafico podemos observar explícitamente que el 100% de las alumnas encuestas que practican hockey creen haberse beneficiado por el deporte en las áreas de responsabilidad, respeto y trabajo en equipo una vez que han comenzado con la práctica del mismo.

**Grafico N° 8: Distribución porcentual de la apreciación que tiene cada alumna respecto a su desempeño escolar**



Podemos observar aquí que dentro del total de las alumnas (n=22), un 27,27% de las que practican hockey como deporte en su tiempo libre, y un 13,63% de las alumnas que no lo practican, consideran tener muy buen desempeño académico, luego el 18,18% son alumnas que practican el deporte, y el 36,36% son alumnas que no realizan la misma actividad física, creen tener buen desempeño escolar, y tan solo un 4,54% de ellas si juega al Hockey sobre césped y considera tener un rendimiento malo.

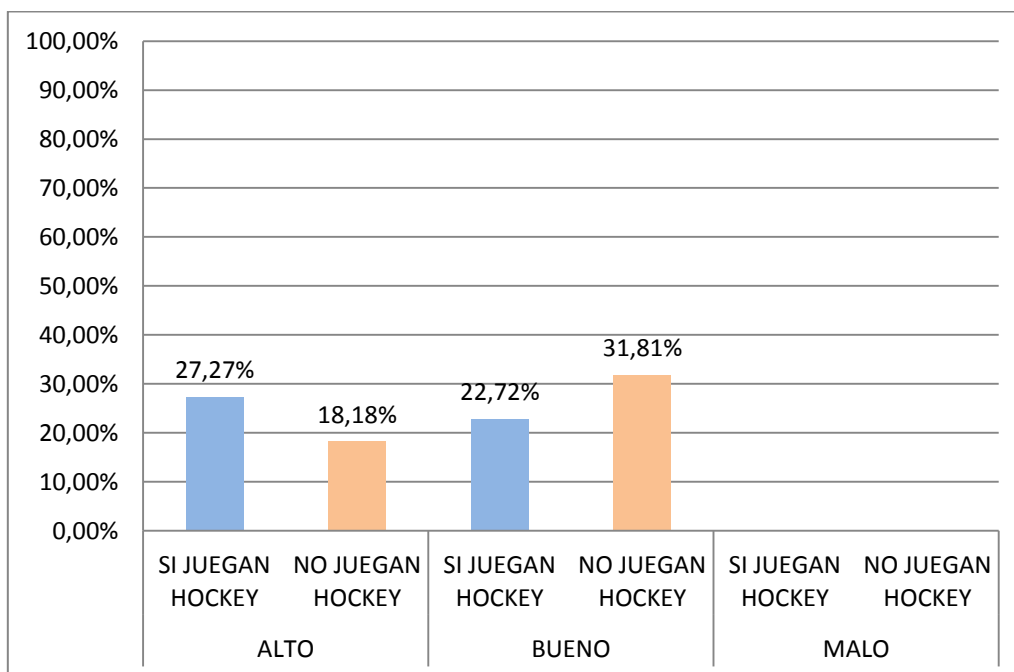
### Gráfico N° 9: Distribución porcentual respecto a la incidencia del desempeño académico por la práctica de Hockey



Ante esta última pregunta de la encuesta a las alumnas, respondieron las adolescentes que si practican hockey como deporte extracurricular (n=11), el 73% considera si ha incidido en la respuesta, siendo así que el mismo si ha influido en su desempeño académica de manera positiva. Mientras que el 27% respondió de manera negativa, no considerando que el hockey tenga que ver en promedios escolares.

**Gráfico N° 10: Correlacion entre el desempeño academico de las alumnas que juegan al hockey como las que no practican dicho deporte**

DESEMPEÑO ACADEMICO



Este grafico se desarrolló teniendo en cuenta los promedios de las alumnas de 1er año del colegio Boisdrón, considerando que:

- Alto: es de 8.50 a 10
- Medio: entre 6.50 a 8.49
- Bajo: considerando un promedio menor a 6.49

Así podemos observar el 0% de las alumnas tiene promedio bajo. Del total de las adolescentes evaluadas (n=22) las alumnas con un promedio alto que si juegan hockey son un 27,27% y las que no lo practican son un 18,18%, luego las alumnas que poseen un nivel promedio medio que practican el deporte son un 22,72%, y de las que no realizan dicha actividad física alcanzan un 31,81% del total.

## DISCUSIÓN

El presente trabajo fue realizado en el año 2019 en 1° año del Colegio Fasta Ángel María Boisdron donde asisten alumnas de 12-13 años que aceptaron colaborar con la investigación.

El trabajo fue de tipo cuantitativo con un diseño de estudio descriptivo correlacional. La población fue el total de alumnas mujeres que cursan el 1° año de la secundaria del Colegio ya mencionado, la muestra final fue de 22 alumnas elegidas al azar.

El objetivo general de este trabajo de investigación fue indagar si el desempeño académico es influido por la práctica de hockey que realizan en su tiempo libre y de ocio las alumnas de 1° año del Colegio Boisdron. Y los objetivos específicos fueron, determinar si las adolescentes que practican hockey en su tiempo libre y de ocio tienen mejor desempeño escolar que las que no participan en este deporte, identificar si las horas dedicadas a la práctica deportiva afectan el desempeño escolar de dichas alumnas, valorar el rendimiento escolar en las alumnas que cursan el primer año de la secundaria del colegio Fasta Ángel María Boisdron del departamento de Yerba Buena, Tucumán.

Se observa luego del análisis de los datos obtenidos que del 100% de las alumnas entrevistadas, una mitad practica hockey en su tiempo libre y de ocio y el otro 50% no lo practica. Se las evaluó a través de una encuesta realizada en el establecimiento escolar, con el objetivo de investigar si el hockey influye de algún modo en el desempeño escolar de las alumnas.

Luego del estudio pertinente del caso, podemos afirmar que el hockey influye de manera positiva en el desempeño escolar de las adolescentes, ya que las mismas presentan promedios mayores. Estos datos coinciden con los resultados obtenidos según José Alfredo Balderrama-Ruedas; Pedro José Díaz-Domínguez y Rosa Isela Gómez-Castillo (2015) quienes comentan en su investigación que las alumnas de la escuela normal que cursan la licenciatura en educación, tienen mejores promedios las que realizan activación física y deporte en el mismo establecimiento, pero formando parte del club de natación,

básquetbol, béisbol, etc. Ellos al igual que esta investigación consideran al desempeño académico como el nivel de rendimiento del alumno en las calificaciones obtenidas en sus estudios, considerando así el promedio como un resumen del desempeño escolar.

Respecto a la estructuración de la rutina para optimizar tiempos, vemos como las alumnas respondieron también de manera positiva, el 91% de ellas considera que el hockey la ha ayudado a una mejor estructuración de la rutina, mientras que el 9% de ellas, respondió de manera negativa.

En el párrafo anterior vemos más allá de las calificaciones numéricas que nuestras alumnas han conseguido, sino pensamos en aptitudes y/o habilidades que pueden haber desarrollado una vez comenzado la práctica de hockey, por eso el 100% de las alumnas que practican hockey dijeron que si han desarrollado nuevas técnicas que faciliten un buen desempeño académico. Entre las opciones expuestas las elegidas por la mayoría de las alumnas (n=11) fueron trabajo en equipo, capacidad de estudiar en grupo, respeto por el prójimo, destrezas para una lectoescritura veloz, mayor organización para el estudio y tareas, capacidad de síntesis, capacidad de diseño de planes de estudio, fijar la concentración en un objetivo específico, interpretación de consignas (fundamental para el buen desempeño en el colegio). Entre las opciones menos elegidas encontramos hacer mapas mentales y entrega de trabajos en tiempo y forma, en lo planteado. También coincide con José Alfredo Balderrama-Ruedas; Pedro José Díaz-Domínguez y Rosa Isela Gómez-Castillo, que hablan de las diferencias en los promedios entre las alumnas estudiadas, que los resultados no son demasiado significativos, pues la diferencia es muy pequeña, sin embargo muestra que las alumnas que realizan actividad física y deporte de manera cotidiana desarrollan capacidades que les permiten actuar con mayor eficacia en el resto de las tareas diarias que deben realizar, tanto en el ámbito educativo como fuera de él. A su vez, tienen mayor rendimiento académico y son personas más activas, gozan de un mejor estado de salud mental, se enferman menos y su IMC (índice de masa corporal) muestra menor sobre peso u obesidad. Por eso creemos importante, que la persona se comprometa en sus ocupaciones es considerado esencial para la

auto organización, lo que lleva a obtener el equilibrio ocupacional, que le permite actuar con mayor eficacia en sus tareas diarias.

También encontramos coincidencias con Laura Delgado y Rebeca Montes (2005), quienes en su trabajo mencionan que la práctica regular de deporte se relaciona con mejores habilidades sociales y mayores niveles de cooperación entre iguales, mejor rendimiento académico y con un aumento de las capacidades cognitivas, fundamentalmente con la atención, la memoria de trabajo y el control inhibitorio. Por otra parte, el ocio sedentario ha demostrado disminuir las horas de sueños en niños/as y limitar su descanso.

En nuestra investigación se cuestionó a las adolescentes si se sentían beneficiadas en el ámbito de responsabilidad, respeto y trabajo en equipo y siguiendo la línea de Erikson donde menciona que *“La identidad se construye a medida que los jóvenes resuelven tres problemas importantes: la elección de una ocupación, la adopción de valores con los cuales vivir y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria”*, podemos observar como ellas respondieron en su totalidad, 100%, de manera afirmativa, confiando en que a través del hockey si han sido beneficiadas en ciertos ámbitos, ya que aprendieron de valores siendo una ocupación elegida por ellas para realizar en su tiempo libre y de ocio. Así también, podemos decir, que la práctica de actividad física es un elemento fundamental para el desarrollo integral de los niños y/o adolescentes.

Mediante la encuesta realizada a las alumnas del Colegio Boisdron podemos ver que la cantidad de horas dedicadas al deporte no inciden negativamente a las actividades dedicadas al estudio y/o al desempeño académico propiamente dicho, en esto encontramos coincidencias con la licenciada en psicopedagogía Luengo Vaquero, C (junio 2017), quien estudió el tiempo dedicado a la práctica del deporte por los escolares, teniendo en cuenta las modalidades deportivas y el tiempo dedicado al deporte, concluye con que debemos promover la práctica regular de ejercicio físico de nuestros niños, fomentando los efectos beneficiosos sobre la salud.

Siguiendo con la línea de modelo de la ocupación humana podemos exponer lo fundamental que es en el adolescente la interacción de estos tres sistemas:

- ❖ Volición, donde se encuentran los pensamientos, sentimientos y como disfrutar, lo que nos lleva a valorar y sentirnos competentes. Nos ayuda a diferenciar que valores queremos adoptar en nuestra vida, y cuáles serán nuestros mayores intereses, que nos darán la experiencia de placer y satisfacción.
- ❖ Habitación: donde hayamos los hábitos (formas aprendidas de hacer las cosas) y roles, algo fundamental en la vida de cualquier persona, ya que nos da identidad y sentido de las obligaciones que acompañan esa identidad, y gran parte de lo que hacen, lo realizan ejerciendo ese rol. La sociedad nos enseña cómo comportarnos dentro de ese rol, lo que podemos decir que la adopción de roles moldean el comportamiento de la persona, y en el adolescente es crucial para su desarrollo sano ya que le generan sentido de pertenencia a un lugar, grupo, etc. y adquieren confianza en sí mismos.
- ❖ Capacidad de desempeño: donde se nos exige diferentes capacidades para desenvolvernos de la mejor manera posible en nuestros roles.

Estos tres sistemas dependiendo del contexto en el que se encuentren pueden reaccionar de maneras diferentes, por eso hablamos de la importancia de la práctica de hockey en la adolescencia dentro de un club, ya que adquieren un rol dentro del equipo, sentido de pertenencia por su grupo de pares, por el club y por la camiseta que defienden, con los entrenamientos se va organizando el comportamiento en patrones recurrentes que son integrados en los ritmos y costumbres del mundo físico y social, aprenden de respeto, disciplina y trabajo en equipo lo que los ayuda a desenvolverse de mejor manera dentro del ámbito escolar.

Luego de esta investigación vemos cómo utilizar el tiempo libre y de ocio en practicar un deporte es de gran importancia en la persona, no solo por el

impacto que tiene en el desempeño escolar, sino también como se desarrolla positivamente en su rol de adolescente, en todos los ámbitos y áreas de su vida. Siendo la Volición, habituación y capacidad de desempeño fundamentales para reflejar características únicas de la persona, que le permitan organizar su vida en torno a unos roles para satisfacer sus necesidades de supervivencia, disfrute y significado personal, alcanzando así, entre otros aspectos, un positivo equilibrio ocupacional.

## CONCLUSIÓN

A partir de los datos obtenidos se puede afirmar que la práctica de hockey en el tiempo libre y de ocio influye significativamente en el desempeño académico de las alumnas de 1er año del Colegio Fasta Ángel María Boisdron, es decir que existe relación entre dicho deporte y el desarrollo de las mismas en el colegio. Esto se evidencia en que las alumnas que no practican hockey tienen promedios menores.

Nos permitió apreciar y conocer la incidencia del deporte y como el mismo genera aptitudes y habilidades nuevas, ayudando a desarrollar confianza y autoestima, alcanzando así, un mejor desarrollo y promedio más alto, entre ellas, podemos mencionar, una mayor capacidad de interpretación de consignas, mayor organización para el estudio o realizar tareas, entrega de trabajos en tiempo y forma, capacidad de síntesis, una lectoescritura veloz, realizar planes de estudio y fijar concentración en un objetivo específico; dentro del área social por ejemplo vemos como han desarrollado una gran facilidad a la hora de trabajar en equipo, estudiar con pares, y respeto por el prójimo.

Confiamos que desde la terapia ocupacional se puede colaborar con el niño y/o adolescente en la estructuración de una rutina que lo ayude a optimizar sus tiempos, a desarrollar y encontrar técnicas nuevas que colaboren a desempeñarse de mejor manera a nivel académico. Pero también consideramos de gran importancia que la persona encuentre el equilibrio ocupacional entre el autocuidado, trabajo/estudio y actividades de ocio y tiempo libre, realizando así todos los días las actividades pertinentes, siendo adolescentes activos que disfrutan el día a día y saben apreciar el momento del descanso y aprovecharlo al máximo.

Para concluir con este trabajo de investigación es necesario afirmar que para lograr las propuestas establecidas, el terapeuta ocupacional debe tener una mirada holística sobre el adolescente, sus intereses y preferencias, sus preocupaciones y obligaciones, y como estas se inciden entre ellas. Una mirada holística sobre las áreas ocupacionales de ellos.

## PROPUESTA

- ❖ Organizar encuentros para concientizar alumnos de distintos colegios la importancia de utilizar el ocio y tiempo libre en realizar deporte y como este influye en el desempeño ocupacional de la persona en todas las áreas en general.
- ❖ Encontrar y fortalecer un lazo entre el desempeño académico del adolescente y la práctica de un deporte, ya que después de este estudio llegamos a saber que el hockey incide de manera positiva en el desempeño escolar en las alumnas que lo practican.

Siendo el abordaje de terapia ocupacional escaso en ambos ámbitos (escolar y deportivo), sería importante:

- ❖ Concientizar a padres y adultos la importancia que posee practicar un deporte en su tiempo libre y de ocio, creyendo que este no solo previene enfermedades, sino que nos mantiene activos, nos ayuda a crear amistades y mantiene a los adolescentes lejos de los malos hábitos.
- ❖ Fomentar la importancia del terapeuta en el ámbito académico, acompañando al niño y/o adolescente en todo el proceso educativo y formativo, contribuyendo con respuestas ante las necesidades del alumno a nivel educativo, de relación, con los compañeros, autonomía, recreativas; proporcionando un medio para que el adolescente se adapte y participe activamente en su entorno maximizando funcionalidad e independencia.

## BIBLIOGRAFÍA

AOTA. (1997).

Balderrama-Ruedas , J., Diaz-Dominguez, P., & Gomez-Castillo, R. (2015). *Actividad física y deporte: su influencia en el desempeño académico.*

Carriedo López, M. N., García Madruga, J. A., & Gutierrez Martinez, F. (2003). *Psicología evolutiva II. Desarrollo cognitivo y lingüístico vol. 2.* UNED.

Delgado , L., & Montes , R. (2015). *Practica de actividad física extracurricular y preferencia deportiva en niños preescolares españoles e inmigrantes: estudio pioloto* . España : Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia.

*Educaweb.* (15 de junio de 2015). Obtenido de Educacion academica : <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/estudiar-grupo/>

Hernandez, A. (2015). *Desempeño academico* . Obtenido de <https://es.slideshare.net/onlyonetoto/desempeo-academico-43801485>

Khun. (1986).

Kielhofner, G. (2004). *Terapia Ocupacional, Modelo de Ocupacion Humana.* Buenos Aires, Bogota, Madrid, Mexico, Sao Pablo: Medica Panamericana.

Luengo Vaquero , C. (2007). *Actividad fisico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria.* Madrid: Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7.

*Pedagogia en el aula* . (17 de julio de 2012). Obtenido de <http://pedagogiaenelaula2012.blogspot.com/2012/07/compreesion-de-consignas-escolares.html>

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2008). Obtenido de <https://definicion.de/rendimiento-academico/>

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2008). *Definicion de la terapia ocupacional.* Obtenido de <https://definicion.de/terapia-ocupacional/>

Polonio Lopez, B. (2015). Terapia ocupacional en disfunciones físicas. España : Dialnet.

*Randstad*. (14 de marzo de 2016). Obtenido de El trabajo en equipo: la unión conlleva al éxito Cuando se trabaja en equipo : <https://www.randstad.es/tendencias360/trabajo-en-equipo-la-union-conlleva-al-exito/>

Ruiz, M., & García, J. (2007). Ocio y tiempo libre segun la terapia ocupacional.

*Wikipedia*. (2007). Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Hockey\\_sobre\\_c%C3%A9sped](https://es.wikipedia.org/wiki/Hockey_sobre_c%C3%A9sped)

*wikipedia*. (2015). Recuperado el 2019, de [https://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnicas\\_de\\_estudio](https://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnicas_de_estudio)

*Wikipedia*. (2015) Técnicas de estudio [https://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnicas\\_de\\_estudi](https://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnicas_de_estudi)

## ANEXOS

### **Anexo 1: Nota a la institución**

San Miguel de Tucumán

Colegio Fasta Ángel María Boisdron

Lamadrid 1048

A quien corresponda:

S\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ D:

Quien suscribe: Cangemi Vargiu Paula, DNI 38185230, cursante de la carrera de licenciatura en Terapia Ocupacional, de Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino, ubicado en Av. Perón 2085, se dirige a usted con el propósito de solicitarle autorización para realizar mi tesina de grado con el fin de recibirme. La misma se titula "Incidencia de la práctica de hockey en el desempeño académico de adolescentes de 12 y 13 años" en la cual consiste en realizar preguntas estructuradas y semiestructuradas, para luego realizar una comparación con su rendimiento académico.

Los datos obtenidos en el estudio serán resguardados en el anonimato y tratados con confidencialidad.

## **Anexo 2: Consentimiento informado**

El presente trabajo de Tesis en Licenciatura llamado “Incidencia de la práctica de Hockey en el desempeño académico de adolescentes de 12 y 13 años del Colegio Fasta Ángel María Boisdron de la ciudad de Yerba Buena”, elaborado por la señorita Cangemi Vargiu Paula, estudiante de la Licenciatura en Terapia Ocupacional de la facultad de Ciencias De La Salud de la UNSTA.

El objetivo de este trabajo es:

### **Objetivo general:**

Indagar si el desempeño académico se ve influenciado por la práctica de hockey que realizan en su tiempo libre y de ocio las alumnas del primer año del Colegio Fasta Ángel María Boisdron del departamento de Yerba Buena, Tucumán.

### **Objetivos específicos:**

1. Determinar si las adolescentes que practican hockey en su tiempo libre y de ocio tienen mejor desempeño escolar que las que no participan este deporte.
2. Identificar si las horas dedicadas a la práctica deportiva afectan el desempeño escolar de dichas alumnas.
3. Valorar el rendimiento escolar en las alumnas que cursan el primer año de la secundaria del colegio Fasta Ángel María Boisdron del departamento de Yerba Buena, Tucumán.

La participación en este trabajo será de investigación estrictamente voluntaria. La información proporcionada será confidencial y no se usará para ningún propósito fuera de este trabajo.

. En caso de tener duda al respecto, puede hacer la consulta que sea necesaria para completar su información. En caso de que algunas de las preguntas del cuestionario le resultaran incómodas o inconvenientes tiene derecho de hacérselo a la autora de la tesis o directamente negarse a responder.

Desde ya se agradece su participación.

Cordialmente.

Firma:

Responsable de tesis:

### Anexo 3: Encuesta

1)- ¿Practicar Hockey como deporte extracurricular?

NO  En caso de responder NO, pasar directamente a la última pregunta).

SI

2)- ¿Cuántas horas semanales le dedicas al Hockey? (contemplando entrenamientos con el club, con el seleccionado, partidos y tiempo en el club)

- 10 o menos horas semanales:
- Entre 11hs y 16hs a la semana:
- Más de 16 horas por semana:

3)- ¿Crees que el Hockey te ayuda a estructurar tu rutina para poder optimizar los tiempos de estudio?

SI

NO

4)- A la hora de realizar tarea para la casa o estudiar, ¿crees que el hockey te ha ayudado a desarrollar mejores técnicas de estudio?

SI

NO

B- En el caso de que tu respuesta anterior sea positiva, ¿cuáles de estas opciones crees haber desarrollado? (Marque con una X, una o más opciones)

- I- Interpretación de consignas
- II- Trabajo en equipo

- III- Mayor organización para la realización de tareas y trabajos
- IV- Respeto por el prójimo (con el docente y con el compañero)
- V- Entrega de trabajos en tiempo y forma
- VI- Capacidad de síntesis (resumir la información más relevante del texto)
- VII- Destrezas para una lectoescritura veloz
- VIII- Diseñar planes de estudio (organizar calendario y planificar el tiempo de acuerdo a las materias que debe presentar)
- IX- Estudiar en grupo
- X- Fijar concentración a un objetivo claro (Ejemplo aprobar X materia), como es en el deporte (Ejemplo jugar lo mejor posible, ganar el partido, realizar goles)
- XI- Hacer mapas mentales, organizando la temática (como en el juego debo realizar un mapa de la organización del equipo y movimientos para poder jugar mejor)

5)- Sacando el tema deportivo y académico, ¿Pensás que te has beneficiado en las áreas de responsabilidad, respeto y trabajo en equipo una vez que has comenzado con el deporte?

SI

NO

6)- Viendo el hockey como un deporte realizado como ocio y tiempo libre en el adolescente, ¿Crees que el mismo te ha quitado horas de estudio, o le dedicas las mismas horas siempre al estudio?

- Le dedico el mismo tiempo:
- Le dedico menos horas al estudio:

7)- ¿Cómo consideras que es tu desempeño escolar?

- Muy bueno:
- Bueno:
- Malo:

¿Consideras que el hockey ha incidido en la respuesta anterior?

SI

NO

## MATRIZ DE DATOS

N°	PREGUNTAS																					
	1ª		1B			2			3			4		5		6		7ª			7B	
	SI	NO	A	B	C	A	B	C	A	B	C	SI	NO	SI	NO	SI	NO	A	B	C	SI	NO
1	x			x			x			x		x		x		x		x			x	
2	x		x			x					x	x		x		x		x			x	
3	x		x			x					x	x		x		x		x			x	
4	x		x			x					x	x		x		x			x			x
5	x		x				x		x			x			x	x				x	x	
6	x		x			x				x		x			x	x			x			x
7	x			x		x				x		x			x	x			x			x
8	x		x			x				x		x		x		x			x			x
9	x		x			x				x			x		x	x			x			x
10	x				x	x				x		x		x		x			x			x
11	x			x		x			x			x			x	x			x			x
12		x																		x		
13		x																		x		
14		x																		x		
15		x																		x		
16		x																		x		
17		x																		x		
18		x																		x		
19		x																		x		
20		x																		x		
21		x																		x		
22		x																		x		